

～40歳以上の働き盛りの皆様へ～

# 特定健診を受けましょう！



## ★あなたの生活習慣を振り返ってみよう★



- 特定健診を受けていない
- たばこを吸っている
- お酒を毎日飲んでいる
- お腹いっぱい食べないと満足しない
- 濃い味つけのものをよく食べる
- 油っこい物や甘い物をよく食べる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 運動する習慣がない



がついた方は生活習慣の見直しが必要です。  
今からでも遅くありません。ぜひ、特定健診を受けて  
自分の体の状態をチェックし、自覚症状が出る前から  
生活習慣を改善しましょう！

**生活習慣病は、生活を改善することで予防できます！！**



☆お勤めの方は、職場が実施している健康診断を受け  
ましょう！

☆国民健康保険加入者の方は、お住いの市町が実施  
する特定健診を受けましょう！



## ☆パートの方など職場で健康診断を受けている国保加入者の方へ

特定健診は医療保険者が実施することになっています。

健診結果を保険者に提出することで、特定健診を受けたとみなされ、受診率に反映されます。

健診受診率が低いと、皆さんが払っている保険料が上がる可能性があります。

**職場で健康診断を受けた場合は、健診結果をお住いの市町までお知らせください。**(連絡先は健康保険証をご確認ください)