



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131～1133)

## 東海村国保加入者の皆さんへ 特定健診を受診して、生活習慣病を予防しましょう 「特定健診」は年に一度、無料で受診できます！

### 重症化の恐れも！生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することがあります

生活習慣病は、不規則な食生活や運動不足といった日頃の生活習慣などが原因で、動脈硬化などが進行して起こる病気です。自覚症状がないまま進行することがあるため、体調不良などに気付いたときには、病状が悪化してしまっている場合があります。

生活習慣病が重症化すると、本人や家族の心身

の負担が大きくなり生活の質が損なわれるほか、医療費も高額になってしまいます。

定期的に健診を受けて早い段階で“病気の芽”を発見することが、重症化の予防とともに、医療費の削減にもつながります。

早期発見が  
大切です！



### 元気で長生きするために…年に一度は特定健診の受診を！

特定健診は国が定めた健診で、メタボリックシンドロームをはじめ、高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的とした健診です。村の集団検診などで受診できます(下記参照)。



**対象**▼東海村国保の加入者で40～74歳(健診受診日現在)の方 ※▽医療機関で治療中の方も対象となります。▽受診券は4月下旬に郵送済み(年度途中での国保加入者へは別途郵送)です。

**費用**▼無料

### 特定健診の受診はお済みですか？自分に合った方法で受診しましょう

特定健診は、次の5つのいずれかの方法で受診できます。※③・④・⑤については、特定健診を受診したと見なされます。

#### ① 村の集団検診会場で受診する

村の集団検診は、完全予約制で実施しています。受診を希望する方は、特定健診受診券に同封のチラシまたは、本紙(4・5ページ)をご覧ください。の上、申し込みください。



#### ② 村内および県内の指定医療機関で受診する

特定健診受診券に同封の指定医療機関一覧表をご覧ください。各医療機関へ申し込みください。  
**受診期間**▼令和6年1月31日(水)まで

#### ③ 診療情報提供事業に協力する

特定健診指定医療機関に定期的に通院している方は、主治医にご相談ください。  
**実施期間**▼令和6年3月31日(日)まで

#### ④ 人間ドックを受診する

費用補助を受けることができますので、受診を希望する指定医療機関へ予約後、保険課(役場行政棟1階)備え付けの申請書に必要事項を記入の上、「補助金交付決定通知書」をお受け取りください。また、受診券は保険課へご返却ください。※指定医療機関については「すこやかチャレンジ！健康カレンダー」または、村公式ホームページをご覧ください。



▲HPIはこちら

**補助金申請受付期間**▼受診日のおおむね1か月前から令和6年3月1日(金)まで ※必ず受診前に申請してください。

#### ⑤ 職場での健診を受診する

職場での健診を受診後、健診結果をお持ちの上、保険課へお越しください。