

未来の自分へのプレゼント。特定健診、もう申し込みましたか？

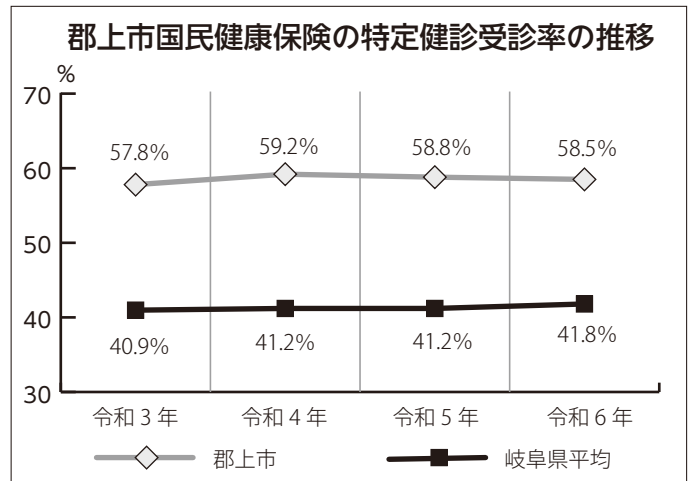
特定健診で生活習慣病を予防しましょう

郡上のみんなで目指そう！受診率 65% !!

特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群・メタボ）の早期発見を目的として、全国の40歳以上の人を対象に実施しています。

郡上市国民健康保険の令和6年度の健診受診率を見ると、58.5%となっており、2人に1人以上が受診しています。岐阜県の平均受診率に比べて高いですが、郡上市国民健康保険の目指す受診率は65%！

まだ受診していない人はぜひ、受診しましょう。



健診は大切

「わかっているけど・・・」
そんなあなたへ

ワンポイント・アドバイス

仕事が忙しくて、受診する時間がない！

病気になってしまっっては、仕事どころではありません。元気に働き続けるためにも、定期的に特定健診を受診し、ご自身の健康状態を確認しましょう！

通院しているから受けなくても大丈夫！

通院中の人でも特定健診の対象となります。病院の検査では、特定健診の項目を満たしていないこともあります。まずは、かかりつけ医にご相談ください。

今は健康だから受診するのが面倒・・・。

生活習慣病は自覚症状がほとんど無いため、自分では気づかないまま深刻な病気が進行している恐れがあります。まずは、特定健診を受診しましょう！

年に1度、特定健診を必ず受診し、ご自身の健康状態と生活習慣を振り返りましょう！



特定健診で、
メタボ発見!!
特定保健指導を受けましょう

令和6年度に実施した特定健診では、受診者3,359人のうち、17.8%がメタボリックシンドローム該当者、11.3%が予備群という結果となっています。

メタボになってしまうと、動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすくなります。

未来の自分や家族のために・・・、手遅れになる前に、特定健診で病気の予兆を早期発見し、生活習慣を改善していくことが大切です。

生活習慣の改善には、特定保健指導を利用しましょう！

☎ 市民課（保険年金係） 67-1822