

今年度から 健康診査が 受けやすくなりました

パワーアップポイント

実施期間
7月～10月

6月～12月に
拡大

パワーアップポイント

特定健康診査
自己負担
1,000円

無料

令和8年度より、特定健康診査の自己負担額をなくし、40歳以上の国保加入者なら、年齢に関わらず無料で受けられるようになりました。

また、健診実施期間を拡大し、6月から12月まで受診できるようになりました。ぜひこの機会に受診してください。

年に1回健康診査を受けることで、客観的なデータから生活習慣病のリスクを確認することができます。生活習慣病は日本人の死因の約6割を占めます。自覚症状がないまま進行し、ある日突然、発作や合併症を引き起こします。生活習慣病予防のためにも毎年健診を受ける習慣をつけましょう。

問合せ先 戸籍保険課 ☎95-1116

| | 特定健康診査 | 後期高齢者健康診査 |
|------|--------------------------|--------------------|
| 対象者 | 大口町国民健康保険加入の40歳から74歳までの方 | 愛知県後期高齢者医療制度にご加入の方 |
| 期間 | 6月1日(月) から 12月25日(金) | |
| 費用 | なし(無料) | |
| 実施場所 | 大口町・扶桑町内の健康診査実施医療機関 | |

除外対象者

健診受診時点において、次のいずれかに該当している方は、健康診査事業の対象外となります。

- ①病院または診療所に6か月以上継続して入院している方
- ②除外対象施設(※)に入所している方

※ 除外対象施設障害者支援施設、児童福祉施設、独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園、養護老人ホーム、有料老人ホーム(サービス付き高齢者向け住宅を除く)、軽費老人ホーム、特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)、介護老人保健施設、介護医療院

対象者には5月下旬ごろに 健康診査受診券を送付しました

令和8年4月以降に国民健康保険に加入された方、令和8年4月1日から5月31日までに75歳のお誕生日を迎えられる方は、後日改めて受診券を送付いたします。

令和8年4月以降に国民健康保険にご加入の方

受診券の登録が済み次第、随時発送

昭和26年4月生まれの方

6月上旬発送

昭和26年5月生まれの方

7月上旬発送

病院や職場等で受けられた健康診査結果の提供にご協力ください!

職場の健診を受けている方は、検査結果を町にご提出いただくことで特定健康診査を受けたとみなすことができます。いただいた健康診査結果は今後の大口町の保健事業に活用させていただきます。

大口町の健康診査 健診項目

基本項目

- 医師による問診、身体診察
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 血圧測定 ● 血液検査（脂質、肝機能、糖代謝）
- 尿検査（尿たんぱく、尿糖）

詳細項目

- 貧血検査 ● 心電図 ● 眼底検査
- 腎機能検査

大口町が独自で追加する項目

- 代謝系検査（尿酸値）
- 血清アルブミン値

健康診査の検査項目はなにを調べているの？

BMI 「肥満」や「やせ」の度合いを調べます

腹囲 「内臓脂肪」の蓄積度を調べます

血圧 血管にかかる圧力を調べます

血糖 糖尿病の危険度を調べます

脂質 中性脂肪 コレステロール 血液中の脂質の量から動脈硬化の危険度などを調べます

ヘモグロビン 貧血の有無や貧血のタイプを調べます

アルブミン 全身の栄養状態や肝・腎機能を調べます

眼底検査もぜひ受けましょう

眼底検査とは、眼底（目の奥）にある血管や網膜、視神経などの状態を観察する検査です。

眼底の血管は、肉眼で唯一確認できる血管で、全身の血管状態を予測することができます。糖尿病や高血圧など全身の血管を傷つける疾患がある方は、合併症の進行具合を調べることができます。



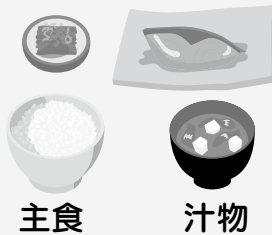
健診前に生活習慣改善にチャレンジ

1日3食バランスよく食べよう！

食事はバランスよく食べることが大切です。食べる際に、主食、主菜、副菜をそろえて食べることを意識してください。

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

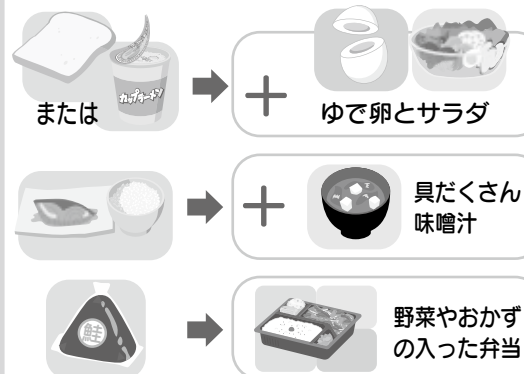
副菜 主菜



炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

毎回そろえて食べるのが難しいときは



プラス
+10分
運動を
してみよう

- エスカレーターやエレベーターを使わず階段を使いましょう。
- 近場の買い物は歩いていきましょう。
- 出かけた時の駐車場は、車を遠くに停めて歩きましょう。
- 座っていることが多い場合は、30分に1回は立ち上がるなどして同じ姿勢を避けましょう。日常生活で無理なく続けられることから始めてみましょう。