

起こすことがあります。

特定健診は医療制度改革により、平成20年度から始まり、国民健康保険や社会保険など、各医療保険者に実施が義務化されました。

特定保健指導とは？

特定健診の結果を踏まえ、メタボリック症候群の該当者、または予備軍と判定された人に対して、医師または保健師、管理栄養士が、個人ごとの健康状態やライフスタイルに合わせて生活習慣の改善に自主的に取り組めるよう、支援する制度です。

受診で見直す生活習慣

「特定健診」、「特定保健指導」は、糖尿病などの生活習慣病になる前から、生活習慣を見直し、予防すること、重症化しないようにすることが目的となっています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診や保健指導はみなさんが生活習慣を振り返る絶好の機会なのです。加入している医療保険による特定健診・特定保健指導を受けましょう。市では、国民健康保険加入者へ6月から順次受診票を発送します。

Q. 月1回かかりつけ医で診察しているから、特定健診は受ける必要ないよね？

A. 治療などで定期的に病院に受診している人も特定健診は必要です。生活習慣病は「沈黙の殺人者（サイレントキラー）」と呼ばれるほど、自覚症状がなく、危険を自覚しないまま放置されてしまいます。年1回の健診を継続して受診することで、身体の変化を把握することができます。ぜひ毎年受診してください。

Q. 特定保健指導の案内が届いたけど、どういう人に案内が来るの？

A. 特定保健指導の対象は、①腹囲②血糖③脂質④血圧、加えて内服の有無、喫煙歴などから決定しています。詳細はお問い合わせください。

Q. 太り過ぎなのはわかってる。言われなくても自分で改善しようと思っているから健診、保健指導は受けなくてもいいよね？

A. がん検診や他の検診と同時に受けられる体制を整えています。詳しくは、郵送される「特定健診のご案内」を確認してください。

A. 1人で生活習慣を改善するより、健診で現状を把握し、専門家の助言を受けながら取り組む方が改善につながりやすいと考えられます。今からできることを一緒に考えていきましょう。

Q. 忙しいから他の検診と同時に受診したいんだけど…

御前崎健康マイレージ事業 6月スタート！ 市民の皆さんの健康づくりを応援します。

健康マイレージ事業って何？

市民の皆さんが自ら健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を身にける動機付け支援として実施する事業で、特定健診や人間ドックなどの受診や日々の運動、食事などの生活習慣改善への取り組みをポイント化し、一定以上のポイントを達成した人が、サービスの提供を受けられる事業です。

健康マイレージ事業に参加の資格は？

市内に在住の、20歳以上の人に参加できます。

目標を達成するとどんなサービスを受けられるの？

市より、市民プール（ぶるる）の無料利用券5回分（3000円相当）を差し上げます。県の「ふじのくに健康いきいきカード（1年間有効）」を交付します。

ステップ1

チャレンジシートをもらいます。（市役所、公民館などにおいてあります）

ステップ2

目標を決めてポイントをためます。日々の取り組みを記録しましょう。100ポイント取得で目標達成です。

ステップ3

チャレンジシートを市役所国保健康課に提出すると、ふじのくに健康いきいきカードをもらえ、県内協賛店のお得な特典を受けることができます。

事業に協賛していただける店舗や施設を募集します。サービスは、どんなものでもOKです。無理のない範囲で提供をお願いします。協力をいただいた店舗や施設は、市の健康づくり協力店として紹介していきます。