

Q 特定健診ってなに？

A 腹囲などの身体計測や、血圧測定、尿検査、血液検査（血糖・脂質・肝機能）などから、血管に負担を与える要素を幅広く調べる検査です。数年後の元気な暮らしを守るための健診であり、呉市では、呉市国民健康保険被保険者を対象として実施しています。



福祉保健課 健康政策グループ
かなめだ やよい
要田 弥生 課長補佐(保健師)

健診の大切さを
知ってほしい。

Q 受診後に必要なことは？

A 健診の結果を放置せず、早めに内容を確認してください。数値に合った生活改善や受診など、対応は人それぞれ。『特定保健指導』の案内が届いたら先延ばしにせず、専門家と身体の健康状態を見直しましょう。そのほか、毎年の継続受診に加えて、がんを早期発見するための「がん検診」もあわせて受診すると、安心に繋がります。自分の健康は自分で守っていきましょう。

Q 特定健診は毎年受診すべき？

A 特定健診を受ける意味は、1年で変わりゆく身体に潜む「一歩手前のリスク」に気づくことです。自覚症状がほとんどない生活習慣病も、毎年のデータを比較することで「わずかな変化を捉えることができます。自分の健康状態を毎年点検することは、病気の早期発見だけでなく、将来の大病を防ぎ、健康に暮らし続けるためにも大きな意味があります。ぜひ毎年受診してください。

呉市観光・地域振興アプリ「マイクレ」に登録しよう！

登録

呉市観光・地域振興アプリ「マイクレ」は、令和5年10月よりスタートしました。このアプリでは、呉市内の加盟店で買い物をすることでポイントを貯めることができ、貯まったポイントを加盟店で使うことができます。アプリを利用できる加盟店はアプリ内で検索することができ、観光やイベントの情報、加盟店の新商品、キャンペーンなどのお得な情報を掲載しています。アプリのダウンロード、会員登録は無料です。特定健診受診キャンペーンに合わせて会員登録し、お得にお買い物などを楽しみませんか。

■ 特定健診 受診キャンペーンに参加する場合の注意事項(マイクレへの登録)

下記の会員情報を事前に入力してください。(抽選時に本人アカウントか確認するため)すでにマイクレに登録済の人も、必要な会員情報が入力されているか、アプリの会員情報ページで確認してください。

特定健診 受診キャンペーンに必要な会員情報

①氏名、②住所、③生年月日

※マイクレ会員登録の際は任意の入力となりますが、**受診キャンペーンに参加する場合は必ず入力**してください。



▼マイクレの会員登録など詳しくは



特集Ⅱ

年に一度の健康チェックを！

マイクレポイントが
抽選で当たる！

問 福祉保健課 ☎ 25-5723

特定健診を積極的に受診しよう！

生活習慣病の予防を目的に行っている特定健診（特定健康診査）。呉市では全国平均と比べて、生活習慣病が原因で亡くなる人が多いというデータもあります。少しでも受診のきっかけとなるよう、今年度から新たに、受診キャンペーンを開始しました。ぜひ、積極的に受診してください。

最大 **5** 万円分！

特定健診 受診キャンペーン

対象 40歳から74歳までの呉市国民健康保険加入者で、特定健診を受けた人
※市が実施する肺がん・胃がん・大腸がん検診をすべて受診すると、再抽選の**Wチャンス**も！

参加方法

アプリ「**ご当地ナビ**」を
ダウンロード
＋
マイクレ会員登録

特定健診を
受診する

ポイント配布日
前期:11/30
後期:Wチャンス:3/19 以降に
マイクレアプリをチェック！

▼詳しくは



※マイクレの詳細は7ページ参照

マイクレポイント プレゼント(※) 内訳

※呉市観光・地域振興アプリ「マイクレ」の加盟店で使えるポイント(1ポイント1円相当)

50,000円相当 × 7人

30,000円相当 × 14人

10,000円相当 × 71人

- 前期：11 月中旬頃までに受診した人
後期：11 月中旬頃以降に受診した人
- 当選者の発表は、ポイントの付与をもって
かえさせていただきます。

☑ ～ 特定健診の流れ ～

1. 受診券が届く 40歳から74歳までの国保加入者に「特定健康診査受診券」を送付します
2. 健診を申し込む 個別健診(病院)または集団健診(まちづくりセンター・保健センター)で受診可
3. 健診を受ける 「特定健康診査受診券」と「マイナンバーカードなど」を必ず持参
4. 結果を見る 健診結果とメタボリックシンドロームの判定をお知らせします
5. 「特定保健指導」や「健康相談」を利用する 結果にもとづき、各種保健事業などをご案内します

