

40歳以上のみなさんへ

特定健診を受けましょう!

年に1度 体をチェックし、日ごろの生活を見直して**生活習慣病**を防ぎましょう。

私は元気だし、痩せているから大丈夫。
具合が悪くなったら病院に行くよ。

症状では気付かない
**生活習慣病が早く
見つかります!!**



いそがしくて
受けられないよ!!

特定健診は
1 時間から半日程度
で受けられます。



特定健康診査では、糖尿病・高血圧・脂質異常症など**生活習慣病**に早めに気づくことができます。これらの生活習慣病は初期段階においては自覚症状がなく、気付いたときには「心筋梗塞」「脳卒中」「人工透析」などと悪化していることもあります。

うら面もご覧ください

★ 検 査 内 容 ★

問診、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査、診察
(貧血検査・心電図検査・眼底検査は対象者のみ実施)

千葉市国民健康保険・後期高齢者医療 特定健康診査(または健康診査)の流れ

① 申 込

協力医療機関に申し込み、
健診を受ける日を決め、
医療機関の予約をとります。



② 健診受診

被保険者証、受診券、自己
負担金500円を持って、
医療機関で受けます。



***75歳以上は無料**

③ 健診結果

健診後、健診結果の
説明を受けます。



④ 特定保健指導

生活習慣の改善の必要が
あったら特定保健指導を
受けます。(無料です)



***74歳まで**

*医療機関によっては混み合うところもありますので、早めに特定健康診査を受けましょう。

特定健康診査は健康保険証の発行元(保険者)が実施します。保険証の種類はなんですか？

	千葉市 国民健康保険	後期高齢者 医療広域連合 (75歳以上が加入)	全国健康保険協会 千葉支部 (協会けんぽ)	その他の保険証
連 絡 先	043-245-5146 受診券の再発行も承っています。		043-308-0525	保険証発行元に直接 お問い合わせください。

● 作ってみませんか？ 野菜たっぷり簡単レシピ ●

ホームページで簡単野菜レシピを紹介しています。



● **ベジプラス!**
(中央区保健課)



● **簡単! 野菜レシピ**
(美浜区保健課)

お 問 い 合 わ せ 先

千葉市保健福祉局健康部健康保険課

〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1

電話 043-245-5146 FAX043-245-5544

