

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けていても、隠れた病気があるかも知れません。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. 受診券が届きます

対象者には4月に発送していただきます。※受診券がない場合はお問い合わせください。

#### 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 miraい健診で受診する

市健康管理予定表またはホームページで日程・受診方法をご確認ください。

※miraい健診②の日程については、20ページの保健だよりに掲載しています。

#### 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(クリアム色) ◎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

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1185)

## くらしのQ&A

### ボタン電池の誤飲

Q

1歳の息子が遊んでいるおもちゃに、ボタン電池が使われています。重症事故が起きていたと聞きましたが、誤って飲んでしまったらどうすればよいでしょうか。(30代、女性)

A

ボタン電池の誤飲が重症事故になることを知らない人が多いようですが、ボタン電池は、誤飲すると食道にとどまり、放電の影響によりわずか1時間で潰瘍ができ、穴が開いてしまうなど重い症状が生じることがあります。子どもが電池を飲み込んでしまったら、一刻も早く医療機関に行くことが重要です。海外では死亡事故も報告されていますので、すぐに救急車を呼びましょう。

### 海外では死亡事故が発生!

ボタン電池は、玩具以外にも時計、キッチンタイマー、LEDライトなど、さまざまな日用品に使われており、こうした製品で子どもが遊んでいるときに事故が多数発生しています。家にあるどんな製品に、ボタン電池が使用されているかをチェックし、電池のふたが外れやすくなっていないか確認しましょう。

また、ボタン電池は絶対に子どもの手の届かない場所に保管し、電池交換は、子どもの目に触れないところで行いましょう。

消費生活センターイメージキャラクター『まみりん』



問 市消費生活センター (谷和原庁舎1階) ☎25-3288