



# 35歳のあなたへ この健診無料です！



会社に勤めている方は、健康診断を受ける機会が年に1回会社であります。しかし、国保のみなさんは、自分の健康は自分で守る必要があります。見えない不調、見逃していませんか。35歳は、体の変化が静かに始まるタイミング。本当なら1万円程度する健診を**無料**で受けられるこの機会をぜひご活用ください。

対象者

**日南市国保に加入されている今年度35歳を迎える方**  
(平成3年4月1日～平成4年3月31日生まれ)  
※受診日当日に国保の資格がある方  
※長期入院、施設入所、妊産婦の方は対象になりません。

健診は  
1年に1回です



健診内容

身長・体重・腹囲・血圧測定、医師による診察、心電図検査  
【尿検査】尿糖・尿たんぱく・尿潜血  
【血液検査】脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)  
血糖(空腹時血糖、HbA1c)、腎機能(クレアチニン、尿酸)  
肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP))



受診方法

	個別で受ける	集団で受ける(集団健診)
受ける場所	指定医療機関 ※裏面記載	市内一部の公民館・各支所 ※裏面記載
実施期間	6月1日(月)～12月28日(月)	6月・7月・9月・10月・11月・12月 ※状況により変更の場合あり
予約をする	各医療機関で予約の有無が異なるため、事前にご希望の医療機関に直接お問い合わせください。	<b>●完全予約制</b> 予約先:市役所 健康増進課 <b>TEL31-1129</b>

注意事項

### 【持ち物】

- 令和8年度35歳(若年者)特定健康診査受診券**が必要です。
- マイナ保険証**もしくは**国保の資格確認書**など
- 集団健診を受ける場合は「受診票・尿検査容器」**(健診7日前に郵送)を持参する。



### 【絶食について】

- 健診前日は夕食を21時までに済ませ、**朝食は食はず**に午前中に受診をしましょう。(健診前10時間以上は、水以外の飲食は控えてください。)

### 【健診結果と保健指導について】

健診結果は受診された医療機関または公民館・各支所で後日説明があります。また健診結果により、保健指導の対象となる方には、後日市役所健康増進課から連絡があります。