

令和7年度 特定健診 のご案内



個別健診

受診は簡単！
たったの**3ステップ**

市内や沖縄本島の病院にご自身で予約をして、個別に特定健診を受診することができます。

通院中の方も年度内に1回受診しましょう！

- ✓ **step1** 受診する病院を選ぶ
- ✓ **step2** 病院に電話予約する
- ✓ **step3** 予約日に受診する

要予約

特定健診実施医療機関一覧 (予約が必要です)

- ▶ 前日は、アルコールの摂取や激しい運動を控えてください。
- ▶ 当日は、飲食を控え空腹で受診してください。(水分は可)
- ▶ お薬手帳をお持ちの場合は、持参してください。
- ▶ 特定健診は、集団健診と個別健診を重複して受診することはできません！

医療機関名	電話
石垣島徳洲会病院	83-5507
大浜診療所	87-5093
小田内科医院	83-8001
かりゆし病院	84-3111
コーラルクリニック	87-5698
下地脳神経外科	88-7300
下地第2脳神経外科	88-5150
てるや内科胃腸科	88-1616
にいむら内科胃腸科クリニック	83-7771
ぬちぐすい診療所	87-7931
博愛医院	82-3170
まるの脳神経クリニック	82-8800
宮良内科胃腸科医院	82-4181
やいま中央クリニック	88-7711
よなは医院	83-4781

40歳になったら…特定健診を受診しよう！

対象者

国民健康保険加入者で**40歳以上、74歳以下**の方
※妊娠中の方を除く

実施期間

令和7年4月1日から、令和8年3月31日まで

自己負担額

無料！ (約7,000円相当の「基本的な健診項目」)

忙しくて時間がない…

通常は
1時間程度の検査ですよ。

いざ病気になったとき、入院や通院が必要になり、出費もかさみます。
入院や通院にかかる時間に比べれば1時間程度の検査ですので、受診しましょう。

通院中なので、健診を受けなくても大丈夫！

通院中でも
特定健診の対象となるよ。

生活習慣病の治療のため通院中の方でも、特定健診を受診することができます。
主治医の先生と相談して受診しましょう。

痩せているし、健康だから健診は必要ないね

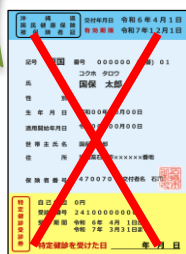
油断大敵！
健診を健康管理に役立てよう

内臓脂肪に関係なく動脈硬化が進んでいることがあります。
生活習慣病は初期のうちは全く自覚症状がありません。
体型や自覚症状の有無にかかわらず健診を受診して健康管理に役立てましょう。

受診券の利用方法

特定健診を受診するときは、**保険証と受診券**が必要です！

紙製の旧保険証は、**令和7年12月2日以降はご利用いただけません。**
ご注意ください。



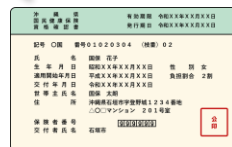
マイナ保険証 をご利用の方



健康保険証登録済み マイナンバーカード

マイナンバーカードの健康保険証登録については、厚生労働省のホームページをご確認ください。

資格確認書 をご利用の方



資格確認書

資格確認書については、石垣市健康保険課へお問合せください。



受診券



受診券



受診券

注意事項

- 特定健診は年1回、基本項目をすべて受診することを条件に無料で受診できますが以下の場合は、**全額自己負担**となる場合があります。
① 年2回以上受診したとき ② 基本項目の1つでも受診しなかったとき
- 受診日までに他保険（国保以外）に加入した場合、国保の受診券は使用できません。
他保険加入後に国保の受診券を使用して特定健診を受診した場合は、**全額自己負担**となります。
- 令和8年3月31日までに75歳となる方の**受診券の有効期限は、誕生日の前日**までとなりますので、75歳の誕生日以後は国保の受診券を使用できません。

年に1回受けよう 特定健診

「時間がない」「めんどくさい」「仕事が忙しい」などの理由で、健診から足が遠のいていませんか？
あなたのために、家族のために、年に1度は自分のからだに向き合う時間をつくるため、特定健診を受診しましょう！



“メタボ” は なぜ 危険？

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常症・高血圧・高血糖のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態をいいます。
メタボの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことで、放置しておくと、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの命にかかわる病気を発症するリスクが高くなります。
しかし、メタボは、食生活などの生活習慣を改善することでコントロールすることができます。
若い頃から、自分の健康状態を知り、健康づくりに取り組むことでメタボリックシンドロームのリスクを避けましょう。

年1回の特定健診

40歳以上の方は、年に1回「特定健診」を毎年受診しましょう！

項目	目的
問診	生活習慣病の治療状況や生活習慣を調べる。
身体測定	身長・体重・腹囲から内臓脂肪型肥満を調べます。
血圧測定	心疾患や脳血管疾患などのリスクを調べます。
血液検査	糖尿病や脂質異常症、肝疾患などのリスクを調べます。
尿検査	糖尿病や腎機能障害などのリスクを調べます。

特定保健指導



健診結果から
判定を行います。

積極的支援と判定された方
動機付け支援と判定された方

面談を行います。



特定健診結果説明会で面談を行い、生活習慣改善に向けての具体的なアドバイスを継続して行います。



情報提供と判定された方

特定健診の結果説明や生活習慣改善のアドバイスをを行います。

生活習慣病の予防は
日頃の健康づくりから

適度な運動習慣

頑張り過ぎず、適度な運動を心がけましょう。
楽しく、毎日できる運動を習慣にしよう♪



バランスの良い食生活

- ・1日3食、規則正しく
- ・野菜は1日350g以上
- ・動物性脂肪を控えめに
- ・塩分を控えめに
- ・糖類を控えめに
- ・食物繊維を十分に
- ・ビタミン類を十分に
- ・カルシウムを十分に



特定健康診査&特定保健指導であなたの健康をしっかりサポートします。

● 職場健診などの健診結果提供のお願い ●

40歳以上、74歳以下の国保加入者が職場健診などを受診した場合、特定健診の基本的な健診項目を満たしているとき、特定健診を受診したものとすることができます。

お手数ですが、市健康福祉センターまで連絡のうえ、健診結果の写しを提供くださいますようお願いいたします。



aurora

オーロラは、沖縄県が提供する介護予防、疾病予防及び健康づくりをサポートするための無料のスマートフォンアプリです。「ちょっとした健康づくり」をコンセプトにしており、健康づくりを気軽に始めることができます。



健康教育

生活習慣病の予防に関する健康教室や体力づくり等の情報を掲載しています。
腸活ダイエットレシピなどを参考に食生活改善や健康づくりに取り組んでみませんか？

