

毎年必ず



特定健診・がん検診を 受けましょう!

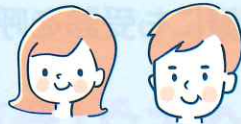
9月は特定健診・がん検診の受診促進月間です

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお願い

- ・受診の際はマスクを着用してください
- ・いわゆる風邪症状が続いている方等は、体調が回復してから受診してください

◆特定健診

- 40歳～74歳の全ての方が対象です。
- 治療中の方でも対象となります。
- 自己負担は、ご加入の健康保険によって異なります。
*総合健診(特定健診とがん検診を同時に受診できる健診)を実施している市町村もあります。



◆後期高齢者の健康診査

- 75歳以上の全ての方が対象です。
- 治療中の方でも対象となります。
- 自己負担は500円です。



◆がん検診

- 40歳以上(子宮頸がんは20歳以上)の方が対象です。
- 自己負担は、お勤めの事業所やお住いの市町村によって異なります。
- 無症状のうちに「がん」を早期に発見し治療することにより、がんによる死亡のリスクを減らすことができます。

詳しくは、下記にお問い合わせください

◆特定健診・後期高齢者の健康診査について

保険の種類(被保険者証に表示)	お問合せ先
全国健康保険協会(協会けんぽ)	福岡支部 092-283-7621
健康保険組合 共済組合	お勤めの事業所、またはお手持ちの健康保険証に記載のある健康保険組合、共済組合
国民健康保険	各市区町村、国保組合の担当窓口
福岡県後期高齢者医療広域連合	お問い合わせセンター 092-651-3111

◆がん検診について

お問合せ先
お勤めの事業所又は各市区町村の担当窓口にお問い合わせください。

ふくおか健康づくり県民会議、福岡県保険者協議会

健康保険組合連合会福岡連合会、全国健康保険協会福岡支部、福岡県後期高齢者医療広域連合、共済組合、国民健康保険(市区町村・国保組合)、福岡県、福岡県国民健康保険団体連合会



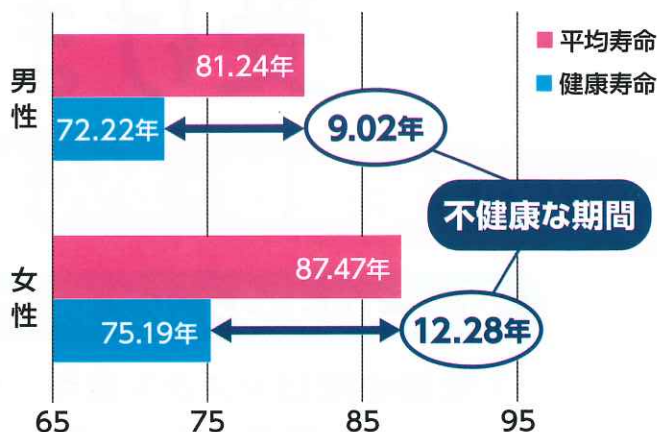
ふくおか健康づくり県民運動

健康寿命を延ばそう!

ご存知ですか?

福岡における健康寿命と平均寿命の差(不健康な期間)は、男性9.02年、女性12.28年です。(右図)健康寿命を延ばすため、健康づくりに取り組みましょう!

平均寿命と健康寿命(令和元年福岡県)



何をすればいいの?

県民運動の3つの取組み



「みんなで受けよう! 特定健診・がん検診」

- ・毎年、必ず、特定健診・がん検診を受診しましょう。
- ・家族や職場の同僚にも受診を呼びかけましょう。



「みんなで食べよう! 野菜たっぷりもう一皿」

- ・1日350g、野菜を食べましょう。
- ・1日あたり小さじ約半分(約2g)の減塩を目指しましょう。



「みんなで始めよう! 適度な運動」

- ・1回あたり30分以上、週2日以上を目標に、無理のない範囲で運動に取り組み、その取り組みを続けましょう。

さらに、詳しい情報を知りたい!

ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイトへ、今すぐアクセス!

<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>

- ・食事、運動、イベントなど健康づくりに関する様々な情報を掲載
- ・血糖値など健診データを入力すると糖尿病など将来の生活習慣病の発症リスクを提示する「**ひさやま元気予報**」を掲載!



お特なアプリの情報もあります!