

特定健康診査・特定保健指導について説明します。
生活習慣病（糖尿病、高血圧・症脂質異常症等）の発症・重症化を予防することを目的とした健診・指導が実施されています。
生活習慣病のリスクに内臓脂肪型肥満が加わった状態、通称メタボリックシンドロームが長く続くと、動脈硬化が進行し、やがて脳卒中や心筋梗塞などの致命的な病気になる可能性が大幅に増えると言われていません。

40歳以上の国保加入者の方（年度中に40歳に到達する方を含みます）は、特定健康診査の対象となります。
積極的に特定健康診査を受診し、生活習慣病の早期発見に努めましょう。
妊産婦や長期入院者等は対象から除かれる場合があります。
また事業者健診を受けられた方は健診結果の提供にご協力をお願いします。

受診に必要なものは、特定健康診査受診券、マイナ保険証等、問診票の3点です。

特定健診は自己負担無料で受診できます。
人間ドックを受診されるかたに、お得なお知らせがあります。
人間ドックと特定健康診査を同時に受診できます。しかも、人間ドックの費用に含まれる特定健康診査分の費用が割引になり、人間ドックをお得に受診できます。
人間ドックと特定健康診査を同時に受診できない医療機関もありますので、人間ドックの予約時に、同時受診できるかどうかを必ずご確認ください。

特定保健指導（生活習慣改善プログラム）について、説明します。
対象者は、特定健康診査の受診結果により、生活習慣病の発症リスクの高いかたには、特定保健指導のご案内が届きます。
保健師や管理栄養士が生活習慣の改善の取り組みをサポートします。
指導の種類は、生活習慣病の発症リスクの程度に応じて、積極的支援と動機付け支援に分かれます。
積極的支援は、初回の面接後、対面や電話・電子メール等による継続的な支援を受け3ヶ月以上経過した後に改善状況の評価を行います。
動機付け支援は、初回の面接と3ヶ月以上経過した後に改善状況の評価を行います。

問い合わせ先
高知市 保険医療課 給付担当 電話番号088-823-9359 保健事業担当 電話番号
088-856-9582