

国民健康保険に加入している皆さんへ

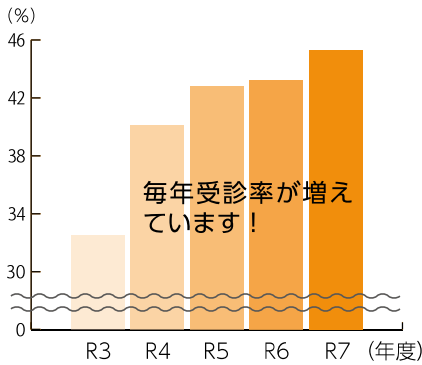
今年も特定健診が

始まりました

健診を受けることで見えないリスクをチェック

5月から特定健診が始まりました。特定健診は「メタボ健診」などとも呼ばれ、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病に着目した健康診断です。対象は25～74歳の国保加入者です。健診を受けることは、自身の見えないリスクをチェックできる年に一度のチャンスです。次のページの特定健診の流れを参考に、自分に合った方法でぜひ受診をしてください。

市の国保加入者の特定健診および人間ドックの受診率



特定健診を受けるメリット



塩尻市健康推進キャラクター ラジッコ©

1 生活習慣病の早期発見

特定健診を受け、小さな異常を早く見つけることができれば、適切な対策で発症や重症化を防ぐことができます。

2 継続的な体の状態把握

年に1回の特定健診で、自分の体の変化を確認することは、病気の予防や健康意識を高めるきっかけとなります。

3 保健師や管理栄養士がサポート

特定健診を受けた人は、保健師や管理栄養士からアドバイスを受けることができます。一人ひとりにあった食生活や運動習慣などをご提案します。

4 定期的な健診で医療費を節約

健診を毎年受けている人は、受けていない人に比べて医療費が8分の1になるというデータもあり、定期的な健診によって後の医療費の節約につながる可能性があります。

本市の国民健康保険（国保）加入者が受診できる、国保特定健診が始まりました。健診の重要性や受診方法などをご紹介します。

問 健康づくり課 健康推進係 02663-0854
ページID: 00002979

今日から役立つ！ 健康豆知識のHowto動画を紹介



脂質異常症 (前半・後半)

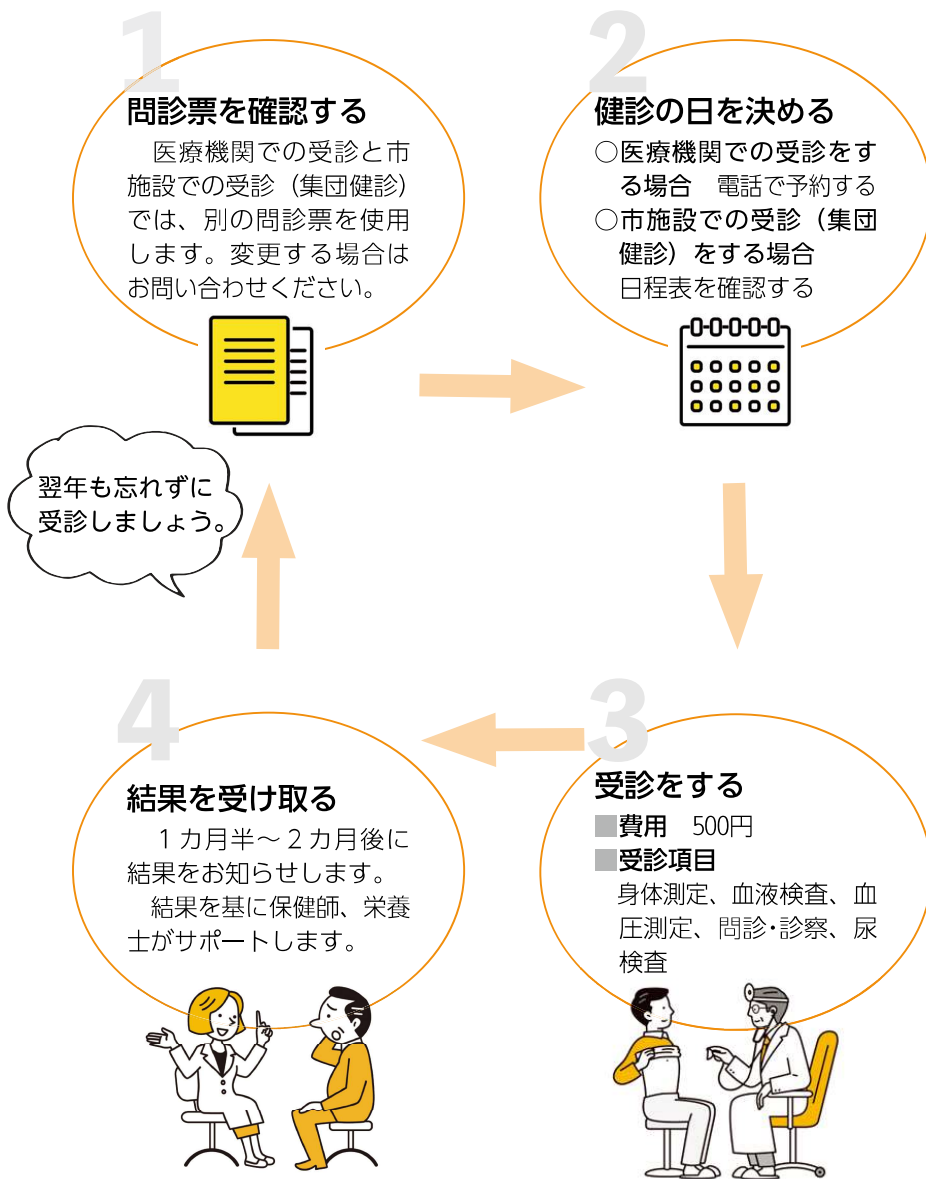


尿酸と腎臓の意外な関係性 (前半・後半)

下のコード (市公式YouTube) でご覧ください。



特定健診の流れ



医療機関での受診

- 👍 **おすすめ** ○自分でスケジュールを立てたい人
- 定期的に通院している人

- 問診票送付時期 5月中旬
※紛失した場合、再発行には10日ほどかかります。
- 実施期間 令和9年2月まで
※実施期間は医療機関ごとに異なります。詳細は市ホームページでご確認ください。
- 実施場所 市内26医療機関

市施設での受診（集団健診）

- 👍 **おすすめ** ○予約せずに受診したい人
- かかりつけ医がない人

- 問診票送付時期 8月上旬
- 実施期間 8月～9年1月までのうち27日間
- 実施場所 市保健福祉センター、各支所

＼特定健診ではなく人間ドックを受ける人へ／ 人間ドックなどの費用を助成します

- 対象
35～74歳の国民健康保険加入者
※8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
- 申請方法
人間ドックなどを受診後、結果表・領収書などを添えて、市役所1階市民課国保年金係に申請してください。

問 市民課 国保年金係 ☎ 0263②0772 ページID:0003033

※4月1日(木)から9年3月31日(木)までの受診分を申請してください。(申請期限は9年3月31日(木))
※申請期限近くの受診で、受診結果表が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。