

国保の方が
対象です！



年に1度は、 健診を受けましょう！

特定健診・特定保健指導はメタボリックシンドロームを早い段階で見つけ、心臓病や脳卒中など生活習慣病を予防するためとても大切なものです。「自分は大丈夫」「忙しくて…」など、せっかくの健診の機会を逃していませんか。

特定健診がさらに

受診しやすくなりました

今年度から特定健診の受診券を郵送する際に、がん検診の受診票も同封します。受診期限も延ばしたので、ご都合のよいときに受診することができます。

対象 蒲郡市国民健康保険加入者で40歳から74歳の方

実施期限 平成26年2月28日(金)

受診方法 電話で各医療機関へ

予約してください。

※受診券は、5月中旬ごろから順次郵送します。

受診場所 市内の委託医療機関

検査項目 身体計測、血圧測定、

尿・血液検査など

受診料 無料

特定保健指導を受けましょう

健診結果から、生活習慣の改善が必要な方には、専門家による生活習慣改善のための特定保健指導を実施します。

特定保健指導の案内は、別途対象者に郵送します。費用は無料です。特定保健指導は市役所や保健センター、一部の医療機関で受けることができます。案内が届いた方は必ず受けるようにしてください。

国民健康保険以外の方は

後期高齢者医療健康診査受診券を郵送します。検査項目は特定健診とほぼ同じです。費用は無料です。社会保険などに加入している方は、加入中の保険者にお問い合わせください。

保険年金課 ☎66・1103

受診のながれ



対象者には5月中旬ごろから順次受診券が届きます。



医療機関一覧から受診する医療機関を選び、予約をします。



受診券、保険証を持って医療機関に行きます。
健診費用は**無料**です。



2～3週間程度で健診結果が郵送されます。

ご存じですか？ 蒲郡のメタボ率

特定健診の結果、蒲郡市国保のメタボ該当率は24・7%でした。これは県内の国保の中ではもつとも悪い数字です。

しかし、生活習慣改善のための特定保健指導の参加率は4・8%で最下位なのです。

リスクを高めるメタボ

メタボは内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、高血圧、脂質異常といったリスクが重なった状態です。脳卒中や心臓病など命に関わる病気を発症する危険性が高まりますので、特に注意が必要です。

特定保健指導は大切

自分の「健康」を過信していませんか。自覚症状が無いからと安心していませんか。特定保健指導は自分の体の状態を知り、生活習慣を見直す絶好のチャンスです。必ず、保健指導を受けるようにしましょう。

