

7月から

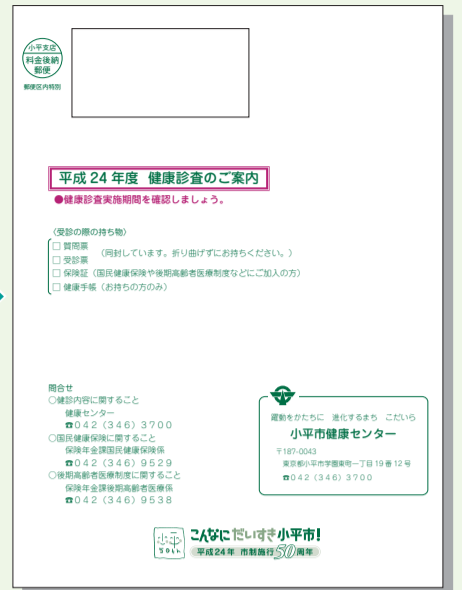
# 国民健康保険の 特定健康診査が始まります (40歳から74歳までの方)

1年に1度は、健康診査を受けましょう 受診に必要な書類を発送します

わたしたちは今、便利で豊かな社会に暮らしています。しかし、その結果、つい食べ過ぎたり、運動不足になりがちです。心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を招くこともあるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、このような生活習慣の積み重ねが原因で起こります。特定健康診査は、生活習慣病の早期発見と改善に重点を置いた健康診査です。

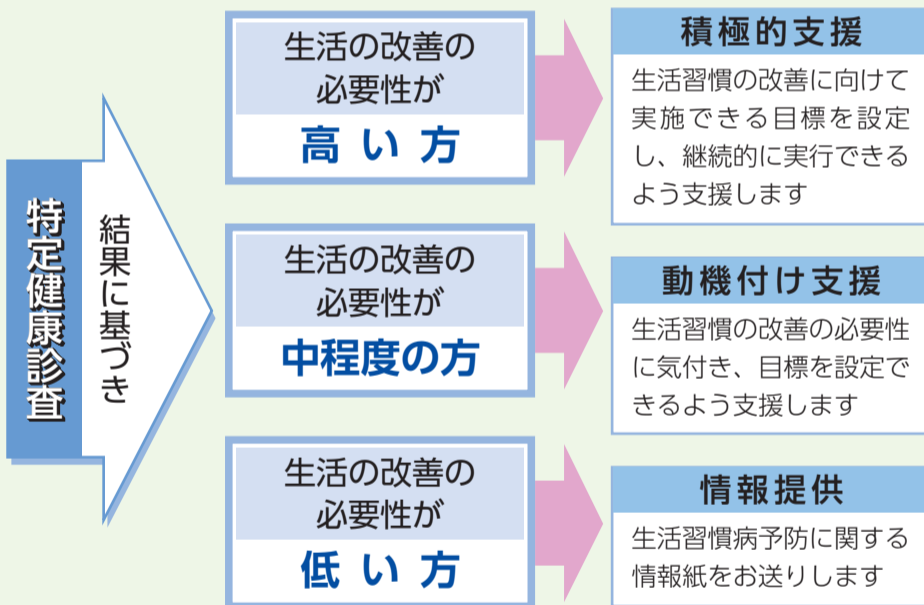
対象者には、6月下旬に受診に必要な書類を送付します。毎年、定期的に特定健康診査を受けましょう。健康な生活を送ることは医療費の節約にもつながります。市内のほか国分寺市と東村山市の一部の医療機関でも受診できます。

なお、受診に必要な書類の様式が今回から変更になりました。詳しくは、送付物をご覧ください。



## 特定保健指導を利用しましょう

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、特定保健指導の案内をお送りします。特定保健指導とは、保健師や管理栄養士といった専門職が、自身のライフスタイルに合わせた、生活習慣改善のためのプランづくりと実践をサポートするものです。自分自身の健康状態を見直すよい機会です。ぜひ、特定保健指導をご利用ください。



問合せ 健康センター ☎042 (346) 3701

## 特定健康診査受診後は保健事業をご利用ください

健診を生活習慣病の予防に生かすためには健診結果を理解することが大切です。市の行っている保健事業をご利用ください。

	対象	内容
検査値改善のために 特定保健指導	市の特定健康診査の結果、特定保健指導が必要と判定された方	内臓脂肪を減らし、検査値を改善するための個別相談
健診結果の理解のために 健診結果なるほど教室	健診や人間ドックを受診した方	健診結果の読み方を知ろう、手軽に落とせる糖分・塩分・脂肪の集団講話
健康づくり相談	市民	生活習慣病予防のための個別相談
栄養・運動教室	市民	気軽で簡単にできることをテーマにした栄養講話と運動実技

※実施時期は、市報などでご案内します。栄養・運動教室以外は予約制です。

## ジェネリック医薬品を 活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、一般的に低価格でありながら、安全性・品質は先発医薬品（新薬）と同等と国に認められている後発医薬品のことです。

負担している薬代が節約でき、年々増え続ける医療費の節減につながります。ジェネリック医薬品の使用を希望する場合は、医療機関や薬局でご相談ください。

## ジェネリック医薬品に関するお知らせを発送します

服用中の薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合にどれくらい節約できるかを試算したお知らせです。今年度中に3回の発送を予定し、準備を進めています。



問合せ 健康福祉部保険年金課保険税係 ☎042(346)9530、国民健康保険係 ☎042(346)9529