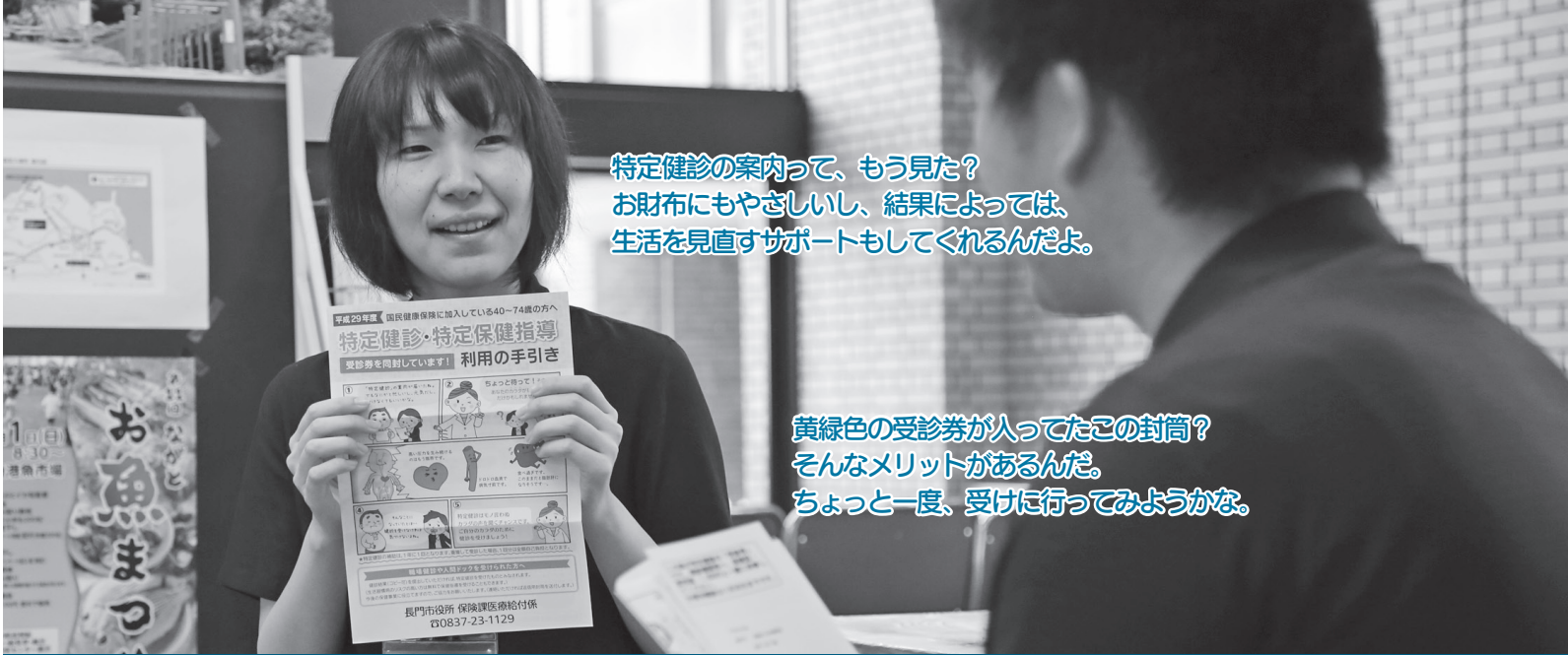




特定健診の案内って、もう見た？
お財布にもやさしいし、結果によっては、
生活を見直すサポートもしてくれるんだよ。

黄緑色の受診券が入ってたこの封筒？
そんなメリットがあるんだ。
ちょっと一度、受けに行ってみようかな。

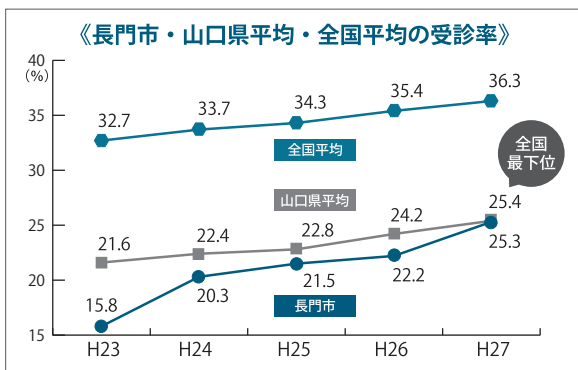
こんなに使える！国保特定健診

6月から実施している国民健康保険（国保）特定健診の受診期間は、残すところ2カ月となりました。費用負担も少なく、病気の早期発見に役立てられるほか、保健指導のサポートも受けられますので、ぜひご活用ください。

国保特定健診？

年に1回受けられる国保特定健診は、自覚症状のない生活習慣病の発症や重症化を防ぐために行われるもので、平成29年4月1日以前から長門市国民健康保険に加入している40歳～74歳の被保険者が対象となります。

