健診を受けた場合

- 初期段階で病気の発見・治療ができる
- 毎年の数値の変化で生活習慣を改善できる
- 医療費を抑えられる
- 健康を維持することで、社会参加（ボランティア、仕事、趣味など）の時間をもてる

健診を受けない場合

- 病気の発見が遅れる
- 生活習慣病が重症化するおそれがある
- 医療費の負担が大きくなる

75歳以上の方は、健康診査の対象です！

75歳以上の方は「健康診査」の対象です。後期高齢者医療制度において、無料で受けられ、身近なかかりつけ医で健康状態をチェックできます。

ぜひ受診してください。

Health Revolution
長崎健康革命
Nagasaki Health Revolution

長崎の

通院中の方も、年に1度の特定健診が大切です！

“時間がない”“通院中だから大丈夫”
そう思っていませんか？
健診は約1時間で終わります！
治療中の方も対象です！！

発行元　長崎県医師会・長崎県保険者協議会

通院と健診の違い

いつもの診察

ひざの痛みや血圧の測定、目の治療など、今困っている病気の経過を見るための専門的な診察です。診察だけでは、自覚症状のない病気のサインに気づけないことがあります。

年に1回の健診

体全体の健康状態を確認し、自覚症状のない病気や生活習慣病のリスクを早期に発見することが目的です。

なぜ通院中でも特定健診を受診した方がいいの？

- 通院時の検査だけでは、生活習慣病の予防には不十分な場合があります。
- 特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、自身の生活習慣病のリスクを把握することができ、健康寿命の延伸につながる可能性があります。
- あなたの健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会です。

※本リーフレットでいう「健診」とは、特定健診（特定健康診査）および後期高齢者医療制度の健康診査を指します。

通院中の方が特定健診を受診するメリット

- 7,000円～10,000円相当の検査を無料～低額（1,000円程度）で受けられます。
- 健診結果を、あなたの身体のことをよく知っている先生に相談し、発症の予防や重症化を防いでもらえます。
- 必要な時には、食生活や禁煙、運動などについて、あなたの身体の状態にあった指導が受けられます。
- 思わぬ病気の発見や早期治療につながります。
- あなたの同意があれば、健診結果はマイナポータルで確認できます。過去の結果も確認できるため、経年変化を把握でき、治療や救急時にも役立ちます。
- 特定健診を受けると、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」で100ポイント獲得できます！

ながさき健康づくりアプリ 歩こーで！

ダウンロードはこちらから！

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

特定健診でわかること

〈わかること〉	
身長・体重・BMI・腹囲	肥満、内臓脂肪型肥満、メタボリックシンドロームのリスク
血管	高血圧、脂質異常症、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞のリスク
全身	糖尿病のリスク
肝臓	肝機能（老廃物などを代謝・分解する機能）の異常、脂肪肝のリスク
腎臓	腎機能（老廃物などを排出する機能）の異常、腎臓病のリスク
問診	生活習慣病のリスクや保健指導の必要性