

# 健診はもうお済みですか？



☎ 国保年金課特定健診係 (☎ 82-1189)

「特定健康診査」や「後期高齢者の健康診査」は、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームを早期に発見する最良の機会です。あなた自身の健康を守るため、年に1回は健診を受けましょう。

● **集団健診のお知らせ** ※この度の健診は特定健診のみで、がん検診は実施しません。

- ◇とき 12月11日(土) 8:00～
- ◇ところ 商工センター(中央2丁目3番1号)
- ◇対象
  - ・40～74歳の国民健康保険加入者
  - ・後期高齢者医療制度加入者
- ◇受診料 500円
- ◇定員 100人

11月5日(金) 8:30から市役所国保年金課窓口または電話(☎ 82-1189)で申込みの受付を開始します。定員になり次第締め切りますので、希望する人は早めに申し込んでください。

●医療機関でも健康診査を受けることができます。早めに受診しましょう。

	特定健康診査	後期高齢者の健康診査
対象	40～74歳の国民健康保険加入者	後期高齢者医療制度加入者
実施期限	平成23年1月31日(月)	平成23年3月31日(木)
自己負担金	1,000円	500円
健診内容	問診, 身体計測, 血圧測定, 身体診察, 血液検査, 尿検査, 貧血検査, 心電図検査	問診, 身体計測, 血圧測定, 身体診察, 血液検査, 尿検査, 貧血検査

※受診券は、5月末に対象者へ郵送しています。なくされた場合は再発行しますのでご連絡ください。

※健診結果は、受診された医療機関でお受け取りください。

※その他の医療保険加入者は、加入している医療保険の窓口にお問い合わせください。

健診時は次の点にご注意ください

- 受診の際には①受診券 ②質問票 ③健康保険証 ④自己負担金 ⑤生活機能評価報告書(65歳以上で介護保険の認定を受けていない人)を持参してください。
- 健診前日の激しい運動やアルコールの摂取は控えてください。
- 健診前の10時間は、水以外の飲食物を摂らないでください。



## 特定保健指導



健診の結果、一定の判定基準(腹囲・BMI・血糖・脂質・血圧・喫煙習慣の有無の5項目から判定)に該当する人は特定保健指導(該当する数により、積極的支援または動機づけ支援)の対象になります。

対象になった人には、特定保健指導利用券を送付します。保健師や栄養士がその人にあつた健康づくりをサポートしますので、ぜひご利用ください。