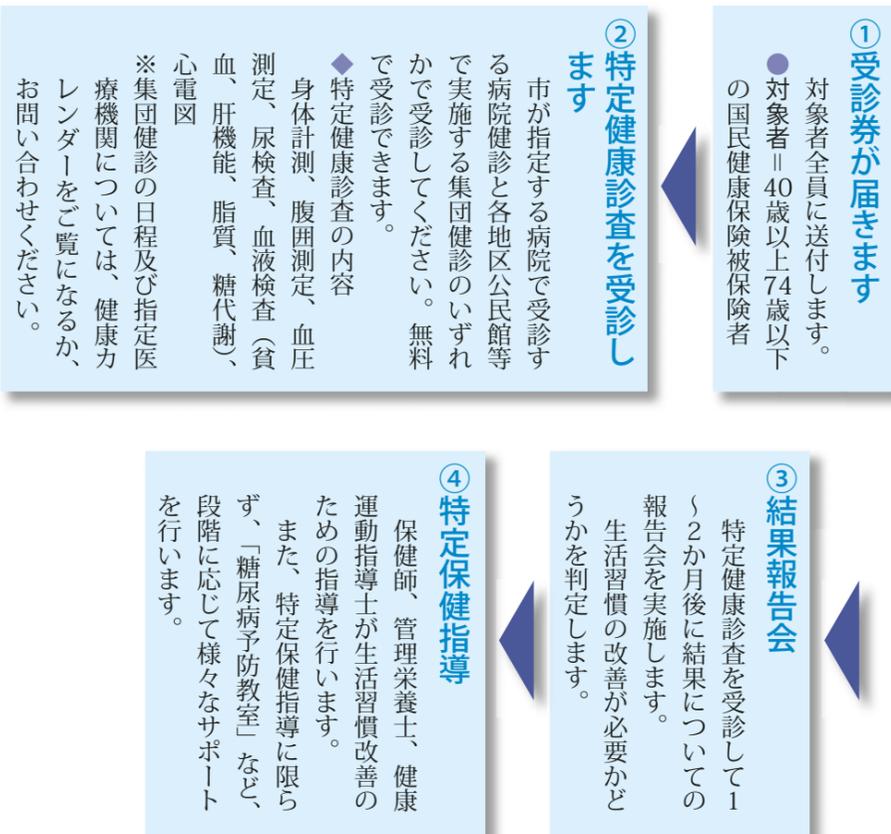


# 特定健康診査

～年一回は受診しましょ～

## 特定健康診査・特定保健指導の流れ



特定健康診査・特定保健指導は、皆さんが加入している国民健康保険や社会保険などの医療保険者が行うことが義務づけられており、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者（扶養されている家族）が対象となります。

市では、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

高血圧や糖尿病など生活習慣病といわれる病気は、症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに進行していきます。早めに予防すれば防げる病気です。年1回は特定健康診査を受診しましょう。

【問い合わせ】  
市健康保険課  
0994-31-1162  
市健康増進課  
0994-41-2110

### interview

「受けて良かった特定健康診査」



入佐 初子さん  
(輝北町上百引)

昨年11月に、保健相談センターから進められて、特定保健指導を受けました。

担当していただいた保健師さんと目標を設定し、栄養士さん、健康運動指導士さんなどの指導を受け、毎日の生活習慣が改善できました。特に歩くことが私にあっていったのか、今でもほとんど毎日歩いています。今では、血圧も安定し、夜もぐっすり眠れるようになり、体調が良くなりました。

そして、なにより良かったのは、「健康を意識して」いろんなことに気をつけるようになったことです。

今では、家族や職場でも指導していただいたことを推進しています。

今後も健康的に生活し、仕事をがんばっていきたいと思います。

## 糖尿病予防教室に参加しませんか？

昨年の特定健康診査の結果を分析すると、糖尿病及び予備軍の人が全体の6割を占めています。市では、糖尿病を予防するため、糖尿病予防教室を開催します。

- 対象者=今年度、市が実施した特定健康診査を受診した人
- 定員=各回20人
- 応募方法=市健康保険課に電話又は直接ご応募ください。

期 日	時 間	場 所
9月5日(月)	10時～13時	保健相談センター
11月14日(月)	10時～13時	保健相談センター
11月29日(火)	18時～21時	保健相談センター
2月1日(水)	10時～13時	保健相談センター

### 5月19日(木)に実施した「糖尿病予防教室」について紹介します。



▲血糖値を上げないための食事療法と試食



▲糖尿病を予防するための運動



▲血糖値の日内変動とインシュリンの働きについての講話

### 参加者にアンケートを行いました。

- Aさん：試食をしてみて、「おかずの取りすぎ」だと気づきました。日頃の食事を見直す良い機会になりました。
- Bさん：これまで、10時と3時におやつを食べていましたが、血糖値を上げる原因になっていたことがわかりました。
- Cさん：この地域では血糖値の高めの方がまだたくさんいると聞いて驚きました。
- Dさん：今日教えてもらった運動を自宅でやってみようと思います。

### 情報提供にご協力ください

生活習慣病で治療中の人の医師の診断結果や職場で健康診断を受けた結果についての「情報」を提供していただければ、市が実施する特定健康診査を受診したことになります。

また、今後の健康増進事業を推進するうえでの参考になりますので、「情報提供」にご協力くださいますようお願いいたします。

### 【生活習慣病で治療中の人は】

- ①市役所から書類を送付
- ②情報提供票の本人同意欄と問診票を記入してかかりつけの病院へ提出
- ③病院から市健康保険課へ

### 【職場等で健康診断を受けた人は】

- ①健診結果を市健康保険課へ提出してください。

【問い合わせ・提出先】市健康保健課 ☎0994-31-1162