

市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

特定健康診査（特定健診）を受けて 生活習慣病を予防しよう

仕事が忙しいから、そのうち受けられないなどと、つい先送りしていませんか？日本人のおおよそ3分の2が、生活習慣病が原因で亡くなっています。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。自分は健康だと思っても、隠れた病気があるかも知れません。症状が現れたときは、病気が進行している場合が多いです。病気の早期発見のためにも年に1回、定期的に特定健康診査を受診し、ご自身の健康づくりに活かしましょう。

特定健康診査の受診方法

1. 受診券（水色）が届きます
対象の方には4月上旬に発送しています。
2. 健診を申し込みます
方法は次のいずれかになります。
- ① mirai健診で受診する
市健康管理予定表または市ホームページで日程・受診方法をご確認ください。
- ② 医療機関で受診する
受診可能な近隣の医療機関は

受診券裏面に記載してあります。それ以外の医療機関についてはお問い合わせください。なお、医療機関での受診には、予約が必要な場合がありますので、必ず事前に医療機関にお問い合わせください。

3. 健診を受診します

【持ち物】

- ◎ 特定健康診査受診券（水色）
- ◎ 市国民健康保険被保険者証
- ◎ 自己負担額1000円※一部無料対象者あり、対象者年齢表は受診券裏面に記載。

【健診項目】

- ◎ 質問（問診）
- ◎ 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- ◎ 理学的検査（身体診察）
- ◎ 血圧測定
- ◎ 血液検査（脂質検査・肝機能検査・血糖検査）

【詳細な項目】

- ◎ 貧血検査
- ◎ 心電図検査
- ◎ 眼底検査

※集団健診時は実施、医療機関受診時は、医師が必要と判断した場合実施

4. 健診結果を受け取ります

1～2カ月後、健診結果を送付します。ご自身の健康チェックにご活用ください。

なお、健診の結果から特定保健指導の対象者を判定し、対象者には後日案内が届きます。

特定保健指導の利用方法

1. 案内が届きます

健診の結果、生活習慣改善が必要と判定された方のみです。

対象者は、腹囲、血圧、血液検査（血糖・脂質）、喫煙習慣、治療の有無で選定します。

2. 特定保健指導を申し込みます

「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあり、健診結果から受けるコースが決まります。お申し込みは無料です。

3. 特定保健指導を受けます

保健師などが、その人にあつた行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるよう指導を行います。

◎ 動機付け支援：生活習慣の改善を促す、原則1回の支援が受けられます

◎ 積極的支援：3カ月以上、複数回にわたつての継続的な支援が受けられます

【持ち物】

◎ 市国民健康保険被保険者証

4. 評価を行います

6カ月後に、計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎ 58-2111（内線1183）

介護予防カレンダー（10月）

市では、65歳以上の方を対象に各種体操クラブを実施しています。どのクラブも事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操
実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木)
谷井田コミュニティセンター	1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木)
mirai平コミュニティセンター	6日(火) 20日(火) 27日(火)
きらくやますこやか福祉館	2日(金) 9日(金) 16日(金) 23日(金)
青木自治会館	5日(月) 19日(月) 26日(月)
谷和原公民館 谷原分館	6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火)
谷和原公民館 福岡分館	1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木)
内宿公民館（筒戸）	26日(月)
西ノ台倶楽部	7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58-2111（内線1172）