

定期的に健診を受けて  
生涯かっばつ!



# 保健センター通信

— Health Information of Ushiku City —

問 健康づくり推進課  
(市保健センター内)  
☎内線1741、1742

## 健診は生活習慣を見直すチャンスです!



### 特定(基本)健診は生活習慣病のリスクを発見するための健康診査です

生活習慣病(生活習慣に起因して起こり得る糖尿病や脳血管疾患、心疾患等)は自覚症状がないまま、静かに進行し、場合によっては生活を脅かす状態に至り、今まで通りの生活ができなくなることもあります。ぜひ、定期的に健診を受けましょう!



## 特定(基本)健診について

### 検査内容

#### <基本項目>

体重、身長、腹囲測定(基本健診での実施はなし)、血圧測定

◆尿検査…糖・蛋白

◆血液検査

脂質検査……HDL、LDL、中性脂肪

血糖検査……空腹時血糖またはHbA1c

肝機能検査…ALT、AST、γGT

#### <詳細項目>

心電図検査、貧血検査

クレアチニン検査(腎機能)

### 検査からわかる病気のリスク

- 内臓脂肪型肥満
- 慢性腎臓病
- 心疾患(心筋梗塞や狭心症)
- 高血圧
- 肝障害(アルコール性肝炎、胆のうや胆道などの病気)
- 糖尿病
- 貧血
- 脂質異常症

### 健診は受けた後が大切です!

検査項目の数値が基準値から外れている場合や、年々数値が悪くなっていたら要注意! **健診結果で気になる数値があれば生活を見直すなど、今後に活かしましょう。**

保健センターでは、健診結果に応じて、保健師または管理栄養士による保健指導を受けることができます。ぜひご利用ください。

40歳~74歳の牛久市国民健康保険加入者と75歳以上後期高齢者医療制度加入者のみ



健診費用総額 約8,000円の特定健診が…

ワンコイン**500円(基本健診は300円)**で受けられます!

※社会保険加入者、社会保険加入者の被扶養者の健診についてはご加入の社会保険担当部署にお問い合わせください。

## 受診方法・協力医療機関連絡先

①右記医療機関に電話で予約後、市に「受診券」の発行申請を行ってください。

②健診時に「受診券」を医療機関の窓口へ提出することで、市の助成が受けられます。

健診に関するお問い合わせ  
保健センター健診専用電話

**☎870-5655**

(平日午前8時30分~午後5時15分)

### 特定健診(基本健診)協力医療機関と電話番号(市外局番:029)

あだち内科クリニック	☎893-2777	飯泉医院	☎872-0066
いずみ内科医院	☎830-8655	井上内科クリニック	☎830-7555
太田医院	☎874-2281	岡見第一医院	☎872-5151
小倉胃腸科肛門科	☎841-3000	柏田診療所	☎830-7000
ことより医院	☎870-5480	さくら台土肥クリニック	☎878-3131
そが内視鏡・消化器クリニック	☎897-3160	園部医院	☎873-3671
高野耳鼻咽喉科クリニック	☎870-5311	中野医院	☎873-8677
なかの循環器クリニック	☎846-2000	ひたち野ステーションクリニック	☎896-6200
ひたち野内科クリニック	☎872-0480	ひたち野ファミリークリニック	☎871-8080
まつなみクリニック	☎873-5111		