

40歳以上の方 特定健診を 毎年受けましょう

年に一度は必ず受けて、
生活習慣病の予防に心がけましょう。

◆ 40歳～74歳の方【特定健診】

- すべての方が対象です。
ご家族(被扶養者*)も対象です。
- 治療中の方でも対象となります。
- 自己負担は、ご加入の保険によって異なります。

◆ 75歳以上の方(後期高齢者医療)【特定健診】

- すべての方が対象です。
- 平成31年度から治療中の方も対象となりました。
- 自己負担は500円です。

*被扶養者も受診できる集団健診(総合健診)を実施している市町村もあります。

*詳しくは、下記の連絡先(被保険者証に表示)にお問い合わせください。

保険の種類	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
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
健康保険組合	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、共済組合にご確認ください。
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！

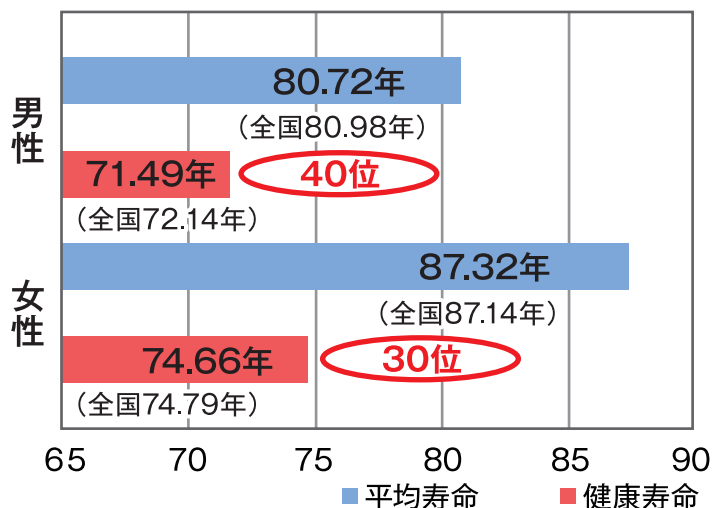
ご存知ですか？

福岡県民の健康寿命は、全国平均を下回っています。(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！

↓ 何をすればいいの？ ↓

県民運動の3つの取組み

平均寿命と健康寿命(平成28年福岡県)



「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**」を搭載



スマホでも！