



市報 こだaira

平成25年(2013年)

7/5

第1319号



ぶるべー



携帯電話用



スマートフォン用

国民健康保険 特集号

発行：小平市 編集：小平市健康福祉部保険年金課 〒187-8701 小平市小川町二丁目1333番地 ☎042(341)1211(代表)

◇小平市ホームページ <http://www.city.kodaira.tokyo.jp> ◇電子メール info@city.kodaira.lg.jp ◇小平市携帯電話用ホームページ <http://www.city.kodaira.tokyo.jp/m/>

国民健康保険の特定健康診査

(40歳から74歳までの方)

受診に必要な書類を送付しました

1年に一度は、健康診査を受けましょう

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となり起こります。特定健康診査(特定健診)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した。健康な生活を送ることは医療費の節約にもなります。毎年、定期的に特定健診を受けましょう。



- 実施期間** 10月31日(木)まで
※実施期間終了間際はたいへん混雑します。早めに受診してください。
- ところ** 指定医療機関(対象者に送付した書類に一覧表が掲載されています)
- 費用** 無料(指定の検査項目以外のものを追加した場合などには実費がかかります)
- 対象** 40歳から74歳までの小平市の国民健康保険(国保)に加入している方
※妊産婦・長期入院など一部対象とならない場合があります。
※4月2日以降に小平市の国保に加入した方は、必要書類を送付していませんので、希望する方はお問い合わせください。
- 問合せ** 保険年金課国民健康保険係 ☎042(346)9529

第二期小平市特定健康診査等実施計画を策定しました

平成25年度から向こう5か年の特定健診および特定保健指導に関する目標値の設定、実施内容などを定めたものです。市政資料コーナー(市役所1階)でご覧いただけます。また、小平市ホームページにも掲載しています。

後期高齢者医療の一般健康診査

後期高齢者医療制度に加入の方の健康診査も始まりました。対象者には、6月下旬に受診に必要な書類を送付しました。
実施期間 平成26年1月31日(金)まで

国保・後期高齢者医療以外の医療保険に加入の方

会社の健康保険や共済組合などに加入している方の特定健診については、加入先の医療保険にお問い合わせください。

特定健診受診後は保健事業をご活用ください



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。このため、市では各種の保健事業を行います。特定健診を受けた後には、ぜひご利用ください。

特定保健指導(対象者には個別に通知します)

特定健診の結果から、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満症など)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文をお送りします。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ための保健指導です。自分自身の健康状態を見直すよい機会となります。案内文が届いた場合には、ぜひ、特定保健指導をご利用ください。

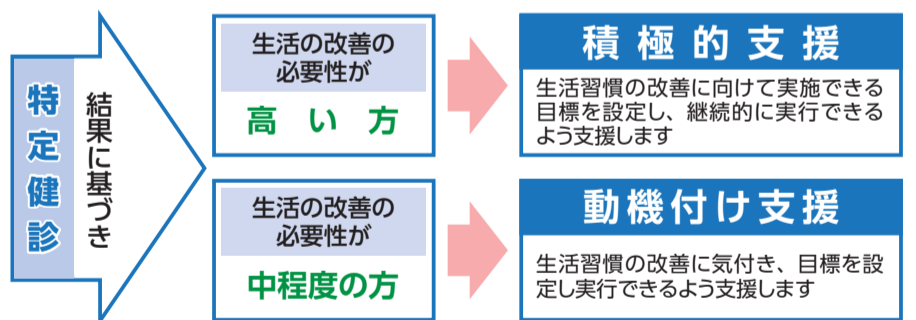
その他の保健事業(栄養・運動教室を除いて、予約制です)

健康教室	対象	内容
気軽に簡単栄養・運動教室	市民	栄養講話と運動実技
こだaira健康塾 2日間の実践コース	69歳以下の市民	保健講話と簡単な調理実習、運動実技
男の健康3日間教室 (料理&運動)	市内在住の男性	初心者向けの調理実習と気軽にできる運動

健康相談	対象	内容
健康づくり相談	市民	保健師、管理栄養士による健康づくりのための個別アドバイス
医師による健康づくり相談	市民	健診や人間ドックの結果を基にした、医師、保健師、管理栄養士による個別相談

※実施日は、市報などでご案内します。健康センターでは、このほかにも各種教室、相談を実施しています。

特定保健指導



※積極的支援・動機付け支援を含む、特定健診を受けた方全員に対して生活習慣病予防に関する情報提供紙をお渡します。
※治療が必要な方は医療機関への受診をおすすめする場合があります。

国民健康保険制度・後期高齢者医療制度の説明に伺います。デリバリーこだaira(おむね10人以上の市民の集まりに、職員が出向き説明する制度)をご活用ください。

問合せ

保険年金課国民健康保険係 ☎042(346)9529
後期高齢者医療係 ☎042(346)9538

問合せ

健康センター
☎042(346)3701

