

特定健診・特定保健指導 を受けましょう！

照会先 国保年金課 ☎23-7701

国民健康保険加入者を対象に、「特定健康診査（特定健診）」「特定保健指導」を行います。
「特定健診」はメタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）に着目した健診です。メタボリックシンドロームとは、お腹のまわりに脂肪のつく内臓脂肪型肥満に加え、軽度でも脂質異常、高血圧、高血糖など、生活習慣病の危険因子が重なっている状態のことです。
厚生労働省の調査によるとメタボリックシンドロームの状態または予備群の人は、40歳～74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人といわれています。
また、健診の結果、指導が必要と判断された方は、保健師・管理栄養士など専門職による「特定保健指導」を受け、日頃の運動習慣や食生活などを振り返り、今後の生活習慣の改善などに取り組みましょう。

国民健康保険加入者の方へ ～集団健診のお知らせ～

特定健診の受診方法は、市内指定医療機関（受診券の裏面参照）での個別健診と、下記会場における集団健診があります。健康管理のため、ぜひ健診を受けましょう。
※特定健診と同時に受診される場合のみ生活機能評価の健診ができます。

＜集団健診日程＞ 受付時間：午前8時30分～11時
※健診日1週間前までに予約してください。

4月～9月生まれの方		予約先
日	健診会場	
7 / 26 (日)	洞戸保健センター	洞戸保健センター TEL0581-58-2204
7 / 28 (火)	洞戸生涯学習センター	
7 / 27 (月)	板取保健センター	
7 / 12 (日)	武芸川保健センター	武芸川保健センター TEL0575-46-2899
7 / 13 (月)	武芸川保健センター	
8 / 2 (日)	武儀生涯学習センター	武儀保健センター TEL0575-40-0020
8 / 3 (月)	道の駅エコピアセンター	
7 / 31 (金)	上之保保健センター	

なお、9月にも集団健診を行いますので、後日「広報せき」にてお知らせします。

◆健診時の持ち物

関市国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券、生活機能評価受診券（特定健診と同時実施するとき）、関市健康手帳（ある方のみ）、前年の健診結果、健診料1,000円