

平成22年度の特定健康診査・特定保健指導が始まりました

特定健康診査（特定健診）とは、平成20年4月から、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、各医療保険者に義務づけられたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見を目的とした健康診査です。対象となる方は、ぜひ、受診して生活習慣病の予防に努めましょう。

なお、この特定健診の結果から、メタボリックシンドロームあるいはその予備群とされた方に対して、市は特定保健指導を行います。



特定健診は、医療保険者が行うことになっていますので、会社の健康保険や共済組合など、小平市の国保以外の医療保険に加入している方は、加入先の医療保険にお問い合わせください。

問合せ 保険年金課国民健康保険係
☎042 (346) 9529

- 期 間** 7月1日（木）～11月30日（火）
※実施期間終了間際はたいへん混雑します。早めに受診してください。
- と ころ** 小平市内および国分寺市内の指定医療機関（対象者に送付した書類に一覧表で掲載）
- 費 用** 無料（指定の検査項目以外のものを追加した場合には実費がかかります）
- 対 象** 40歳から74歳までの小平市の国民健康保険（国保）に加入している方
※対象者には6月下旬に健康診査票などの書類を送付しました（妊産婦・長期入院の方など、一部対象とならない場合があります）。
※4月2日以降に小平市の国保に加入した方には、書類を送付していませんので、希望する方はお問い合わせください。
- 検査項目** 問診、身体計測（身長、体重、体格指数（BMI）、腹囲）、身体診察、血圧測定、血液検査（脂質、肝機能、血糖、貧血、血清尿酸、血清クレアチニン）、尿検査（尿たんぱく、尿糖、尿潜血）、心電図検査・眼底検査（医師が必要と認めた場合のみ）

● 特定健康診査受診後は保健事業をご活用ください ●

健診を生活習慣病の予防に生かすためには健診結果をしっかりと理解することが大切です。市の特定健診を受診した方を対象に保健事業を行っています。

	と き	対 象	内 容
検査値改善のために 特定保健指導	10月以降 (詳細は個別に通知)	小平市の特定健診の結果、特定保健指導が必要と判定された方	内臓脂肪を減らし、検査値を改善するための個別相談
健診結果の理解のために 生活習慣病予防教室	10月21日（木）、11月18日（木）、12月16日（木）、平成23年1月21日（金）、2月24日（木）	小平市の特定健診を受診した方（特定保健指導対象者を除く）	健診結果の読み方を知ろう、手軽に落とせる糖分・塩分・脂肪の講話ほか
健康づくり相談	月1・2回 (詳細は市報、小平市ホームページなどでお知らせ)	健診および人間ドックの結果、健康づくりが必要な方（特定保健指導対象者を除く）	生活習慣病予防のための個別相談
栄養・運動教室	月1回 (詳細は市報、小平市ホームページなどでお知らせ)	市内在住の方	誰でも気軽に簡単にできることをテーマにした栄養講話と運動実技

※栄養・運動教室以外はすべて予約制です。



問合せ 健康センター
☎042 (346) 3700

国民健康保険の保健事業

小平市の国保では、次の保健事業などを行っています。

- 人間ドック利用費補助**
満30歳以上の国保加入者が、指定医療機関で人間ドックまたは脳ドックを受診した場合、10,000円（年1回）を補助
※受診日の前日までに、申請が必要。
- 保養施設利用費助成**
国保加入者が契約施設を利用した際に、利用費の一部を助成
※1泊につき大人2,000円、子ども1,000円（1人年2泊まで）。
※利用日の前日までに、申請が必要。
- 国保温泉センターの利用割引**
都内に4か所ある国保温泉センターの割引利用券の交付（東京都国民健康保険団体連合会の助成制度）

ジェネリック医薬品とジェネリックカード

ジェネリック医薬品とは、一般的に低価格でありながら、安全性・効能・効果などは新薬と同等と認められている後発医薬品のことです。薬代が節約でき、年々増え続ける医療費の削減につながります。



ジェネリック医薬品の使用を希望する場合は、ジェネリックカード（左図参照）を診察時などに保険証とともに医療機関や薬局にご提示ください。

ジェネリックカードは、保険年金課、東部・西部出張所にあります（昨年10月の保険証の更新の際に、世帯ごとに1枚カードを同封して送付しました）。

問合せ 健康福祉部保険年金課保険税係 ☎042(346)9530、国民健康保険係 ☎042(346)9529