

# ～年に一度は健康チェック！ 特定健診を受けましょう～

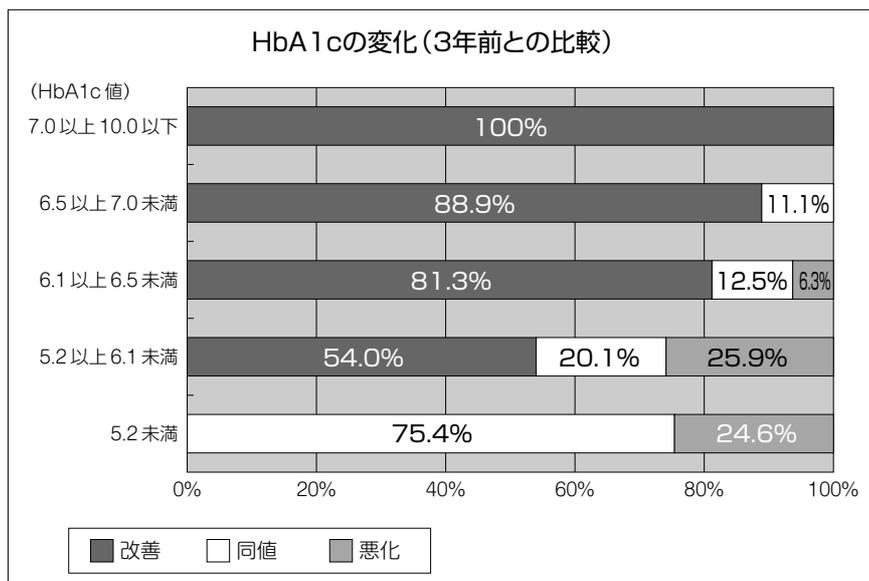
**【特定健診とは？】** 特定健診・特定保健指導は年に1回、医療保険者が義務として実施します。40歳から74歳の人を対象にメタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした健診です。

**【健診の受け方は？】** あなたはどこに該当しますか？

年齢は？	～39歳	40～74歳		75歳以上
		美波町国民健康保険	国保以外の健康保険	後期高齢者医療保険
どんな健診が受けられるの？	集団健診が受けられます	特定健診	特定健診	後期高齢者健診
自己負担は？	1,000円	1,000円	加入している健康保険にお問い合わせください	健診の対象者にはお知らせがあります。
必要なものは？	健康保険証	「健康保険証」 + 「受診券」		※後期高齢者健診の集団健診は12月にあります。(5月～7月の集団健診は受診できません)
受診券はどうやってもらうの？		①5月中に集団検診用の受診券を配付 ②7月下旬、医療機関でも使用可能な受診券を発送	加入している健康保険にお問い合わせください	
お問い合わせ先	住民室 ☎78-1114	税務保険課☎77-3615 住民室 ☎78-1114		

※がん検診は年齢や健康保険に関係なくどなたでも受けることができます。

## 健診を受けるだけでよくなる？



H21年の健診結果が3年前のH18年に比べてよくなっているか悪くなっているか、HbA1cの数値で調べてみたグラフです。

※HbA1cは、1～2ヶ月間の血糖値の上がり下がりを知ることができる検査です。正常範囲は4.3～5.1%です。

結果は…なんと!!

糖尿病で合併症が心配といわれるHbA1c7.0%以上の方では、全員の方が改善しています。また、糖尿病型といわれる6.5%以上の方でも88.9%の方がよくなっています。

健診を受けて、からだを知ることが健康への第一歩です。受けないなんてもったいないですよ。

**健診日** 5/26(水) 志和岐・阿部・伊座利 6/4(金) 日和佐 6/15(火) 木岐・由岐  
6/22(火) 日和佐 7/4(日) 日和佐 7/10(土) 由岐 11/10(水) 日和佐・由岐

健診会場でお待ちしています。

健診に関するお問い合わせは…由岐支所住民室 ☎78-1114まで