

令和6年度 特定健診 のご案内



●● 集団健診 ●●

基本健診

特定健診

長寿健診



夏季・冬季の
年2回実施予定!

詳細な日程が決定次第、広報ししがきやホームページ、公式SNSでお知らせします。



がん検診を同時実施します。

有料です

【大腸がん】・【肺がん・結核】・【前立腺がん】

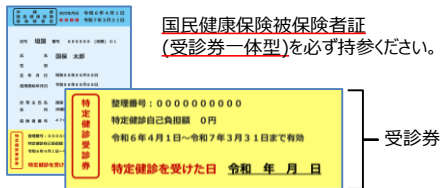
医療機関での個別健診を実施予定
詳細が決定次第、広報誌やホームページ、公式SNSでお知らせします。

●● 個別健診 ●●

市内や本島の特定健診実施医療機関に予約をして、個別に特定健診を受診することができます。

受診は簡単!
たったの3ステップ

- STEP1 受診する病院を選ぶ。
- STEP2 電話予約する。
- STEP3 予約日に受診する。



国民健康保険被保険者証
(受診券一体型)を必ず持参ください。

受診券
整理番号: 0000000000
特定健診自己負担額 0円
令和6年4月1日～令和7年3月31日まで有効
特定健診を受けた日 令和 年 月 日

保健指導で

あなたの健康づくりをサポート

STEP4 健診結果を受け取る。

受診後、1～2カ月で病院又は市健康福祉センターから健診結果をお届けします。

STEP5 特定保健指導を受ける。

保健指導が必要な方に、市健康福祉センターの保健師及び管理栄養士が生活改善に向けてサポートします。

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歳以下の市民
※妊娠中の方を除く

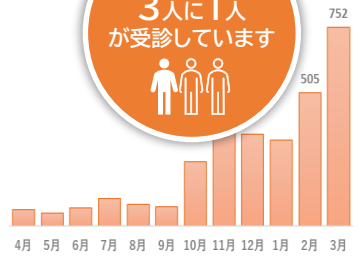
実施期間

令和6年4月1日から
令和7年3月31日まで

自己負担額

約7,000円相当の「基本的な健診項目」**無料!**

令和4年度は
3人に1人
が受診しています



生活習慣病の予防には、日頃の健康づくりが大切です!

年1回の健診受診

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!

集団健診

個別健診



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ましょう!



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



特定健診実施医療機関一覧(予約が必要です)

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

要予約
電話予約してね!

医療機関名	電話	実施曜日
石垣島徳洲会病院	83-5507	月・火・水・木・金・土の午前のみ ※日・祝日は休診
大浜診療所	87-5093	予約時に受診日時を要相談
小田内科医院	83-8001	月・火・木・金は終日(水・土は午前のみ)
かりゆし病院	84-3111	月・火・水・木は終日(金は午前のみ)
コーラルクリニック	87-5698	月・火・木・金は終日(水・土は午前のみ)
下地脳神経外科	88-7300	月・火・水・金は終日(木・土は午前のみ)
下地第2脳神経外科	88-5150	月・火・水は終日(木・金は午前のみ)
てるや内科胃腸科	88-1616	月・火・水・金は終日(木・土は午前のみ)
にいむら内科胃腸科クリニック	83-7771	月・火・木・金は終日(第1・第3土曜は午前のみ) ※第2・第4土曜は休診
ぬちぐすい診療所	87-7931	水曜日のみ(予約の方のみ受付)
博愛医院	82-3170	月・火・水・金は終日(木・土は午前のみ)
まるの脳神経クリニック	82-8800	木・金・土・日の午前のみ ※水曜は休診
宮良内科胃腸科医院	82-4181	月・火・水・木・金・土の午前のみ
よなは医院	83-4781	月・火・水・木は終日(金・土は午前のみ)
やいま中央クリニック	88-7711	月・火・水・木・金の午前のみ ※通院中の方のみ予約受付可

注意事項

1. 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
2. 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。
3. 令和7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、誕生日以後は国保の受診券を使用できません。

お問合せ 石垣市健康福祉センター 保健事業係 TEL(0980)88-0089



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度は自分のからだと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 ●

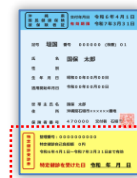
40歳以上、74歳以下の国保加入者が職場健診などを受診した場合、特定健診の基本的な健診項目を満たしているとき、特定健診を受診したものとすることができます。

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。



… マイナンバーカードの保険証利用の方へ …

特定健診を受診するには、「**受診券**」が必要です。
受診券は、紙の被保険者証（受診券一体型）に付属していますので、必ず紙の被保険者証もご持参ください。



受診券を
切り離さないでね♪

受診券番号: 0000000000
特定健診自己負担額 0円
令和6年4月1日～令和7年3月31日まで有効
特定健診を受けた日 令和 年 月 日