



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(全6回)。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1136)

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

### 生活習慣が原因となる「生活習慣病」

生活習慣病は、加齢とともに発症・進行すると考えられていたため、以前は「成人病」と呼ばれていました。しかし現在は、運動不足や飲酒・喫煙・不規則な生活など、子どもの頃からの生活習慣が原因で発症することが分かり、「生活習慣病」という名称に改められました。

### 【生活習慣病の例】

- ▽食習慣が原因となる疾患…糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症、大腸がん、歯周病 など
- ▽喫煙によって発症する疾患…肺がん、慢性気管支炎、循環器疾患 など
- ▽運動不足が原因となる疾患…糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症 など
- ▽過度な飲酒によって発症する疾患…肝硬変や脂肪肝などの肝疾患

### 特定健康診査（特定健診）を受診して、自分の健康状態をチェック！

特定健診は国が定めた健診で、生活習慣病の予防を目的とし、メタボリックシンドロームに着目した健診です。糖尿病など生活習慣病を予防するための保健指導(特定保健指導)を必要とする人を抽出するために行われています。特定健診では、腹囲や血圧の測定、血液検査(血糖、中性脂肪、HDLコレステロールなど)のほか、生活習慣(服

薬歴や喫煙歴、食事や運動について)に関する標準的な質問票による問診が行われます。

**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(人間ドックの受診には自己負担あり)

### 特定健診の受診はお済みですか？自分に合った方法で、年に一度、必ず受診しましょう！

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…本紙4・5ページをご覧ください。予約してください。

②村内および県内の指定医療機関で受診する…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。※例年10月以降は大変混雑しますので、早めの予約と受診にご協力ください。

**受診期間**▼令和4年1月31日(月)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4年3月31日(木)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、住民課(役場行政棟1階)備え付けの申請書へ記入の上、「補助金交付決定通知書」をお受け取りください。また、受診券は住民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」をご覧ください。

**補助対象期間**▼令和4年3月31日(木)まで

**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4年3月4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、健診の結果票をお持ちの上、住民課へお越しください。

指定医療機関や受診方法など詳細は、受診券に同封の案内や村公式ホームページをご覧ください。

