

健康診査のながれ

※健康診査の詳細は、広報すずか等をご覧ください。

STEP 1

対象の方に、受診案内・受診券が届く(6月下旬頃)
30歳代はオレンジ、40歳～74歳の方や
後期高齢者医療制度に加入の方は緑の封筒で届きます。

STEP 2

医療機関を選び、申し込む
受診する医療機関へ予約しましょう。⇒7・8ページ
※市内実施医療機関一覧表を同封しています。

STEP 3

持ち物(健康保険証・受診券・質問票)を準備

STEP 4

健診を受ける

健診当日の流れ 所要時間約1時間※

問診 → 検尿 → 身体検査 → 腹囲測定 → 血圧測定 → 血液検査 → 心電図 → 診察

※当日の状況により、所要時間や検査の順番が変更になる場合があります。

健診費用:無料(11,000円以上かかる健診が無料!!)

STEP 5

健診結果の通知

詳しい内容について、医療機関から直接説明を受けることができます。

STEP 6

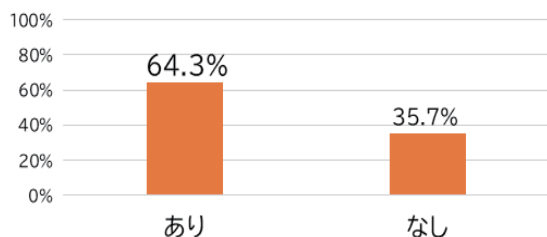
生活習慣の改善など

健診結果を受けて、食生活などの改善を図りましょう。
※詳しい検査や治療が必要な場合は、早めに医療機関に相談しましょう。

保健指導はメタボリックシンドロームの改善に効果あり！

健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方へ特定保健指導の案内を送付しています。
案内が届いた方はぜひ活用し、早めに対処しましょう。費用は無料です。

特定保健指導の効果
(初回面接～3か月後の体重の減少)



左のグラフは、令和4年度に鈴鹿市の特定保健指導を受けた方の結果をまとめたものです。

その結果、6割以上の方の体重減少を確認できました。

【保健指導のメリット】

- ① 健診結果から今の身体の状態を知ることができる
- ② 無料で医療専門職からのアドバイスを受けられる
- ③ 生活習慣改善のきっかけになる