

富士市国民健康保険にご加入の皆さんへ

問い合わせ 国民健康保険課
☎(55)2751 ㊟(51)2521

特定健康診査を受けましょう



今年度の「特定健康診査」が6月からスタートします。
対象者には、5月下旬に受診券と案内が青色の封筒で届きます。
ぜひ、受診券有効期限（12月10日）までに受診していただき、健康管理にお役立
てください。

●対象●

- 4月1日現在、富士市国民健康保険（国保）に加入している40～74歳の人
- 健診当日に国保の資格がある人
- ※平成23年度に国保の人間ドックや脳ドックを受診された人、または受診予定の人は特定健康診査を受けられません
- ※4月2日以降に国保に加入して、受診を希望する人は、国民健康保険課までご連絡ください。

●健診内容●

- 問診
- 身長・体重・腹囲測定
- 血圧測定
- 尿検査（たんぱく・糖）
- 心電図検査
- 血液検査（腎機能（クレアチニン）、肝機能（GPTなど）、脂質（コレステロール、中性脂肪など）、糖代謝（血糖など））
- 医師による診察
- ※医師が必要と判断した人には、詳細な健診（貧血検査・眼底検査）をします。

●料金●

1000円

※市民税非課税世帯の人は無料（事前に実施医療機関などに申し出てください）。

●持ち物●

- 国民健康保険証
- 特定健康診査受診券
- ★受診の際、必ずご持参ください。

●受診方法●

「個別健診」「集団健診」のどちらかを選んで受診してください。

①個別健診を希望する場合

●場所

市内の指定医療機関

●期間

6月1日～12月10日

●申込方法

直接、受診する医療機関へお問い合わせください。
※詳しくは、5月下旬に発送される案内をご覧ください。

②集団健診を希望する場合

●場所

各地区まちづくりセンターなど

●期間

6月～9月

●申込方法

5月下旬に発送される案内に記載されている、申し込み専用電話にご連絡ください。

※今年度から土曜日も健診を行います。
また、集団健診と同時にがん検診なども受けられます。

◆富士市国民健康保険以外の人へ◆

特定健康診査、

特定保健指導は、各保険者に義務づけられています。

受診を希望する人は、加入している保険者にお問い合わせください。



特定保健指導

特定保健指導とは

特定健康診査を受けられた人の中で、生活習慣を改善する必要がある人には、みずから問題となる生活習慣を見つけ、改善できるような支援（動機づけ支援、積極的支援）を実施します。

特定保健指導の対象者は、腹囲、BMI、血圧、血糖、中性脂肪、HDLコレステロール、喫煙歴から判断されます。
※医療機関受診中で、血圧や血糖、コレステロールなどの薬を内服している人は対象から外れます。

●動機づけ支援

「生活習慣改善の必要度が中程度の人」
1回の面接と電話などでの支援
生活習慣の改善を実行に移せるよう
なきっかけづくりを、保健師・管理栄養士などが支援します。

●積極的支援

「生活習慣改善の必要度が高い人」
数回の面接と電話などでの支援
生活習慣の改善を継続的に実行に移せるようなきっかけづくりを、保健師・管理栄養士などが支援します。

★市民のどなたでも利用できます★

○市民健康相談・市民栄養相談
生活習慣病予防の生活や食事についての相談を保健師、管理栄養士が受け付けます。

○食生活講座・運動講座など
受講を希望する人は、健康対策課までお申し込みください。

☎(64) 8993