

# ひび けんこう 日々の健康のために



## けんしん う 健診を受けてみませんか？

通常の費用が約 9,000 円の健診を

**無料**で受診できます

かかる時間は約 1～2 時間

「メタボリックシンドローム（通称：メタボ）」をはじめとする生活習慣病の早期発見・早期予防を目的とした健康診査です。

今は健康でも、健診を受けずにいると気づかないうちに、あなたの大切な健康が損なわれているかもしれません。この機会に、自分の健康状態をチェックしましょう。

**【対象者】40 歳以上(昭和 60 年4月1日以前生まれ)**

生活保護等受給中で社会保険に加入していない方

申込み方法

けんこうぞうしんか でんわ  
健康増進課へ電話または、QR コードを  
よ と もうしこ  
スマホで読み取ってお申込みください。  
※受診までの流れは裏面に掲載



実施期間

令和6年4月1日～令和7年3月31日(年度に1回限り)

費用

無料

健診の申込み・お問合せ先：高知市保健所 健康増進課  
Tel 088-803-8005 Fax 088-823-8020

## 健診項目

- ◆診察（問診・身体診察）
- ◆身体測定
- ◆血圧測定
- ◆尿検査（尿糖・尿蛋白）
- ◆血液検査（血中脂質検査・肝機能検査・腎機能検査・尿酸検査・血糖検査）

## 受診の流れ

1

健康増進課(TEL:088-803-8005)へ電話または、  
QRコードをスマホで読み取って申込む。  
(生活保護等受給中であることを伝える)



2

健康増進課から必要書類が届く。

3

届いた必要書類に名前などを書き、同封されている封筒で返送。

4

健康増進課から次の書類が届く。  
○受診券 ○問診票 ○実施医療機関一覧

5

実施医療機関一覧を見て、  
医療機関を選び電話で予約。



わたしの健診日は  
\_\_\_\_月\_\_\_\_日  
場所は  
\_\_\_\_\_

メモしておきましょう

6

予約日に受診券・問診票を持って、医療機関を受診。

7

受診後、1か月半～2か月程度で健診結果が届きます。

## 健診が終わったら

1か月半～2か月程度で健診結果が届きます。健診結果を確認し、生活習慣改善の参考にしましょう。  
メタボなどによる生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、保健師や栄養士が生活習慣についての相談をお聞きします。

※この健診は「高知家健康パスポート」のヘルシーポイント（ピンク）の対象となります。

