

# 1年に1回特定健診を受診 結果を把握し、自分の身体を振り返る機会に

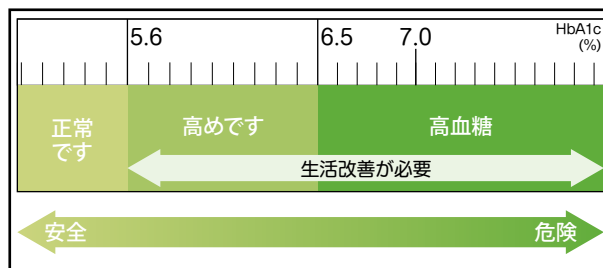
問 健康医療課 ☎62-6151

## 掛川市民の4人に1人が、血糖値高め!?

健診を受けた市民のうち約4人に1人が糖尿病予備群以上に該当し、その割合は上昇傾向です。

糖尿病をみる検査項目の1つであるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、検査の1～2か月前の血糖値を反映している数値です。

HbA1cは5.6%未満が基準値であり、基準値以上の場合は生活改善が必要です。6.5%以上は受診や治療の必要性が高まります。自分の数値は、どこにあてはまりましたか？



## 健康を確認することも大切

今年も、5月下旬から6月にかけて、特定健診受診票を青色の封筒で発送します。

「健康だから」と健診を受けない方もいますが、健康であることを確認することも大切です。これからも自分らしい生活を続けていくために、上記に示した血糖値に限らず、毎年の健診で身体の健康状態を確認し、1年に1回、ご自身の身体を振り返る機会をつくってみてください。



青色封筒が届いたら、すぐに中身を確認してね！  
健診でHbA1cの最新の数値を確認してね！

検査内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身長 ●体重 ●腹囲測定 ●血圧測定 ●内科診察 ●血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・腎機能)</li> <li>●尿検査(尿蛋白・尿糖)</li> </ul>
対象	国民健康保険加入の40～74歳の方(令和7年3月31日時点) ※定期的に医療機関を受診中の方も対象です。
健診時期	受診票が届いた日から12月中旬まで受診可能 ※11～12月はインフルエンザの予防接種で混雑するので、10月までの受診がおすすめです。 11月以降に受診される場合は、事前に医療機関へお問い合わせください。
実施機関	受診票同封の「医療機関一覧表」をご覧ください。
自己負担金	1,200円 令和7年3月31日時点で40、50、60、70歳の方は無料です。
受診票 発送時期	5月下旬から6月に、随時発送 (75歳以上の方や65歳以上で一定の障がいのある方の後期高齢者健診の受診票は7月ころ発送します)。

■ 特定健診、後期高齢者健診では、感染症予防対策を行っています。

■ 勤務先などで受けた健康診断の結果のコピーを健康医療課へ提出すると、特定健診を受診したことになります。