

国民健康保険に加入している 40〜74歳の皆さんへ

日に日に秋が深まる季節となりましたが、
いかがお過ごしでしょうか。
師走を迎える前に、ぜひ、皆さんの健康のために特定健診
を受けていただきたく、筆を執らせていただきました。



◎特定健診をご存じですか？

40歳〜74歳までの人を対象とする
生活習慣病を予防するための健診
です。

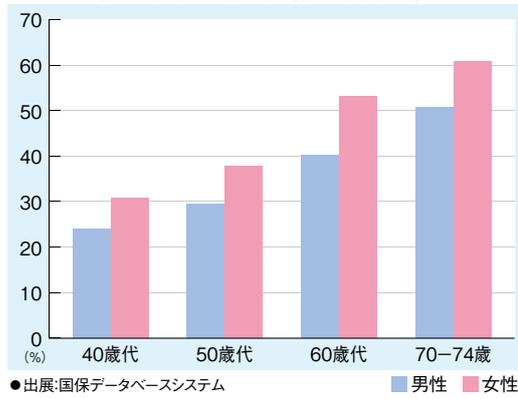
この健診で、脂質異常や糖尿病、
高血圧などの生活習慣病を早期に発
見することは、心筋梗塞や脳梗塞な
どの予防につながります。特定健診
を毎年受けて、自分の健康状態を確
認することが大切です。健康に自信
のある方も毎年受診しましょう。

◎まだまだ大丈夫だと思ってい ませんか？

国保の平成25年度特定健診受診率
は41・8%でした。特に、40歳代、
50歳代が男女ともに受診率が低い状
況でした。

もしあなたが、異常があるのに健
診を受診しないでそのまま放置して

●H25特定健診受診率(性・年代別)



おくと、治療が必要な状態になっ
たり、脳梗塞などの生命にかかわる病
気にかかったりする可能性があります。
す。このような病気は少しの異常の
うちに気づき、生活習慣を見直すこ
とで予防することができます。その
ためには、より多くの方がより早く
健診を受けることが大切です。

生活習慣病をほおっておくと…
不健康な生活

← 内臓脂肪が増加

← 代謝の異常が起こり、
血糖値や血圧などが上がる

← 高血糖・高血圧・脂質異常

← 放置していると…

← 心筋梗塞などの
心疾患・脳卒中
糖尿病合併症
(失明、腎不全、神経障害)

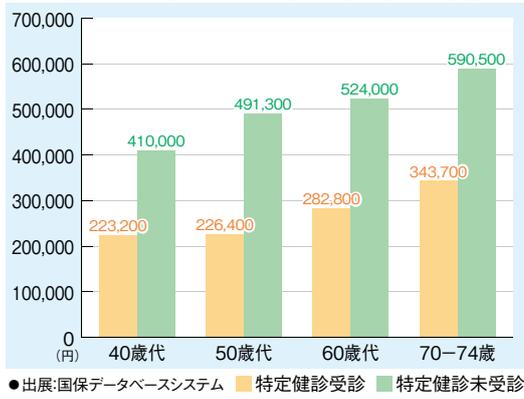


自覚症状なし

◎医療費が高くなります！

平成25年度の医療費が特定健診を
受診している方と受診していない方

●H25 1人当たりの医療費(外来+入院)



では、生活習慣病の有無にかかわら
ず、健診を受診している方が、
約半分の医療費しかかかっていない
結果がでています。

病気を早期に発見し、生活習慣を
改善すれば、病気の悪化を防ぐこと
ができ、医療費も抑えることができ
ます。年に一度は健診を受けて、自
分の体のデータを知り、小さな異変
も見逃さないことが大切です。

◎健診の受け方、お伝えします。

毎年、5月下旬に特定健診受診券
を対象者の方へ送付しており、市内
の指定医療機関にて受診することが
できます。受診時に送付した特定健
診受診券(黄色)、健康保険証を忘れ
ずにお持ちください。紛失されてし
まった方は保険年金課にて再発行で
きます。



●受診券と受診券
の入った封筒

特定検診は、**12月末**までです。ま
だ受診されていない方は、忘れずに
受けてください。

寒くなってきましたので、ご無理
なさらず、くれぐれもご自愛ください。

▼保険年金課 ☎23局2149