



平成23年(2011年)  
**7/5**  
第1258号

発行：小平市  
編集：健康福祉部  
保険年金課  
〒187-8701  
小平市小川町二丁目  
1333番地  
☎042(341)  
1211(代表)

# 市報 こだいら

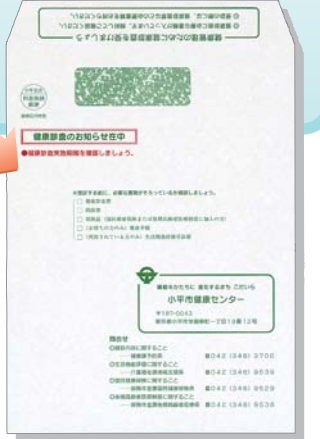
## 国民健康保険 特集号

◇小平市ホームページ <http://www.city.kodaira.tokyo.jp> ◇電子メール [info@city.kodaira.lg.jp](mailto:info@city.kodaira.lg.jp)

# 国民健康保険の特定健康診査

(40歳から74歳までの方)

## 受診に必要な書類を発送しました



### 1年に1度は、健康診査を受けましょう

わたしたちは今、便利で豊かな社会に暮らしています。しかし、その結果、つい食べ過ぎたり、運動不足になりがちです。心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を招くこともあるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、このような生活習慣病の積み重ねが原因となり起こります。特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病の早期発見と改善に重点を置いた健康診査です。対象者には、6月下旬に受診に必要な書類を送付しました。健康な生活を送ることは医療費の節約にもなります。毎年、定期的に特定健診を受けましょう。

実施期間 10月31日(月)まで

※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 指定医療機関(対象者に送付した書類に一覧表が掲載されています)

費用 無料(指定の検査項目以外のものを追加した場合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

※妊産婦・長期入院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、必要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。

問合せ 保険年金課国民健康保険係 ☎042(346)9529

### 後期高齢者医療の一般健康診査

後期高齢者医療制度に加入の方の健康診査も始まりました。対象者には、6月下旬に受診に必要な書類を送付しました。

実施期間 平成24年1月31日(火)まで

### 国保・後期高齢者医療以外の医療保険に加入の方

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。

### 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。健康づくりにお役立てください。

	とき	対象	内容
検査値改善のために <b>特定保健指導</b>	11月以降 (詳細は個別に通知)	市の特定健康診査の結果、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 <b>健診結果なるほど教室</b>	10月20日(木)、11月15日(火)、12月20日(火)、平成24年1月19日(木)、2月17日(金)、3月15日(木)	健診や人間ドックを受診した方	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
<b>健康づくり相談</b>	月1回 (市報、小平市ホームページなどでお知らせ)	市民	生活習慣病予防のための個別相談
<b>栄養・運動教室</b>	月1回 (市報、小平市ホームページなどでお知らせ)	市民	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。

問合せ 健康センター☎042(346)3701

### 特定保健指導のすすめ

健診結果に基づいて管理栄養士や保健師などの専門職が、どうしたら無理がなく体重や腹囲を減らせるか、個別相談でいっしょに考えています。体重・腹囲の5%の減量を行って内臓脂肪を減らすことで検査値が改善し始め、糖尿病や高血圧、高脂血症などの動脈硬化を進める生活習慣病のリスクが少なくなります。

昨年度、参加者のうち、71.6%の方の体重が減りました。腹囲は67.1%の方が減っています。平均で体重が1.87kg、腹囲は2.78cm減りました。

健康センターでは、特定保健指導のほかにも健康相談や健康教室を通して皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

特定健診を受診し、健康づくりにチャレンジしましょう。

#### 参加者の声



1日1万歩を目標に歩き始めて4か月半。2.5kgの減量となりました。私としてはもっと落ちると思っていたのですが、でも、きつかったスカートがゆるくなったことと、特定保健指導中に参加した健康教室の計測で、以前は「やや肥満」だった体型が「標準」になったのがとても嬉しかったです。これを励みにこれからも頑張りたいと思います(60代女性)。

## 東日本大震災で 被災された方へ

(国保だけでなく、後期高齢者医療、会社の健康保険などにも共通の情報です)

### 7月1日からの医療機関などの窓口での取り扱い

- 1 これまでは、被災により保険証などを紛失したり、窓口で提示できない場合には、氏名、生年月日などを申し出ることによって保険診療を受けられましたが、7月からは保険証の提示が必要となりました。
- 2 これまでは、被災により一定の条件に該当する場合には、申し出により窓口での一部負担金が免除されましたが、7月からは一部負担金などの免除証明書の提示が必要となりました。

### 保険証再交付(紛失などの場合)、免除証明書の申請をお忘れなく

申請の方法などは、加入先の医療保険にお問い合わせください。