

国民健康保険に加入している皆さんへ

# 特定健診で健康への投資を始めませんか？

本市の国民健康保険（国保）加入者が受診できる、国保特定健診を6月から開始しました。健診の重要性や受診方法などを紹介します。

| 問            | 健康づくり課 健康推進係 |
|--------------|--------------|
| 健康づくり課 保健予防係 | 0263-0854    |
| ページID        | 00002979     |

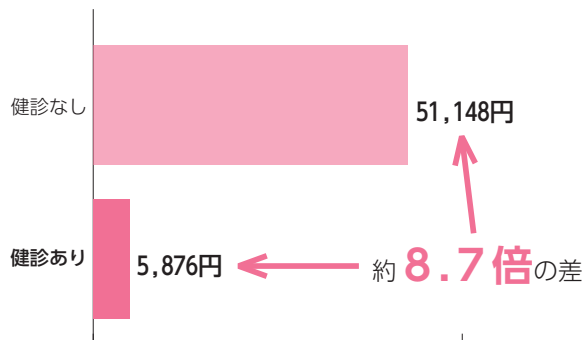
健診を受けることで未来の医療費を抑えられる

特定健診とは、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の早期発見や重症化予防を目的に実施する健康診断です。本市では、25歳から74歳までの国保加入者が対象です。本市の特定健診を受けている人と受けていない人を比較すると、一人当たりの月々の生活習慣病医療費は約8.7倍も差があります（グラフ参照）。

未来を守る健診のメリット

特定健診を受けることで、生活習慣病の早期発見をはじめ、さまざま

■グラフ 月々の生活習慣病医療費



出典：令和5年度塩尻市国保加入者レセプト1件あたり医療費総額（生活習慣病のある方）

## 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



血圧測定



問診・診察

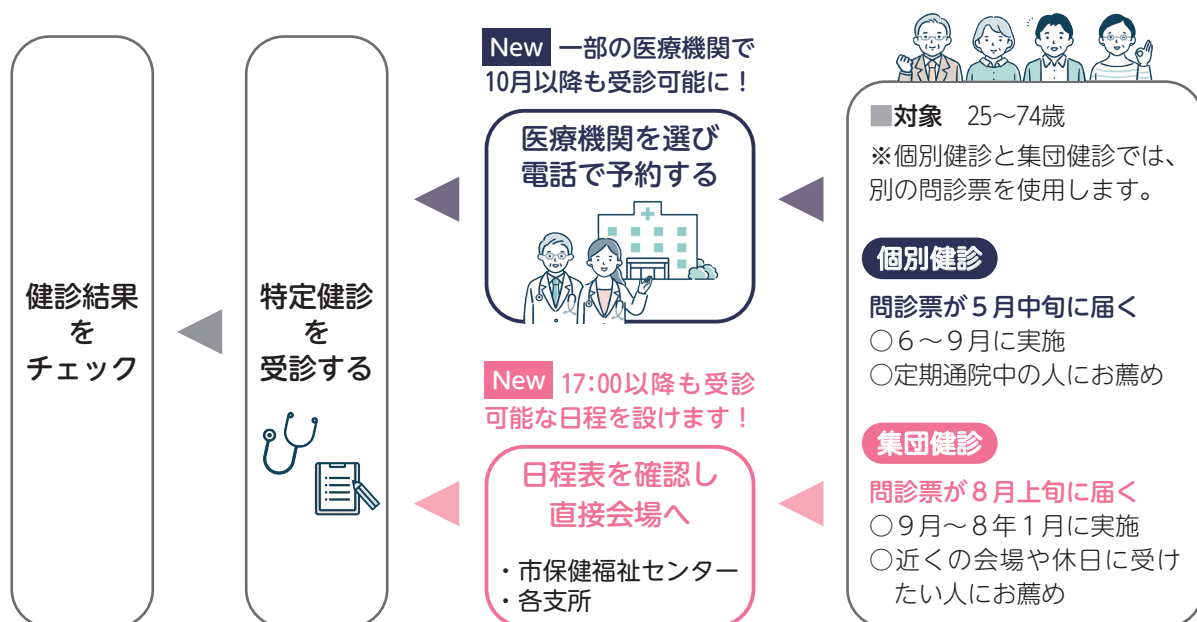


尿検査



心電図

## 特定健診の流れ



## 特定健診を受ける 三つのメリット

1 2 3

### メリット1 生活習慣病の早期発見

糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病は、ほとんど初期症状がありません。しかし、放置すると脳血管疾患や心疾患、腎不全などの病気を引き起こすリスクがあります。特定健診には、これらの病気を早期に見つけるための検査が含まれています。早期発見と適切な対策で重症化を防げます。

### 特定健診で分かる病気の一例

糖尿病 | 高血圧症 | 脂質異常症 | 慢性腎臓病 など

### メリット2 継続的な体の状態把握

特定健診を毎年受けると、過去の健診結果と比較ができます。それにより「血液データが改善した」「生活改善に取り組んだ結果が出た」などの経年変化を実感でき、健康維持へのモチベーションが高まります。

また、ささいな変化も見逃さずに早期に対策できるので、将来の健康リスクを最小限に抑えることにつながります。

### メリット3 専門職によるサポート

私たち保健師や管理栄養士がサポートします！



生活習慣の改善が必要な人には、保健師や管理栄養士などの専門職が、食生活の見直しや運動習慣の改善など個人に合った方法を一緒に考えます。一人で悩まず、専門職のサポートを受けることで、より効果的に健康的な生活を送れます。

### 健康への投資という考え方

近年、資金を投資して老後に備えるという考えは広く浸透しています。しかし、充実した生活のためにはお

なメリットがあります（左参照）。本市では、通院中の人の特定健診受診率が低い傾向にあります。普段の通院は、治療中の病気の検査が中心です。一方、健診は病気になる前の変化を見つける予防のための検査を行います。健診は通院と違う視点から自分の健康をチェックできる年に一度のチャンスです。

金だけではなく、心身共に健康でいることも重要ではないでしょうか。そこでカギとなるのが、「健康への投資」です。健康は一朝一夕では手に入りません。いつまでも自分らしく健やかな人生を送るためには、バランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠など日々の積み重ねが大切です。特定健診の定期受診で体の変化に気を配り、病気の早期発見や対策をすることも、投資につながります。特定健診の受診で健康への投資を始めてみませんか。

### 健診受診率が上がると 良いことがあるの？

健康づくりを頑張る自治体へ国が補助金を交付する制度（保険者努力支援制度）があります。特定健診受診率も評価指標



の一つで、受診率が高いと補助金の額は多くなります（令和5年度交付額3,914万円）。補助金が多くなると、国民健康保険税の軽減につながりやすくなります。

## 国保人間ドックなどの費用助成制度

- 対象 35～74歳の国民健康保険加入者  
※7年度に国保特定健診を受診する人は申請できません。
- 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
- 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、領収書などを添えて補助金を申請する

問 市民課 国保年金係 ☎ 0263②0772  
ページID:0003033

※4月1日から8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8年3月31日）  
※申請期限近くの場合は、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。

### ■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。