



はじまりました

予防にまさる治療はない

特定健康診査

小平市の国民健康保険に加入されている方（40歳から74歳までの方）は、毎年、無料で健診を受けることができます（費用は小平市負担）。さらに健診の結果、生活習慣の改善を必要とする方（対象者のみ）は特定保健指導を受けることができます。

健診の流れ



Q. 必ず受けなければいけませんか。

A. 健康診査は義務ではありませんが、自分の健康状態を知る良い機会です。忙しくても健康のことを後回しせず、受診することをお勧めします。

Q. 期間内に受診できそうにありません。

A. 受診できなかった方には、2月頃に集団健診を行います。

Q. 検査項目を教えてください。

A. 問診、血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能）、尿検査（糖・蛋白）、血圧測定、身体測定です。
※医師の判断で心電図、眼底検査が実施される場合があります。

受診期間 **10月31日(月)まで**

ところ 指定医療機関 (送付した書類に掲載)

費用 無料

対象者 40歳から74歳までの小平市 国保加入者

※4月2日以降に小平市国保に加入した方は、必要書類を送付していませんので、お問い合わせください。

人間ドック・脳ドック(補助します)

人間ドック・脳ドックを受診した方（30歳以上）には、費用の一部（1万円）の補助をしています（年1回のみ）。

●人間ドックの受診結果（40歳以上の方）

●領収書などを添え、申請してください。

全国の医療機関が補助対象



公立昭和病院 予防・健診センター

医療を支えるだけでなく、健康を支える国保へ

糖尿病の重症化を防ぐ取り組み

糖尿病性腎症重症化予防プログラム

糖尿病性腎症のリスクがある方を対象に、重症化を少しでも早く予防し健康寿命を延ばしていくプログラムです。

保健師・看護師などの専門職が、一人ひとりの状況に合わせた栄養指導や運動指導、相談を行いサポートします。

対象の方には、7月中旬頃ご案内を送付します（費用は無料）。

いい刺激になった。(男性)

主治医には、何を聞いていいのかわからなかったが、専門職の方から医師に聞くことを教えてもらい、主治医に質問ができるようになってよかった。(男性)

専門職の方が自分の体のことを、真剣に考えてくれた。(男性)

自分の病気について再認識でき、本気になった。(男性)

良いきっかけになった。医師とはあまり話ができないが、専門職の方は家まで来てくれて、よく話を聴いてくれてとても良かった。

こちらの都合のよい時に家に来てくれるので良い。(女性)

専門職による指導が入ることによって、自分でも体調管理に気をつけるようになった。

自分の体に興味を持てた。(男性)

目標を立てることで励みになった。(男性)

参加者の声

無料講演会

8月4日(木)

午後2時~4時

(開場1時30分)

中央公民館ホールにて

申込み 電話で問合せ先へ

どなたでも参加できます

よくわかる 糖尿病のはなし

糖尿病でほんとうに怖いのは合併症。じつは対策ができて、目の調子や足の神経痛、血行障害や高血圧といった、さまざまな症状があるのを予防できる。いまや糖尿病ともいわれる糖尿病について、正しい知識と長生きのヒントを、糖尿病の専門家がお話します。

平成28年 **8/4木** 入場無料 要申込み

午後2:00~4:00(開場1:30)

会場 中央公民館(2階ホール)

定員 100名 先着順(申込順ではありません)

7月5日(火)より受付
お電話にて、保険年金課にお申込みください。

◆手話通訳あり

講師はこの方! 松岡秀明氏

問合せ

保険年金課

国民健康保険担当

☎042(346)9529