

国民健康保険こくほのはなし

定期的に通院しているから、健診を受けなくてもいいかなと思っている方へ
小清水赤十字病院に定期的に通院している方には、**『みなし健診』**という方法があります。

診療を受ける際に、**受診券**（下絵）をお持ちになってご相談してください。
特定健診の検査項目を満たした検査結果であれば、『みなし健診』に該当することがあります。

『みなし健診』ってなんだろう？

定期的に病院にかかると、血液と尿の検査をすることがあります。
その検査結果は、生活習慣病の早期発見・予防に欠かせない大切なデータです。
昨年度から始まった『みなし健診』は、検査結果を町へ提出していただくことで、特定健診を受けたと「みなす」ことをいいます。
町は、いただいた検査結果をわかりやすく解説し、通知するのはもちろんのこと、町民の皆様の健康管理に役立ててもらえるように、相談や支援なども行っています。

町が実施する各種健診等につきましては、後日配付します「保健カレンダー」や、「自治会回覧」「新聞折り込み」等にて随時ご案内いたします。日程等をご確認のうえ是非、受診しましょう！

各種健診を受診の際は、『特定健診受診券』が必要です！
受診日まで、なくさないように保管してください！

先月号でご案内してあります。



特定健診受診券は、対象となる方に『青色の窓開き封筒』にて『4月中旬頃』に発送予定です。お手元に届きましたら、必ずご確認ください。

【お問い合わせ先】 保健福祉課医療保険係 ☎ (62) 4473

医療費は皆さんの保険料でまかなわれます

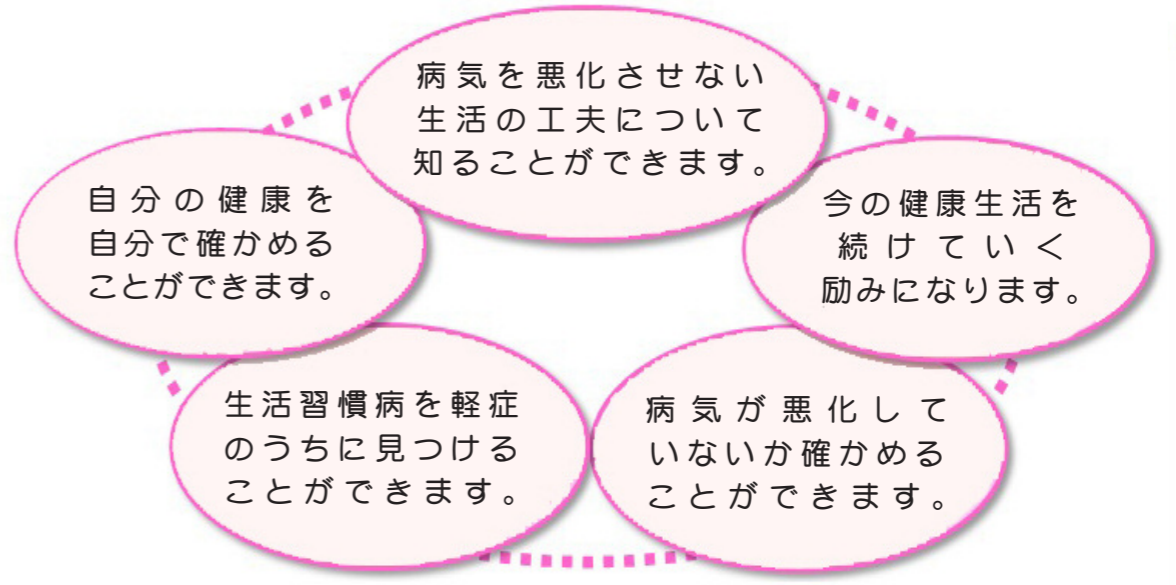
国民健康保険の医療費は、国や北海道の交付金のほか皆さんからいただいた保険料（税）でまかなわれます。医学の進歩とともに医療費は増加を続け、特に、病気が進行してからの治療では、本人や家族の負担が大きくなるばかりではなく、国民健康保険の医療費負担も増え、結果、皆さんからいただく保険料に大きな負担をお願いしなければならなくなります。
健康な生活を送ることは、誰もが願う幸せです。
町では、健康診断や各種がん検診などを実施し、皆さんの健康増進に努めています。この機会に、大きな病気を引き起こす「生活習慣病」を予防し、自らの健康維持を考えて見ませんか？

「生活習慣病」ってどんな病気？

生活習慣病は、食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、代表的なものとして、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）、肥満などの病気が挙げられます。
以前、これらの病気は加齢とともに発症する成人病と呼ばれていましたが、近年、糖尿病、高血圧などの病気は、食生活や喫煙、飲酒、運動習慣といった生活習慣に大きく関わっていることが明らかになってきました。そこで、生活の習慣に起因する病気として「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

「生活習慣病」の予防は、健康診断（健診）が一番！

生活習慣病の予防には、①栄養バランスの良い食生活、②食事の量は腹八分目、③規則正しい睡眠、④適度な運動、⑤お酒の飲みすぎに気をつける、⑥タバコを控えることに加え、「定期的な健康診断（健診）」を受けることで予防することが効果的です。
健診は、自分の健康状態を数値化してわかりやすく把握することができ、これを定期的に受診することにより、健康状態の変化を見逃さず、病の芽を見つけることができます。
生活習慣病の早期発見・予防のために、「特定健診」を受診しましょう！



『特定健診』を受けると、こんな良いことがあります

定期的に病院を受診されている方も、ご自分のからだの状態を知ることと健康管理に役立てることができますので、特定健診（みなし健診）を受けることをお勧めします。