

特定健診を受けましょう！

☆特定健診・特定保健指導は健康管理の第一歩！

特定健診は、心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などをいち早く発見し、予防・改善を図ることを目的に行われます。

特定健診を活用して生活習慣を改善すれば、生活習慣病発症のリスクを抑えることができます。特定健診をチャンスにとらえ、メタボリックシンドロームの予防・改善に積極的に取り組みましょう。

※貧血検査、心電図検査、眼底検査は、前年度の健診結果の数値などから国の定める要件に該当する方が、医師の判断により行われます。

❖❖❖ 特定健診ではこんな検査をします ❖❖❖

特定健診の検査項目（※下記参照）は、腹囲測定などメタボリックシンドロームのリスクがある方を見つけ出すことに重点を置いて行われます。詳しくは、健診後に送付します健診結果表と共に健診結果の見方を同封しておりますのでご覧ください。

問い合わせ先

住民生活課

☎ 73-1415

健康対策課

☎ 73-1322

腹囲測定

腹囲はおへその高さで測ります

腹囲（ウエスト周囲径）を測定し内臓脂肪の蓄積状態を確認します。

男性 85cm 未満
女性 90cm 未満

身体計測

身長・体重・BMI

身長・体重から肥満度がわかるBMI値を確認します。
BMI=22のときが最も病気にかかりにくいといわれています。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

検尿

尿糖
尿たんばく

尿を採取し、尿の成分を調べます。尿糖では糖尿病のリスクを、尿たんばくでは腎臓の機能や尿路の状態を確認します。

採血

HbA1c、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、AST、ALT、γ-GT

血糖値や脂質の異常のほか、動脈硬化のリスク、肝臓の機能を確認します。

血圧測定

収縮期血圧
拡張期血圧

血管にかかる圧力を調べ、動脈硬化を引き起こすおそれのある高い状態に血圧がなっていないかを確認します。

問診

質問票

現在の健康状態のほか、喫煙・服薬・既往歴などについて確認します。

年金の請求をお忘れではありませんか？

お心当たりのある方は、お早めにご相談ください。

1 年金の加入期間が25年未満の方

- 年金の加入期間が25年未満でも、カラ期間※1と合わせて25年以上あれば年金が受け取れます。
- 生まれた年などにより、25年未満でも年金を受け取れる場合※2があります。

※1カラ期間の例：サラリーマンの配偶者であった期間のうち、昭和61年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間など
※2誕生日が昭和27年4月1日以前生まれで、厚生年金の加入期間が20年以上の場合など

2 年金の受け取り開始を66歳以降に繰り下げている方

- 70歳になっても、年金は自動的に支払われません。
- 年金の受け取りを始めるためには、年金の請求が必要です。

3 厚生年金の加入期間のある65歳以上の方

- 「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」の2種類の年金が受け取れます。どちらかの年金だけを受け取っている方は、受け取っていない年金についても、あらためて請求を行ってください。
- どちらかの年金の受け取り開始を繰り下げている方は70歳になるまでに年金の請求を行ってください。

4 厚生年金の加入期間のある方で「65歳になってから年金を受け取る」と思っている方

- 厚生年金の期間が1年以上あるなどの要件を満たす方に対して支払われる「特別支給の老齢厚生年金※3」については、65歳になる前に請求しても、年金額が減らされることはありません。速やかに請求を行ってください。

※3特別支給の老齢厚生年金：65歳になる前に受け取ることができる老齢厚生年金

5 60歳以上で、会社にお勤めの方

- 現在、会社にお勤めの方も、年金額を受け取る資格を満たしている場合は、請求の手続きを行ってください。
- 給与の額などに応じて年金の支払額の調整が行われる場合がありますが、全額停止の場合を除き、年金を受け取ることができます。

問い合わせ先

鳥取年金事務所

☎ 27-8311

ねんきんダイヤル

☎ 0570-05-1165

※IP電話・PHSからは

「03-6700-1165」にお電話ください。