

# 大丈夫だと思っていないませんか？

6月1日から、平成23年度『特定健診・特定保健指導』が始まります。

特定健診は、生活習慣病の芽を早い段階で見つけるための健診で、平成20年4月から法定義務化されました。毎年1回特定健診を受けて、生活習慣病予防にお役立てください。

土岐市国民健康保険では、加入者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための健診と、その結果に基づいた保健指導を実施します。

**通院している方も、特定健診の対象となります。** 特定健診を受診する場合は、あらかじめ病院、診療所など、医療機関の窓口でご相談ください。また、受診する医療機関によっては、特定健診の曜日や時間が決められていることがあります。電話予約が必要な場合もあるため、受診券に同封の「特定健診実施医療機関一覧」でご確認の上、受診する医療機関へ問い合わせください。

## 【対象】

国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方

## 【通知・受診時期】

- 40歳から64歳までの方
- ・5月下旬に受診券を発送します。
- ・9月末までに特定健診を受診してください。
- 65歳から74歳までの方
- ・8月下旬に受診券を発送する予定です。
- ・12月末までに特定健診を受診してください。

※受診券が届いた方でも、受診日まで国民健康保険の被保険者でなくなつた場合は、健診を受けることができません。

## 【受診方法】

受診券と保険証を持って、希望する医療機関で受診してください。健診が受けられる医療機関は、受診券に同封の「特定健診実施医療機関一覧」をご覧ください。

## 【費用負担】

検査費用総額9400円のところ、本人負担額千円で健診が受けられます。受診当日、医療機関の窓口でお支払いください。

## 【健診結果について】

特定健診は、現在の健康状態を知る良い機会となります。後日送付される健診結果から、現在の健康状態を確認しましょう。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は自覚症状が少ないため、毎年特定健診を受けていないと、早い段階での発見ができません。健診結果を受け取り、一通り目を通して捨ててしまつ方もいるかもしれませんが、その結果から自分の生活習慣を振り返ることが

最も大切なのです。健診をより生かすには、過去のデータを保管し、数値の変化に着目して比較しましょう。毎年基準値の範囲内であっても、年々数値が異常値に近づいているような場合は、特に注意が必要です。治療が必要な状態であると判定されたにもかかわらず、受診しないで放っておくと、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことがあります。そうならないためにも必ず受診し、自分で自分を守りましょう。

## 【その他】

- ①国民健康保険以外の社会保険などに加入している被保険者とその被扶養者の健診は、加入している医療保険が実施します。ご自分の加入している医療保険に問い合わせください。
- ②特定健診の受診票が届いた方で、国民健康保険の人間ドックを申し込んでいる方については、健診内容が重複しますので、特定健診を受けていただく必要はありません。

※後期高齢者医療保険に加入している方で、希望者には「ぎふ・すこやか健診」を実施します。詳しくは、本紙9月1日号でお知らせをする予定です。



# 自分は

## 特定健診・特定保健指導を受ける

### Q & A

**Q** 国民健康保険の加入者ですが、会社の健診で同様の検査をしています。この場合でも、特定健診を受診しないといけませんか？

特定健診と同様の検査を受けられた方は、受診をする必要はありません。職場などの健診の結果は、特定健診に含めることができません。特定健診の受診率アップにご協力いただくため、職場で同様の検査を受けた場合には、結果のコピーなどを市民課保険年金係へ提出してください。

**Q** 受診する人が少ないと、どうなるの？

受診者が少ない場合や、特定保健指導の効果が見られなかった場合、国民健康保険などが支払う「後期高齢者制度の支援金」などの負担金の増額というペナルティが課されることがあります。それに伴い、皆さんの保険料に影響が出る可能性があります。

平成21年度の土岐市の受診率は、33・4%と、県内平均の35・3%を下回っています。およそ3人に1人しか検診を受けていないのが現状です。

**Q** 生活習慣病になるとどうなるの？

生活習慣病の主な症例として、脂質異常症・高血圧症・糖尿病などがあります。これらの症状は気付かないうちに進み、狭心症・心筋梗塞・脳卒中・閉塞性動脈硬化症など重大な病気を引き起こしてしまいます。

また、生活習慣病関連の疾病は、国民の医療費のおよそ3割を占めています。ひとたび生活習慣病を発症すると、長期にわたって治療が必要となり、個人の医療費負担額も多くなります。特定健診の受診は、自分と家族の生活を守ることになるのです。

問い合わせ 市民課保険年金係（内線131～134）