



無料
約8,000円の
検査料が無料!

簡単
電話1本で
簡単予約!

早い
5つの検査が
約1時間で終了!

特集3 \ わずか 1時間ではじまる / 健康な 身体づくり

35歳以上で宮崎市国民健康保険に加入している人は、1年に1度、特定健診(約8,000円の検査)が無料で受けられます(年度内2回目以降は全額自己負担になります)。生活習慣病の予防や早期発見、健康管理に役立つ健診です。ぜひ受診しましょう。

だから、特定健診を受けて欲しい

医師



治療中の人も生活習慣病の予防に

治療中の人も特定健診の問診項目や検査結果を把握することで、生活習慣を意識し、改善に取り組むきっかけになります。検査結果次第では心電図検査や眼底検査も無料で受診できます。
牛谷義秀さん
(クリニックうしたに 院長)

受診者



自分の身体の状態を知るために

毎年特定健診を受け、その結果をファイルしています。自分の健康状態に興味を持ち、管理することで、大病を防げるので、健康な体で人生をエンジョイできます。
田中忠治さん
(自営業)

健診指導係



大切な家族のために

家族のためにと頑張っていたのに無理をした結果、倒れてしまうというケースをよく見えました。頑張るためには健康な身体が重要です。自分の健康は家族のためでもあります。大切に健康管理していきましょう。
古賀朱瑛さん
(国保年金課 管理栄養士)

健診指導係



治療にかかる時間や医療費の節約のために

体の中は検査をしなければ分かりません。自覚症状がないまま気づいた時は悪化していることが少なくありません。病気になると治療の時間も医療費もかかります。リスクを防ぐために身体の状態を知っておきましょう。
清水ちひろさん
(国保年金課 保健師)

特定健診は約8,000円の検査が無料

●対象:35歳以上の宮崎市国民健康保険加入者 ●期間:6月~令和5年2月末まで

検査内容

- 血液検査
- 尿検査
- 診察・問診
- 血圧測定
- 身体測定

これだけの検査が約1時間*1で終わります!

*1 混雑状況等により、時間が前後する場合があります。

わかる病気

- 糖尿病
- 脂肪肝
- 肝硬変
- アルコール性肝炎など
- 動脈硬化
- 高血圧症
- 慢性腎不全

20以上の病気のリスクがわかり
医師とも相談できます

特定健診を受けた人のうち「異常なし」は1割未満。
9割以上の方が改善が必要という結果がでています!

宮崎の現状

宮崎市民・県民は甘いものが好きな傾向があるね。生活習慣病にならないよう日頃から食生活に気をつけ、年に一度健診を受けましょう!

肥満傾向
宮崎県民のBMI*2 平均値

| 性別 | 全国順位 | 平均値 | 全国平均 |
|-------------|-------|-----------------------|-----------------------|
| 男性 (20~69歳) | 全国 3位 | 24.8kg/m ² | 23.8kg/m ² |
| 女性 (40~69歳) | 全国 2位 | 23.8kg/m ² | 22.6kg/m ² |

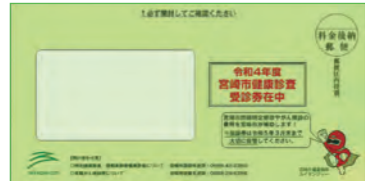
肥満傾向:平成28年 国民健康・栄養調査 お酒や甘いもの(味付け)が好き:令和2年度 家計調査 *2 体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

お酒や甘いものが好き
宮崎市の1世帯当たりの品目別年間支出金額

| 品目 | 全国順位 | 支出金額 | 全国平均 |
|---------|-------|---------|---------|
| 焼酎 | 全国 1位 | 13,885円 | 6,615円 |
| 砂糖 | 全国 2位 | 1,443円 | 1,155円 |
| アイスクリーム | 全国 2位 | 11,718円 | 10,113円 |

お申込みから受診までの流れ

5月末に送付



「令和4年度宮崎市健康診査受診券」が5月末頃に届きます。今年はみどり色です。令和5年3月末まで大切に保管してください。

個別健診 指定医療機関に直接お電話でお申し込みください。指定医療機関一覧は、受診券の封筒に同封しています。通院中の人にもおすすめです。

集団健診 お申し込みは下記のいずれかで行ってください。
方法①:市コールセンターに電話(25-2111) (受付時間:平日8:00~17:15)
方法②:市ホームページで申し込み(右記QRコード)
注)定員がありますのでお早めにお申し込みください。

受診

予約日に受診。受診券と保険証を忘れずに!

↓この部分が受診券です



特定健診は通院中の人でも受診できます。生活習慣病予防のための検査で、通院での検査とは異なる項目で自分の身体状態を知ることができます。また、生活習慣病重症化予防の一環として「CKD連携システム」「糖尿病性腎症連携システム」を整えているので、治療しながら市の保健師や管理栄養士のサポートも受けられます。

特定健診を受けたあとは、結果を日常生活の改善などに生かすことが大切だよ!



宮崎県国民健康保険
イメージキャラクター
オレンジくん

問 国保年金課 TEL42-2359 FAX20-3562

3 定期的に健診を受け、病気で苦しむことなく、だれもが健康で幸せな生活を送れるようにしよう。