

# 特定健康診査・ 後期高齢者健康診査を 受けましょう

〇【特定健診】保険年金課 ☎(235)4594  
 【後期高齢者健診】保険年金課 ☎(235)4595  
 【特定保健指導】健康づくり課 ☎(235)7880

平成29年度の健康診査受診期限は、3月31日(土)までです。自身の健康管理のため、ぜひ受診してください。

健康診査に必要な書類一式は、29年4月1日時点の国民健康保険被保険者と6月1日時点の後期高齢者医療制度被保険者を対象に、5月中旬に送付しています。未受診のまま書類を紛失した方や、年度途中で加入した方で受診を希望する方は、保険年金課までご連絡ください。

**対《特定健診》**40歳～74歳の国民健康保険被保険者(今年度、人間ドック助成を利用した方を除く)

**《後期高齢者健診》**後期高齢者医療制度の被保険者

**他**今年度、すでにどちらかの健診を受けた方は受診できません。



## 特定保健指導の活用を

特定健診の結果で生活習慣病の兆候などがみられる方に、特定保健指導の通知や案内をしています。保健師や管理栄養士がメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つアドバイスなどを行い、設定した目標に対して6カ月間の支援を行うもので、毎月保健相談センターで実施しています。生活習慣改善のため、健診と併せて活用してください。

# 「年に一度は健康の チェックを」



さがみ野中央病院  
小熊利明

国の医療制度の改正でそれまでの「基本健康診査」に替わり、「特定健康診査・特定保健指導」「後期高齢者健康診査」が開始され10年が経つとされています。国がこうした健診を進める背景には、若年者にも高齢者にも生活習慣病が増加していることが挙げられます。

健診を受けて結果を受け取ったら、一つずつ答え合わせをするつもりで自分のデータが正常値に入っているか確かめてみましょう。この健診は生活習慣病予備軍を早期に発見することを目的としていますので、基準値(正常値)は実際の診療に使用されるものとは比べ厳しく設定されています。最後に総合判定が記載されていますが、特に医師の診断(判定)に注目してください。

「一病息災」という言葉があります。普段医療機関を受診する機会のある方は、「予備軍」の段階で発見されるチャンスがありませんが、受診する機会のない方は発見が困難です。これを機に年に一度は健康診査を受けましょう。

このコーナーは、海老名市医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は4月15日号に掲載予定。