

回 覧										

健康診査受診のご案内

健診は毎年受けましょう

健診を一度受けて問題がなかったから、私は健康！と安心していませんか？健診は毎年受け続けて、その数値の変化に注目してください。基準値内であっても、少しずつ悪化している項目がないかを確認しましょう。



1年度に1回無料です

30歳以上の国保加入者と後期高齢者医療証をお持ちの方は、自己負担が無料です。(他の医療保険に加入のかたは、加入先にお問い合わせください。)

身体計測	身長・体重・BMI	採 血	脂質検査	心電図(40歳以上)
血圧測定	収縮期血圧 拡張期血圧		肝機能検査	腹囲測定 (40~74歳の方)
検尿	尿糖・尿たんぱく		血糖検査 貧血検査	理学的所見

受診券を確認しましょう

4月~6月にオレンジ色の封筒で、受診券と健診の案内を全員に郵送しています。受診券を紛失された方は再発行致しますのでご連絡ください。

受診に必要なものは

健康診査受診券と健康保険証です。

※ ただし、30代のかたが利用できる若年健診には、受診券は必要ありません。



がん検診・歯科健診も一緒に

肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がんの各種がん検診も一緒に受けましょう。

また、歯と口を健康に保つことも重要です。歯周疾患検診、後期歯科口腔健診をぜひ利用しましょう。

(対象年齢と一部自己負担は、受診票に同封した健診の案内をご参照ください。)



「健やか力」向上推進キャラクター

「マモルさん」

お問合せ・お申し込み 青森市国保医療年金課
電話 017-773-0181
017-773-0182