

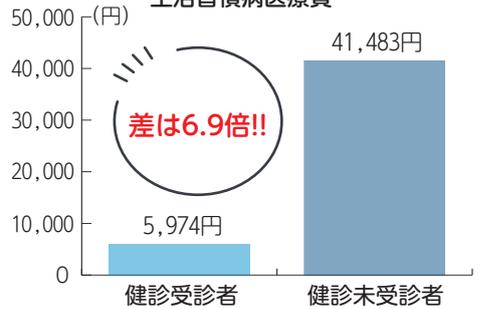
**重症化すると医療費は高額に**  
本市の国保加入者の全体の医療費は、1年間で約47億円

生活習慣病の多くは自覚症状がなく、脳梗塞や心筋梗塞などを発症してから初めて気付く場合もあります。実際に、健診を受けた人と受けていない人では、月々の医療費に大きな差があることが分かっています。(グラフ1参照)

本市では、25歳から74歳までの国保加入者を対象に特定健診を行っています。検査や診察などを通して、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を予防することを目的としています。

**1年に1度の健診が大切**

■グラフ1 国保加入者の1人当たりの生活習慣病医療費



参照：令和4年度塩尻市国保加入者レセプト1件当たり医療費総額（生活習慣病がある人）

塩尻市国民健康保険に加入している皆さんへ

# 国保特定健診が始まりました



本市の国民健康保険（国保）加入者が受診できる塩尻市国保特定健診を、6月から開始しました。特定健診の必要性や受診方法などについてご紹介します。

健康づくり課健康推進係 ☎ 0263②0854  
保健予防係 ☎ 0263②0858  
ページID:0002979、0003033

## 通常約1万円の検査を**500円**で受診できます

▼特定健診で受けられる検査はこちら



身体測定



血液検査



血圧



問診・診察



尿検査



心電図

## 特定健診の流れ

### 個別健診

- 6～9月に実施
- 定期通院中の人にお薦め！

問診票が届く

個別健診 5月中旬

集団健診 8月上旬

### 集団健診

- 9月～7年1月に実施
- 近くの会場や休日に受けていたい人にお薦め！

医療機関を選び  
電話で予約する



日程表を確認し  
直接会場へ

- ・市保健福祉センター
- ・各支所

受診する



健診結果を  
チェック



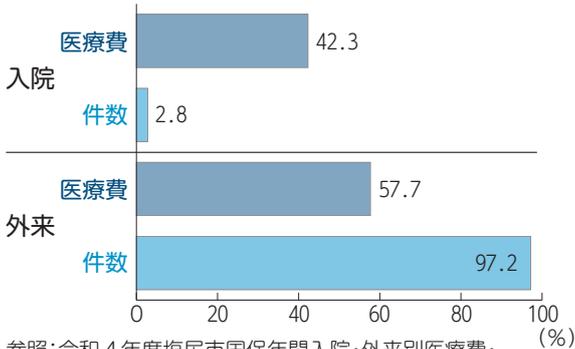
■対象 25～74歳

※個別健診と集団健診では、別の問診票を使用します。  
※希望する健診の書類が届かない場合は健康づくり課にご連絡ください。

詳しくはこちら▶



■グラフ2 塩尻市国保の医療費内訳



参照：令和4年度塩尻市国保年間入院・外来別医療費・件数割合

です。入院と外来に分けて比較すると、入院は全体件数の約3%にも関わらず、医療費は約40%を占めています。(グラフ2参照)

入院が必要なほど重症化した生活習慣病は、日常に支障を来すだけでなく、長期にわたり高額な治療が必要になります。しかし、早期に対策をすれば疾病そのものの発症を予防することや、簡単な治療で健康な状態を保つことが可能です。その結果、医療費の負担軽減にもつながります。

生活習慣病に伴う血液や血管の変化は、外見からは判断できません。自分の体の中の

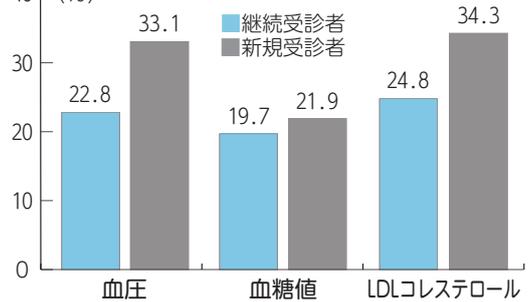
状態を知る機会として、健診を受診することが重要です。

**毎年受診が健康への第一歩**

継続受診者と新規受診者の健診結果を比較すると、継続受診者は健診で基準値を超える人の割合が低いことが分かりました(グラフ3参照)。継続して受診することで前回の数値と比較でき、体のちょっとした変化にも早く気付くことができます。

生活習慣病と生活リズム、生活状況には深いつながりがあります。自分にとって最適で健康な生活を送るために、年に一度の健診結果をぜひ活用してください。

■グラフ3 特定健診受診者のうち基準値を超えた人の割合



参照：令和4年度塩尻市国保特定健診結果

## 健診結果が手元に届いたら、結果を活用しよう

### ①結果を確認

#### 要チェック

- ☑ 数値が大きく変わっているところ
- ☑ 基準値から外れているところ (項目にHやLがついているところ)

### ②対策を立て、実践

- ・自分自身で生活を見直す
- ・保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣を振り返る
- ・できることに取り組んでみる

### ③生活習慣病の重症化を予防!

毎年継続して受診し、体の変化を見逃さないようにしましょう

## 国保人間ドック補助金を交付します

※6年度に国保特定健診を受診した人は申請できません。

### ■助成までの流れ

- ①人間ドックなどを受診する
  - ②結果表が届く
  - ③結果表と領収書を持ち、補助金を申請する
- ※申請は市民課国保年金係 (☎0263⑤0772) で受け付けています。
- ※4月1日から7年3月31日までの受診分を申請してください。(申請期限は7年3月31日)
- ※申請期限間際の受診で、受診結果表がお手元に届いていない場合は、事前にご連絡ください。

■対象 35~74歳

#### ■補助額

- 日帰り 1万5,000円
- 1泊2日 2万円
- 脳ドック 1万円

### 受診結果の活用

- 保健師や管理栄養士に健康相談や食事相談ができます。受診結果を基に、健康づくり課から生活習慣などをお聞きする場合があります。
- 受診結果を活用し、市として優先的に取り組む健康課題を抽出し、効果的な保健事業へとつなげます。

### 後期高齢者医療制度に加入している人へ

後期高齢者健診や人間ドック費用の助成が受けられます。

後期高齢者健診の問診票は、毎年受診している人にお送りしています。前年の受診がない人で送付を希望する人は、健康づくり課へご連絡ください。※人間ドックは受診後に申請してください。