長門市では、平成27年度の受診率は25.3%で、この年、全国最



下位となった山口県の平均値とほぼ同じ水準となっています。年代別に見ると、特に若年層の受診率が低く、また全年代を通じて女性より男性の受診率が低い傾向にあります。

受診率が低いと保険料の増額につながる

過去4年間のうち、一度でも特定健診を受けた人とまったく受けていない人とは、1人あたりの1カ月の医療費に約2倍

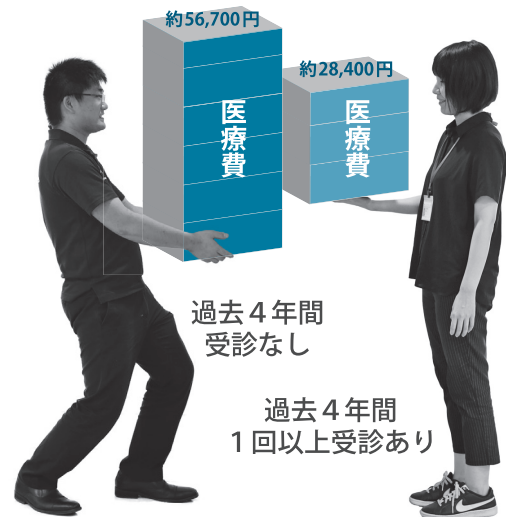
の差がありました。

国保特定健診の受診率は国から本市に交付される支援金にも影響を与えます。受診率が上がらない状態が続けば医療費は増え続け、国からの支援金も減り、保険料の増額として加入者自身に跳ね返ることになります。

健診を受けて健康状態を確認することは、健康的な日常につながるだけでなく、医療費を抑えることにもつながります。

特定健診のメリット① お財布にやさしい

1カ月の医療費に
約2倍の差



血糖に問題を抱える人は年々増加中

特定健診の検査項目にあるHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）は、過去1～2カ月の血糖の状態が分かるものです。長門市では、健診でこの値に問題のある人が年々増加しています。

血糖・コレステロール・血圧の高い状態が続くと、失明・脳疾患・心臓疾患・腎臓疾患など、さまざまな重症化疾患を引き起こす原因となります。早期の発見で重症化を予防することができ、多くのリスクを低下させることが可能です。

特定健診を受け、HbA1cをはじめとしたさまざまな数値を確認してみましょう。

特定健診のメリット② 病気の早期発見

特定保健指導で生活習慣の改善を後押し

国保特定健診の結果に基づき、生活習慣病のリスクの高さによって、その人にあつた生活習慣改善のための取組をサポートするため、該当する人には、

市保健センターから特定保健指導の案内を送付します。また、糖尿病予防教室などの健康教室の案内をする場合もあります。保健指導は無料で、市保健センターのほか、長門総合病院・斎木病院でも受けられます。生活習慣の改善を一人で行うのも大変です。ぜひ専門家のサポートを活用してください。

特定健診のメリット③ 充実のサポート

自分のために、みんなのために受診を「忙しいから」「健康だから」と健診を避けていると、生活習慣病が自覚症状のないまま進行し、知らないうちに体を蝕んでいるかもしれません。

特定健診を受けて健康時の検査数値を把握しておくことは、具合が悪くなり病院にかかったときに、普段の自分のデータと比較し、よりの確な治療につなげられるメリットもあります。自分のために、みんなのために、家族や地域ですすめあい、年に一回特定健診を受診し、健康チェックを習慣にしましょう。

特定健診を受けるには

対象者には5月中旬に郵送で受診券を送付しています。集団健診会場または長門市内各医療機関で受診してください。

受診に必要なもの

- ① 特定健診受診券（黄緑色）
- ② 質問票（受診券と同封、事前に記入してください）
- ③ 健康保険証
- ④ 自己負担金 1,000円

※受診券を紛失した場合は、保険課または各支所・出張所で再交付の申請をしてください

集団健診会場で受診

集団健診は、がん検診と同時開催となります。

実施日・会場

- ・10/15(日) 長門市保健センター
 - ・11/11(土) 長門市応急診療所
 - ・12/3(日) 長門市保健センター
- ※すべての日で、肺・胃（エックス線）・大腸・子宮・乳がん検診と同時受診ができます
- ※胃・乳がん検診は要予約



▲健康ガイド

市内各医療機関で受診 (11/30まで)

■受付時間 7:30～11:00
※子宮・乳がん検診のみ 8:30～10:00
※集団健診会場では協会けんぽ被扶養者の特定健診も受診可
《足バランスで健康チェック》
11/11(土)は「足バランス測定」を無料で実施します。
※受付 8:30～

医療機関によっては予約が必要になる場合があります。詳しくは、受診券同封のパンフレットまたは広報4月号と一緒に配布している「長門市健康ガイド」をご覧ください。

※市公式サイトからも見る事ができます（トップページから「健康ガイド」で検索）

各自で受けても健診結果の提出を

各自で検査を受けた人、通院中の人も特定健診の対象となります。特定健診と同じ項目ですでに検査されている場合は、健診結果（コピー可）を提出することで特定健診を受けたものとみなされ、生活習慣病のリスクの高さによっては特定保健指導を受けることもできます。

提出されたデータは、今後の保健計画や事業策定に役立てますので、ご協力をお願いします。※返信用封筒を送付しますので希望者は保険課に問い合わせてください

問い合わせ

・国保特定健診に関すること
保険課医療給付係

TEL 23-1129

・がん検診に関すること
健康増進課健康推進係

TEL 23-1133

特定健診は健康づくりポイント対象事業です
特定健診を受診すると、10ポイントが入ります。健康教室への参加などと合わせ、35ポイント以上ためて応募すると、景品が手に入ります。詳細は健康増進課に問い合わせください。

