どなたも必ず受けてください!!



特定健診!!



～年に一度は、身体の定期健診を!!～

特定健診とは

身体の状態をチェックし、病気の発症や重症化を予防すること、また早めの治療につなげることを目的に実施しています。

日ごろの生活習慣が大きく関係している生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していくため、特定健診で自分自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返りましょう!

※通院中の方も特定健診の対象です

重要

生活習慣病（高血圧や糖尿病、脂質異常症など）以外で通院中の方は、生活習慣病の早期発見につながります。

また生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）で通院中の方は、医師による治療に加え、保健師、管理栄養士があなたの食生活など生活改善についてサポートします。詳しくは、あなたのかかりつけ医やお住まいの市町村の保健師及び管理栄養士にご相談ください。

特定健診を受けるにあたっての注意事項

1. 受診する健診機関を「令和8年度特定健康診査実施機関一覧表」からお選びください。
受診できる曜日・時間帯、予約が必要かどうかなど、お電話で問い合わせください。

2. **健診前日の過ごし方**

健診の前日は、**アルコールの摂取や激しい運動は控えてください。**



3. **健診日の飲食について**

●**午前に健診を受ける場合**

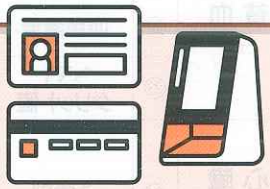
血糖値などの検査結果に影響を及ぼすため、**健診前10時間以上は、水以外の飲食物を摂取しないでください。**

●**午後に健診を受ける場合**

血糖値などの検査結果に影響を及ぼすため、健診当日は軽めの朝食にするとともに、健診まで水以外の飲食物を摂取しないでください。

重要

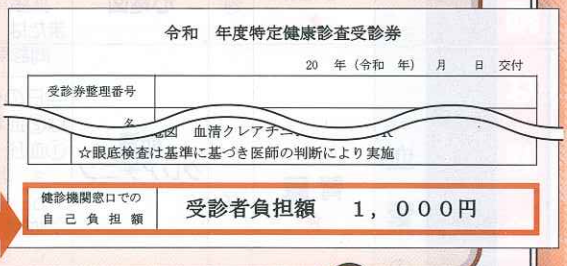
4. **当日健診機関に持参するもの（3点）**



(1) **保険資格が確認できるもの**
- マイナンバーカードによるオンライン資格確認（受診する施設が対応している場合）
- マイナポータルの保険資格画面の提示
- マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
- 資格確認書

(2) **令和8年度特定健康診査受診券**

(3) **受診券に記載の受診者負担額**





受診券には有効期限があります!

受診券の有効期限を確認して、
期限内に特定健診を受けるようにしましょう!



問い合わせ先

勝浦町 税務課

〒771-4395　徳島県勝浦郡勝浦町大字久国字久保田3番地　TEL.0885-42-1503

裏面もお読みください