

国民健康保険加入者の皆さんへ

## 特定健診を受診しましょう

糖尿病、心臓病、高血圧症といった生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。メタボリックシンドローム（メタボ）は、これらの生活習慣病の前段階といわれています。特定健診はメタボに着目した健診で、40歳～74歳の方が対象です。

同健診の受診は6月1日から始まっています。皆さんぜひ受診しましょう。

### 健診のメリット

▶ **健康**

毎年受診することで生活習慣病の予防と早期発見ができます。

▶ **家計**

特定健診なら約1万円相当の検査を1,000円で受診できます。また、メタボでない人はメタボの人に比べて医療費が平均で年間8～18万円少ないといわれています。

▶ **生活改善**

検査結果からメタボやその予備軍と判定された方には、保健師や管理栄養士から個人に合わせた生活習慣のアドバイスが受けられます。



**受診方法** 受診券（5月に送付）と保険証を持って実施医療機関一覧（受診券に同封）にある医療機関で受診してください。※受診券を紛失した方は再発行しますのでご連絡ください。

**費用** 1,000円

**問** 市民課保険年金係（内線126）

後期高齢者の皆さんへ

## ぎふ・さわやか口腔健診を受診しましょう

75歳以上の後期高齢者を対象に、ぎふ・さわやか口腔健診を実施しています。

「固いものが食べにくい」「口の中に食べ物が残る」「むせやすい」など、気になることはありませんか。お口の機能の低下から、寝たきりなどの介護が必要な状態につながる可能性があります。

健診でお口全体の状態を確認して、お口の機能低下の予防につなげましょう。

**受診時に必要なもの**

▷ 受診券（5月初旬に送付）

▷ 後期高齢者医療被保険者証

▷ 自己負担金（300円又は200円）

※受診券を紛失した方は、再発行しますのでご連絡ください。

**受診場所**

受診券に同封の歯科医療機関一覧（受診券に同封）の歯科医師に予約のうえ、受診してください。

**問** 市民課保険年金係（内線126）

