

# 健康 安心 みんなの国保

Vol.18

特定健診はお済みですか？個別検診は11月30日（月）、集団検診は12月10日（木）で終了となりますので、まだ特定健診を受けていない方は、ぜひ受診をしてください。  
また、受診後保健指導の利用券が届きましたら、積極的な指導への参加をお待ちしています。

**特定健診の結果、生活改善の必要に応じて特定保健指導を実施しています。**

## 積極的支援（メタボ該当者等）

内臓脂肪型肥満と血糖値、血中脂肪、血圧、喫煙のリスクが重なっている方が対象です。  
6か月にわたり個人のライフスタイルに合わせて、保健師、管理栄養士が継続支援を行い、食事や運動の健康教育のほかに日々の成果を確認するため、血糖値・中性脂肪の血液検査も実施します。  
（参加負担金 500円）

## 動機付け支援（メタボ予備群）

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）による生活習慣病のリスクが出現し始めている方が対象です。生活習慣の改善に自主的な取り組みができるように保健師や管理栄養士、健康運動指導士が支援を行います。  
（参加負担金 無料）

## 情報提供（異常なし）

現段階では、メタボリックシンドロームの危険のない方です。  
問診や健診結果をもとに、生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報が提供されます。

国が示している平成24年度の特定健診実施率は65%、保健指導実施率は45%です。（平成20年度下野市の特定健診実施率34.6%、保健指導実施率4.4%）これを達成しなければ後期高齢者支援金加算のペナルティがあり、国保財政への負担が生じてしまいます。

ぜひ、特定健診・保健指導を活用し、自分自身の健康チェックに取り組んでいきましょう。

## 国民健康保険被保険者証（保険証）は届きましたか？

9月下旬に、新しい国民健康保険被保険者証を送付しました。

まだ届いていない場合は、市民課国保年金グループまでご連絡ください。

高齢受給者証は今までどおりです。



問い合わせ先

市民課 国保年金グループ ☎ 40-5556