

★ 不定期受診者

A【頑張り屋さん】

くやしいことに、食事や運動に気を使っても、避けられない病気があります。

(特定健診でわかる主な病気の兆候)

検査項目	主な病気
LDLコレステロール	脂質異常症 動脈硬化 甲状腺機能低下症 脂肪肝
HDLコレステロール	
中性脂肪	
γ-GT	アルコール性肝臓病 胆管性黄疸 胆石症 脂肪肝 肝炎 肝硬変 肝がん 溶血性貧血 甲状腺機能低下症
AST (GOT)	
ALT (GPT)	
収縮期血圧	高血圧症 動脈硬化
拡張期血圧	
空腹時血糖または随時血糖	糖尿病 糖尿病性腎症
HbA1c	
尿糖	
尿たんぱく、尿酸、血清クレアチニン	糸球体腎炎 糖尿病性腎症 ネフローゼ症候群

特定健診は約1時間<sup>※</sup>で終わります。

約10,000円の検査を、**1,000円<sup>※</sup>**で受けられます。

健診費用のほとんどを自治体が補助します。

※国民健康保険加入者、年度末年齢70歳以上の方は無料。

B【心配性さん】

### 特定健診の心配、すべて晴らします。

**心配1** どんな病気がわかるの？

糖尿病、動脈硬化、脂質異常症など、重症化すると生活に支障をきたす生活習慣病の兆候を見つけます。

**心配2** 病気が見つかったら怖いわ…

小さな兆候のうちなら大丈夫!! 保健師や管理栄養士などが、じっくり相談にのります!

**心配3** いくらで受けられるの？

健診費用のほとんどを自治体が補助します。

通常の健診費用 約10,000円 → 国民健康保険加入者 **1,000円**

※国民健康保険加入者、年度末年齢70歳以上の方は無料。

**心配4** 時間がかかるんじゃないの？

特定健診は約1時間<sup>※</sup>で終わります!

血液検査 血圧測定 尿検査 身体測定 問診・診察

※国民健康保険加入者、年度末年齢70歳以上の方は無料。

生活習慣病の芽を小さくうちに見つけましょう。

① 特定健診

血液検査と尿検査を中心とした健診です。糖尿病、高血圧症をはじめとする、やっかいで長引く病気の兆候・リスクを詳しく調べます。

特定健診は約1時間<sup>※</sup>で終わります。

この健診は効率的に検査を行うシステムが整っています。また、あなたのご都合のいい日時等を選ぶことができます。

※国民健康保険加入者、年度末年齢70歳以上の方は無料。

② 保健指導

保健指導は、生活習慣によって引き起こされる怖い病気からあなたを守るための生活改善プログラムです。

- 揚げ物が好きな方
- 飲酒がやめられない方

あなたの生活スタイルにあわせて、健康改善のプロである保健師・管理栄養士などがあなたの体を健康にするためのアドバイスをします。

③ 結果を確認

3~6か月後に改善の結果を確認します。ご自身で健康を管理する習慣ができていないかを客観的に確かめられます。

約10,000円の検査を、**1,000円<sup>※</sup>**で受けられます。

※国民健康保険加入者、年度末年齢70歳以上の方は無料。

生活習慣病は通院と薬の服用が長く続く治りにくい病気です。

特定健診でわかる生活習慣病

- 高血圧症
- 動脈硬化
- 脂質異常症
- 糖尿病
- 脂肪肝
- アルコール性肝炎
- 肝硬変
- 慢性腎不全

特定健診は約1時間<sup>※</sup>で終わります。

個人で受けると約10,000円かかる検査を**1,000円<sup>※</sup>**で!

※国民健康保険加入者、年度末年齢70歳以上の方は無料。

検査内容: 血液検査 血圧測定 尿検査 身体測定 問診・診察

C【甘えん坊さん】

★ 未受診者

## 長岡京市の特定健診

検査時間は？

かかる時間 = **約1時間<sup>※</sup>**

苦しい検査はありません。時間もわずかです。

血液検査 血圧測定 尿検査 身体測定 問診・診察 (検査あり)

血液検査と尿検査を中心とした健診です。糖尿病、高血圧症をはじめとする、やっかいで長引く病気の兆候・リスクを詳しく調べます。

※国民健康保険加入者、年度末年齢70歳以上の方は無料。

健診費用は？

かかる費用 = **1,000円<sup>※</sup>**

病気の兆候を発見する検査がまとめて受けられます。

糖尿病・脂質異常症・腎臓病・肝臓病・その他の病気

個人で受けると約10,000円かかる検査を、1,000円で受けられます。国民健康保険加入者の健診費用のほとんどを、自治体が補助します。

※国民健康保険加入者、年度末年齢70歳以上の方は無料。

D【面倒くさがりやさん】