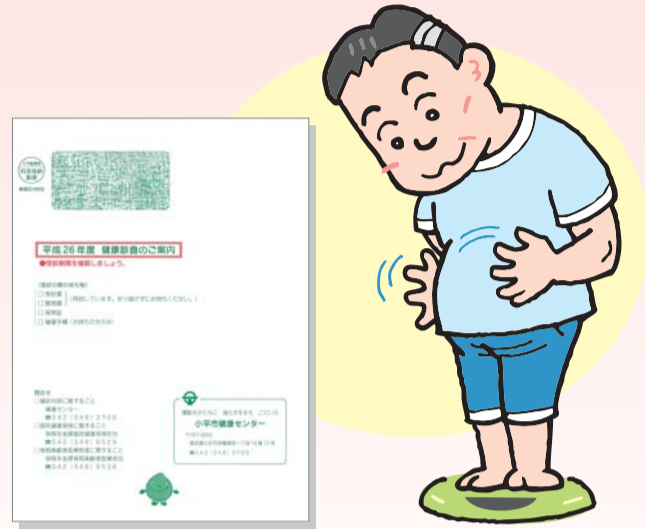


7月から 国民健康保険の特定健康診査が始まりました (40歳から74歳までの方)

受診に必要な書類を発送しました 1年に1度は、健康診査を受けましょう

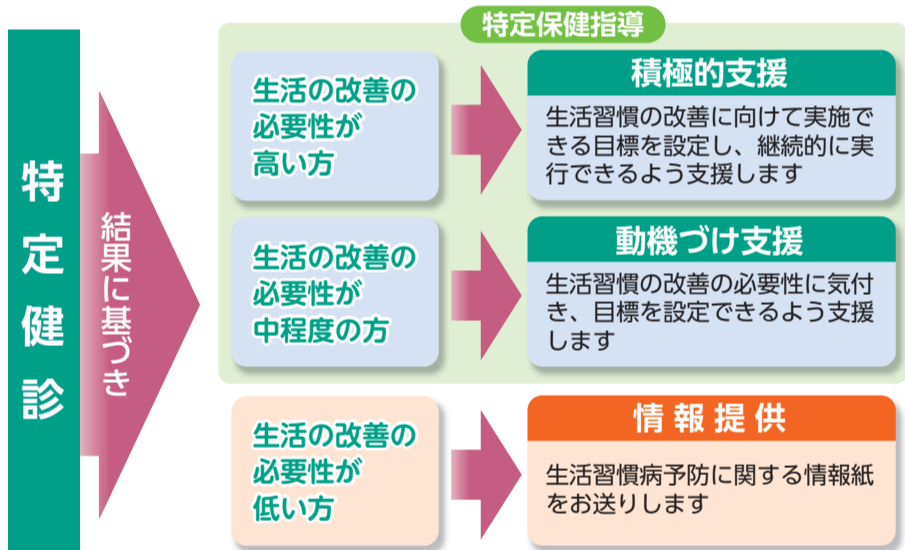
私たちは今、便利で豊かな社会に暮らしています。しかし、その結果、つい食べ過ぎたり、運動不足になりがちです。心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を招くこともあるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、このような生活習慣の積み重ねが原因で起こります。特定健康診査（特定健診）は、生活習慣病の早期発見と改善に重点を置いた健康診査です。

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。



特定保健指導を利用しましょう

特定健診の結果から、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大きく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、ご自身の暮らしに合わせた、生活習慣改善のための計画づくりと実践を援助するものです。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。市の行っている保健事業をご活用ください。

	対 象	内 容
特定保健指導	市の特定健診の結果、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
気軽に簡単 栄養・運動教室	市 民	テーマに合わせた栄養ミニ講話と運動ミニ実技 ※保育・試食付きの日あり。
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アドバイス
医師による 健康づくり相談	市 民	健康診断や人間ドックの結果を基にした、医師・管理栄養士・保健師による個別相談

※実施時期は、市報などで案内します。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。

医療費を節約しましょう

日頃から健康に注意することで医療費の節約ができます。

医療費節約のポイント

- 生活習慣病にならないために、バランスの取れた食生活や適度な運動を心掛け、喫煙、過度の飲酒を見直すとともに、ストレスの解消にも努め、健康的な生活を送りましょう
- 必要以上の重複受診は控え、夜間、休日、診療時間外は緊急時のみにするなど適正に受診しましょう
- かかりつけの医師（家庭医）を持ち、必要な医療は早めに受診しましょう
- 定期的に健康診断を受けましょう

国保では、40歳以上の方を対象に特定健診・特定保健指導、30歳以上の方を対象に人間ドック利用費補助を行っています。



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削減にもつながります。

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。



問合せ

健康福祉部保険年金課保険税担当

☎042 (346) 9530

健康福祉部保険年金課国民健康保険担当

☎042 (346) 9529