

お知らせ

## 11月は特定健康診査の受診強化月間です



問い合わせ 保険年金課国民健康保険担当(1階③番窓口)

国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人を対象とした特定健康診査(特定健診)を実施しています。健診は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目し、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの早期発見・予防を目的に無料で受けることができます。

健診にかかる時間は1時間程度で、受診期間は令和6年3月末までです。年明けは混雑しますので、早めの予約をお願いします。受診券をなくした人は、電子申請または窓口で再申請の手続きをしてください。

電子申請はこちら▶



## 40～50歳代の皆さん特定健診を積極的に受けましょう

心身ともに疲れが取れにくくなったり、体型に変化が現れたりしても何かと忙しく健康のことを後回しにしているませんか。日々のストレスや偏った食事、飲酒・喫煙などが生活習慣病の原因になります。

40～50歳代の健診受診率が低い一方で、生活習慣病で医療機関を受診している人の割合は50歳代から増加しています。健診を受けていない人は、受けている人と比べて生活習慣病等の医療費が一人当たり11,867円高くなるデータがでています。健診を受けて自身の健康管理に役立ててください。

## ■集団健診の申し込み受け付け中です

日時 12月22日(金) 午前9時30分～正午

場所 保健相談センター



※同時に、肺がん・結核検診と大腸がん検診も受診できます。

申し込み 電子申請または電話で担当へ

## ■特定健診を受けて当てよう！受診キャンペーン

対象 市が送付した受診券で、11月30日(木)までに健診を受診した人(申し込み不要)

## 賞品

- ①日高市産の野菜…初めて健診を受診した人の中から30人
- ②ミニタオル…3年連続で健診を受診している人の中から30人
- ③健診ファイル…本年度40歳になる人で健診を受診した人の中から30人

※抽選結果は発送をもって発表に代えさせていただきます。

## ■勤務先で健診を受ける人へ

国民健康保険に加入していて、勤務先の健康診断(事業主健診)を受けた場合は、健診結果を保険年金課窓口にお持ちください。特定健診の項目を満たした人には、市オリジナルタオルをプレゼントします。



## ■医療機関で治療中の人へ

治療中の疾患だけでなく、からだ全体を見もらうためにも、受診の必要性について、かかりつけ医にご相談ください。

血液検査や尿検査等の治療に伴う検査には、健診の検査項目が多く含まれていますので、健診に該当する検査データの提供をお願いします。

## あなたに合った生活習慣改善法を一緒に考えます 「特定保健指導」を受けて生活習慣を改善しましょう

特定健診および補助を利用した人間ドックの結果から、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症など)の発症リスクが高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が多く期待できると判断した人を対象に管理栄養士が3～6か月間、適切な食事や運動について、生活習慣を見直すサポートを行う特定保健指導を実施しています。

生活習慣病発症リスクにより「動機付け支援」「積極的支援」と判定された人には、市から「特定保健指導のご案内」を送付します。

保健指導の実施は、民間の事業者へ委託しています。実施事業者から電話等で利用おすすめの連絡をすることがあります。あらかじめご了承ください。

令和5年度特定保健指導実施事業者 株式会社現代けんこう出版