

～ 年に1回の健診を必ず受けましょう ～

**無料**

40才～74才  
国保加入者へ

# 特定健診はもう受診しましたか？

受診期間：7月～11月（75才になられるかたは誕生日前日まで）

国民健康保険加入の40才から74才のかたに6月末に特定健診受診券を送付しています。特定健診を受けられてないかたは、医療機関に事前予約の上、11月末までに受診してください。

市民課保険年金係 ☎ 1148

## 【特定健診の目的】

特定健診の目的は、高血圧や脂質異常症、糖尿病など、それぞれの病気の早期発見だけではなく、もっと早い段階で「メタボリックシンドローム」を見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことにあります。自覚症状がないまま進行しているわずかな兆候も健診結果からいち早く気づくことができます。年に1度の健診で、健康状態を確認し生活習慣を見直しましょう。

### 健康に悪影響を与える生活習慣病イメージ



## 【特定健診の流れと受診率】

### ① 特定健診を受ける



受診券の入った封筒

### ② 結果がわかる

メタボリックシンドロームに該当  
**今すぐ生活習慣改善**  
メタボリックシンドローム予備群  
**放っておくとメタボリックシンドロームの危険**  
異常なし

### ③ 対象者に保健指導の通知

#### 保健指導対象

メタボリックシンドローム改善に向けたプログラムとして、生活習慣を改善するために保健師・管理栄養士による面談や電話での支援（服薬中のかたは除く）



平成22年度受診状況(概算)  
※受診者数は人間ドック受診者を含む

※10月から保健指導を開始します。対象のかたには案内を送付しますので、積極的に参加してください。

翌月以降は一般被保険者となる

### 療被保険者のかた

65歳を迎えられる退職者医療連合から郵送されます。

新たな被保険者証は有効期限内に三重県後期高齢者医療広域連合から郵送されます。

75歳を迎えられるかた

誕生日の前日までが有効期限内で、誕生日以降は後期高齢者医療の被保険者となります。

新たな被保険者証は有効期限内に三重県後期高齢者医療広域連合から郵送されます。

資格喪失の届出が必要です。被保険者証と現在加入中の健康保険証および印鑑を持って、手続きにお越しください。

※ほかの健康保険に加入されているかたは、国民健康保険の資格喪失の届出が必要です。

※ほかの健康保険に加入されているかたは、国民健康保険の資格喪失の届出が必要です。

被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

## 国民健康保険の被保険者証（保険証）を更新します

国民健康保険被保険者証が10月1日から新しくなります。9月下旬に新しい被保険者証を簡易書留で郵送していますので、内容・枚数などに誤りがないか確認してください。

なお、古い被保険者証は、市民課または各連絡所へ返却してください。10月16日(日)に開催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

催される「ひだまりフェスタ」の会場でも回収します。また、被保険者証のカバーの必要なかたは返却の際に申し出てください。

### 健康体操（エアロビクス風）日程表

開催日	火曜日		金曜日	
	10月	11月	10月	11月
10月	4日、11日、18日、25日		14日、21日、28日	
11月	1日、8日、15日、29日		4日、11日、18日、25日	
12月	6日、13日、20日		2日、9日、16日	
1月	10日、17日、24日		6日、13日、20日、27日	
2月	7日、14日、21日、28日		3日、10日、17日、24日	
3月	6日、13日、27日		2日、9日、16日、23日、30日	
時間	10：00～11：00			

※開催日は、ほかの行事などの都合により、変更する場合があります。

参加費 無料

服装など 動きやすい服装(Tシャツ、ジャージなど)、屋内用シューズ、タオル、飲料水など

申込方法 開催日に会場にて受け付けます

対象者 年齢・性別を問わず運動可能なかた

ところ 市民体育館

とき 別表のとおり

健康体操で元気な体づくりを

市民のみなさんに、積極的に健康の維持・増進を図っていただくために、健康体操(エアロビクス風)を行います。

ります。新たな被保険者証は有効期限内に郵送されます。

健康体操で元気な体づくりを