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・特定保健指導』を受けて“生活習慣病”を予防しよう

特定健康診査は、40歳から74歳の方を対象に、血液などの検査項目に腹囲測定を含む内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した、生活習慣病を予防するための健診です。

生活習慣病とは、食生活や喫煙、飲酒、運動不足など生活習慣との関係が大きい、心疾患、糖尿病、高血圧症、高脂血症（脂質異常症）などの病気のことで、進行しても自覚症状に乏しいため、気がついたときには病状がかなり進行している場合があります。

特定健康診査の結果に基づき、生活習慣病になるリスクの高い方には、保健師、栄養士などから生活習慣改善の具体的なアドバイスなどが無料で受けられる、特定保健指導の案内をします。

特定健康診査を受けていない方は、年1回必ず受診し、ご自身の健康状態をチェックしましょう。

特定健康診査を受けるには1～3の方法で受診してください（年度内の重複受診は不可）

1. みらい健診②で受診

特定健康診査受診券（うぐいす色）、国民健康保険証、自己負担額を持参し、みらい健診②会場で受診してください。

2. 契約医療機関で受診

特定健康診査受診券（うぐいす色）、国民健康保険証、自己負担額を持参し、ご希望の契約医療機関で受診してください。（医療機関へ事前予約が必要です）特定健康診査契約医療機関については、受診券に記載されています。

3. 市国保ドック費用助成制度を利用したドックで受診

ドック助成券、国民健康保険証、自己負担額を持参し、ご希望の契約医療機関で受診してください（国保年金課へ助成券の申し込みおよび医療機関へ予約が必要です）。ドック契約医療機関および助成額については、広報11月1日号8ページでご確認ください。

※平成25年4月1日までに国民健康保険に加入されている40歳以上の方には、4月に特定健康診査受診券を送付しています。

（平成25年4月2日以降に国民健康保険に加入された方で、受診を希望される方は、国保年金課までお問い合わせください）

問 伊奈庁舎生国保年金課 ☎58-2111（内線1185）

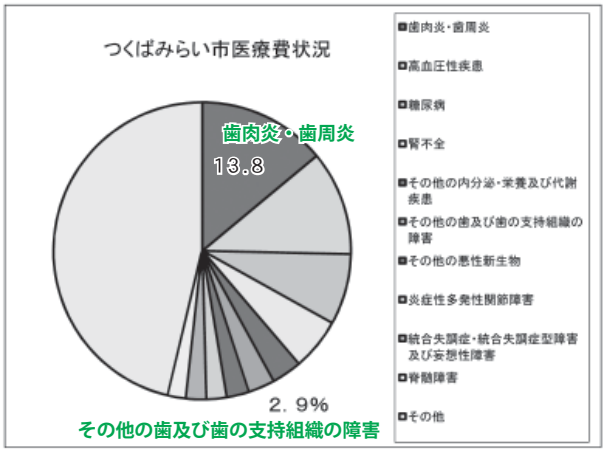
成人歯科検診のお知らせ

『歯周病』とは、歯周組織が歯垢（プラーク）に含まれている「歯周病菌（細菌）」に感染し、歯肉（歯茎）が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう歯周組織の病気の総称です。国の調査によると歯周病は、日本人が歯を失う最大の原因となっています。35歳以上になると実に80％もの人に歯周炎が見られるようになり、50歳を境に歯を失う割合が急増します。また、心臓病や糖尿病、喫煙、ストレスなどと密接に関係し、生活習慣病ともいわれ、全身に影響を与えることがわかっています。

市でも歯肉炎や歯周炎で受診される割合が多くなっています。定期的に検診を受け、自分の歯の状態を正しく知り、生活習慣の見直しをしてみましょう。

市では、18歳以上の方を対象に、次の日程で成人歯科検診を実施しますので、ぜひこの機会に歯とお口の健康チェックをしましょう。

平成24年５月診療分（入院外）



【成人歯科検診日程】

実施日	受付時間	会場	申込期間	申し込み方法
12月14日(土)	午前９時30分～11時30分	谷和原保健福祉センター	11月11日(月)～29日(金)	①申込受付専用電話 ☎25-2983 ②谷和原保健福祉センター窓口（土、日、祝日を除く、午前９時～午後５時）
	午後１時30分～３時30分			

■負担額…500円

■内容
①問診
②歯肉出血検査
③歯科診察
④ブラッシング指導

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内）☎25-2100