



40歳をむかえる あなたに



40歳は健康の節目の年！

- ・「特定健診」を知っていますか？主に生活習慣病の発見を目的とした健診で、無料で受けることができます。
- ・受診方法は、「裏面」をご覧ください。



なぜ 40歳から特定健診を受けたほうが良いの？

- ・生活習慣病は知らないうちに進行していきます。
- ・まだまだ若いつもりでも、身体の中には目に見えないダメージが蓄積されています。
- ・これまでの生活習慣の影響は40歳代になって徐々にみられはじめます。
- ・病気の予防・発見には健診を受けることが第一です。
- ・健診を受けて、ご自身の健康状態の把握をしましょう。



健診の受診とセルフチェックをお勧めします

健康な腎臓の働き



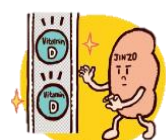
尿をつくり老廃物をからだの外に出す



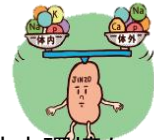
血圧を調節する



血液をつくるはたらきを助ける



ビタミンDを活性化し骨を丈夫にする



体内環境を一定のバランスに保つ



放置すると**慢性腎臓病**の危険性が高まります</

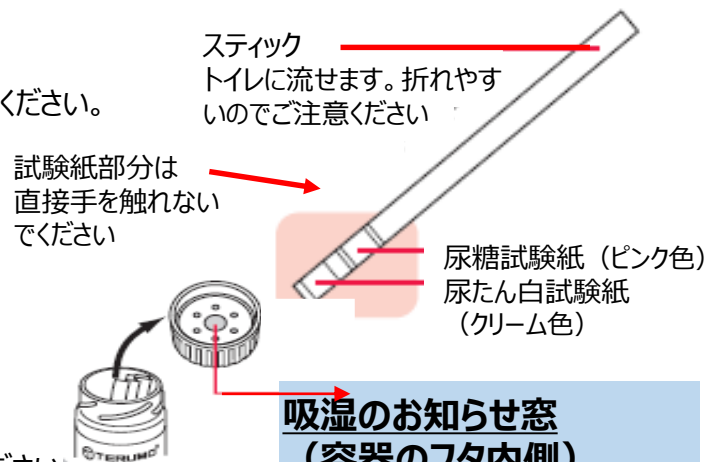
テストテープの使用法等

使用前の注意

- ・ 早朝尿（起床直後の尿）で検査をしてください。
- ・ 尿の出始めや終わりのものは使用せず、途中の尿を使用してください。
- ・ 前日の暴飲、暴食、激しい運動は控えてください。

使用上の注意

- ・ 詳しい使用方法については、同封の説明書をご覧ください。
- ・ 使用期間は約2年間です。
- ・ 尿検査以外には使用しないでください。
- ・ 試験紙を切って使用しないでください。
- ・ 試験紙部分には直接手を触れないでください。



保管上の注意

- ・ 直射日光・湿気・高温を避け、室温で保存してください。
- ・ 冷蔵庫では保管しないでください。
- ・ 容器は必ず密閉して保管してください。
- ・ 使用前に容器フタ内側の吸湿のお知らせ窓を確認し、試験紙が使えるかどうか確認をしてください。

吸湿のお知らせ窓 （容器のフタ内側）

- ・ 青～うすい青 : ○試験紙は使えます
- ・ 白～うすいピンク : ×試験紙は使えません

検査をしてプラス（陽性）の判定が出た方は・・・

必ず医療機関を受診してください！

検査をしてマイナス（陰性）の判定が出た方は・・・

病気の初期段階はマイナスとなりますので、マイナスの場合でも
しましょう。

特定健診は毎年受けるように

特定健診の受診方法！



ゆうゆうセンター・地区の集会所

健診予約は、インターネットが便利！
電話や窓口でも、ご予約できます。

医療機関

受診したい医療機関へ直接ご予約ください。
大阪府の約4,500の医療機関にて
かかりつけ医でなくても受診ができます！
市内医療機関は二次元コードからご覧ください。