

40 歳以上の皆様へ

特定健診

特定健診を受けるメリット

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、症状が出た時には手遅れ・・・ということも。だからこそ元気なうちから年に一度の健診が有効です。生活習慣病に的を絞った検査で、病気の芽を早期発見し重症化を防ぐことができます。また、毎年継続して健康状態を把握することで、変化に気付くことができます。さらには、特定健診を受けている人の方が医療費がかかっていないことが判明しているため、生活習慣病の発症・重症化を予防することができれば、医療費も抑制することができます。

令和6年度(令和6年4月～翌年3月)の特定健診対象者 昭和60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「**被保険者証等**」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。

受診方法

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)

ご家族の申込も忘れずに行ってください!!

- コースを選択(人間ドック及び健康診断の受診は、特定健診も受けることになります。)
 - ・特定健診コース・・・受診費用無料
 - ・人間ドックコース・・・受診費用一部有料(特定健診分は無料)
 - ・健康診断コース・・・受診費用一部有料(特定健診分は無料)

②個人的に受診する I

- (1) 県内の医療機関で受診(医療機関へ直接予約)
宮建国保のホームページに「特定健診実施予定一覧表【個別健診】」を掲載します。(6月以降予定)
- (2) 市町村(市民センターや公民館等)で実施する健診を受診(要予約)
宮建国保ホームページに「特定健診実施予定一覧表【集団健診】」を掲載します。(6月以降予定)
お住いの地区の広報等で健診日や実施場所を確認してください。

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) (一財)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 : 仙台市泉区泉中央1-6-12
URL: <https://bit.ly/3w1RPMc> もしくは右のQRコードより申込できます。



- (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

健診項目

基本的な健診項目

- 質問票（服薬歴、喫煙等）
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 血圧測定
- 理学的検査（身体診察）
- 検尿（尿糖、尿蛋白）
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖又は HbA1c）
 - ・肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）



詳細な健診項目 ⇒ 一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

- 心電図
- 貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）
- 眼底検査
- クレアチニン（eGFR 含む）

その他

- ・受診時に提出する「質問票」には既往歴や生活習慣病の服薬状況等を記入していただきます。よく読んで正しく記入してください。（※既に生活習慣病の服薬をしているにもかかわらず、服薬していないと記入している方が多々見られます。）
- ・宮建国保から配付する特定健診の受診券を使用せず、かかりつけ医や勤め先の会社単位で健康診断等を受診している方には、「健康診断結果票」と「質問票」の提供をお願いしています。受診率向上に向けてご協力をお願いします。
- ・受診券を紛失した場合は再発行しますので、ご連絡願います。

団体健診がおすすめです（表面受診方法①）

- 費用が安い（オプション料金も安い 例：喀痰細胞診）
- 受診コースが選択できる
- 支部によっては健診日を複数設け、土日受診も可能
- オプションで婦人科健診等も受診可能

●人間ドックコース

検査内容

身体測定、尿検査、血圧測定、視力測定、診察、胸部X線検査、胃部X線検査、聴力検査、眼底検査、貧血検査、心電図検査、肝機能検査、脂質検査、糖尿病検査、痛風検査、腎機能検査、膵機能検査、腹部エコー検査、大腸便潜血検査

自己負担額：7,335 円（コース費用額 23,108 円）

●健康診断コース

検査内容

身体測定、尿検査、血圧測定、視力測定、診察、胸部X線検査、聴力検査、眼底検査、貧血検査、心電図検査、肝機能検査、脂質検査、糖尿病検査、腎機能検査

自己負担額：1,000 円（コース費用額 11,493 円）

※支部で実施する団体人間ドック等の申込・お問い合わせ等は、ご所属の支部へお願いします。

特定保健指導

- ・特定健診の結果により判定された対象者に、受診から約 3 カ月後、宮建国保から「**特定保健指導利用券**」が届きますので、積極的に受診しましょう！ ※令和5年度よりオンライン面談が可能となりました。
- ・特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が高く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。（特定保健指導の費用は**無料**です。）
 - 動機付け支援 …… リスクがあり、生活習慣の改善が必要な人
 - 積極的支援 …… リスクが高く、生活習慣の改善が急がれる人