

# 特定健診で健康管理!



特定健診は、生活習慣病のリスクを早期に発見し、健康的な生活をサポートするための大切な機会です。健康状態を定期的に確認することで、将来の病気を予防し、安心して毎日を過ごすことができます。この健診を活用して、自分の健康を見つめ直してみませんか?

**令和7年度(令和7年4月~翌年3月)の特定健診対象者  
昭和61年3月31日以前生まれの方**

- 特定健診を受診する際は「**特定健康診査受診券**」と「**マイナ保険証・資格確認書・被保険者証**」が必要です。受診券は、所属支部から配付されます。
- 特定健診を受診する前に宮建国保の資格を喪失した場合、「特定健康診査受診券」は使用できません。75歳になり、後期高齢者医療制度へ移行した場合も同様に使用できません。

## 1 まずは、申し込みの手続きをする。

下記の3つの中から1つ選択して受診してください。

### ①支部で実施する団体健診で受診する(所属支部へ申込)

団体健診のご案内が支部から届きます。健診場所や日時などを確認して予約しましょう。

### ②個人的に受診するⅠ

(1)県内の医療機関で受診

(2)市町村で実施する健診を受診

※宮建国保のHPに「特定健診実施予定一覧表【個別健診・集団健診】」を6月頃に掲載します。

### ③個人的に受診するⅡ

宮建国保が契約している健診機関で受診(健診機関へ直接予約)

(1)宮城県成人病予防協会 ☎022-375-7113

中央診療所:仙台市青葉区中央1-3-1 アエル12階

仙台循環器病センター 総合健診センター:仙台市泉区中央1-6-12

URL: <https://bit.ly/3wIRPMc> もしくは右のQRコードから申込できます。



(2)(一財)杜の都産業保健会 ☎022-217-6678

一番町健診クリニック:仙台市青葉区一番町4-9-18 TICビル5階

## 2 申し込んだ健診(医療)機関で特定健診を受ける。

生活習慣病の前触れや、メタボリックシンドローム(メタボ)のリスクを見つける検査が行われます。

### 検査内容

#### 腹囲測定

内臓脂肪の蓄積状態を確認します。  
○腹囲

#### 血圧測定

心臓病や脳卒中のリスクを調べます。  
○収縮期血圧 ○拡張期血圧

#### 検尿

糖尿病や腎臓病のリスクを調べます。  
糖尿病の検査 … 尿糖  
腎臓病の検査 … 尿蛋白

### 身体測定

身長・体重からBMI(肥満指数)を算出します。  
○腹囲

### 採血

血液を調べ、病気のリスクを確認します。  
糖尿病の検査 … 空腹時血糖  
随時血糖  
HbA1c

脂質異常症の検査 …

空腹時中性脂肪  
随時中性脂肪  
HDL コレステロール  
LDL コレステロール  
Non-HDL コレステロール

肝臓病の検査 …

AST (GOT)  
ALT (GPT)  
γ-GT (γ-GTP)

### 問診

健診当日の身体の状態のほか、結果のレベル分けに必要な項目を確認します。

○喫煙歴 ○服薬歴

## 3 健診結果を確認する。

受診者全員に健康づくりに役立つ情報が提供されるほか、医療(精密検査含む)が必要な方には医療機関の受診が勧められます。メタボのリスクがある方には「特定保健指導利用券」が届きます。



メタボのリスク **①**

特定保健指導 動機付け支援

メタボのリスク **②**

特定保健指導 積極的支援

## 4 対象となった方は、特定保健指導を必ず受けましょう。

保健師や管理栄養士などの専門家から、生活習慣改善のためのアドバイスやサポートが**無料**で受けられます。

※オンライン面談が可能となりました。



### その他

- ・団体健診を申し込む際は**家族**の申し込みも忘れずにしましょう。
- ・**がん検診**のオプションを追加して、各種がんの早期発見・早期治療に繋がしましょう。

