

特定健診のススメ

◆すこやか子育て課国保医療係 (☎40-1692)
すこやか子育て課けん診係 (☎40-1693)

ご自分の健康状態、ご存知ですか？

市では、南陽市国民健康保険に加入している方を対象に5月から特定健診を開始します。特定健診の目的は、自分の健康状態を知って生活習慣病を予防し健康づくりに取り組んでいただくことです。健康な人も年に1度忘れずに受診して、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

年齢が高くなると増える生活習慣病

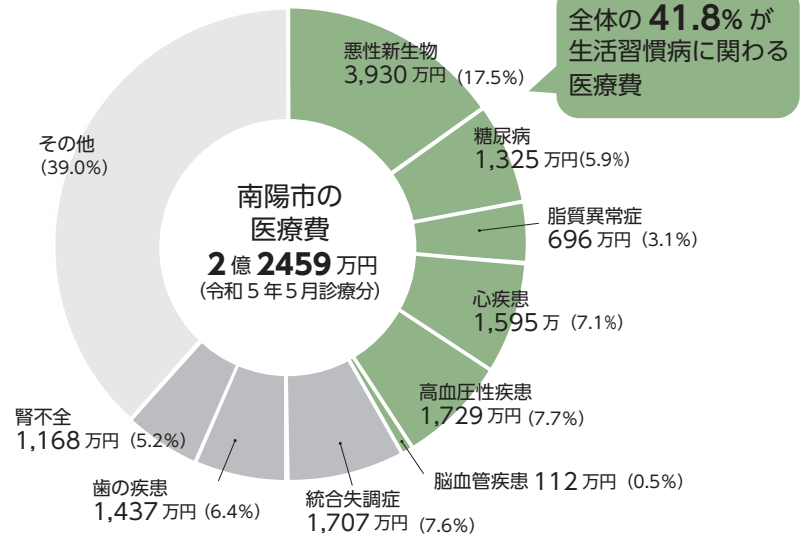
がん・心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病は、自覚症状がなく進行するため、早期に発見することが重要です。また、健診結果を活かして、生活習慣を改善し疾病予防に取り組むことが健康寿命を延ばし、治療費の負担を抑え、医療費節約につながります。

生活改善習慣の3つのポイント！

- 1 運動習慣 こまめに体を動かしたり、手軽なウォーキングを取り入れましょう。
- 2 食生活 1日3食、規則正しくバランスの良い食事を心がけて食べましょう。
- 3 休養 ストレスを発散し快適な睡眠で生活リズムを整え、しっかり休養を取りましょう。

■南陽市国保の医療費構成

(令和5年5月診療分 国保連合会疾病データより)



市で受けられる健診 (検診)

特定健診

■内容 メタボリックシンドローム (高血圧・高血糖・脂質異常など生活習慣病にかかりやすい状態) の早期発見と予防

■対象 40～74歳の南陽市国民健康保険加入者
※国民健康保険以外の保険に加入している方は、その医療保険者にお問い合わせください。

がん検診

■内容/対象

- ①呼吸器・胃がん・大腸がん検診/40歳以上の方
 - ②乳がん検診/40歳以上の女性
 - ③子宮頸がん検診/20歳以上の女性
- ※年齢は令和7年3月31日現在

若年健診

■内容 特定健診と同じ

■対象 25～39歳の南陽市国民健康保険加入者※対象者には個別に通知します。

特定健診の流れ

- ①受診日が近づくと問診票と健診キットが届く。
 - ②指定された場所で特定健診を受ける。
 - ③健診結果が届く。
 - ④生活習慣病のリスクに応じて特定保健指導
- ※健診を申込されていない方には再勧奨のながきが届きますので、ご承知おきください。

特定健診のココが知りたい！

Q & A

Q 病院に通院中の場合、健診を受けなくても大丈夫ですか？

A 通院している人も特定健診を受けてください。通院中の検査は、治療している病気の状態を診るためのもので、早期に発見するための健診とは目的が違います。健診結果を主治医の先生と相談するのも良いでしょう。

Q 特定健診を申し込んでいないが、これから申し込むには？

A すこやか子育て課けん診係 (☎40-1693) にご連絡ください。南陽市国保以外の人はご加入の社会保険等へお問い合わせください。※今年1月に送付した検診世帯調査票により、既に申込をされた方は不要です。

Q 国保加入者の資格は、いつ時点で取得していれば健診を受けることができますか？

A 健診を受けるときに国保加入者であれば受けることができます。

