

Q. 特定保健指導は、なぜ受ける必要があるの？

A. 健診結果から生活を振り返り、体の状態を改善するためです。

特定保健指導とは、保健師や管理栄養士などが受診者と一緒に健診結果を読みとり、体の中で起こっている状態をイメージし、今の生活習慣をどう改善すれば健診結果が少しでも改善できるかをアドバイスするものです。

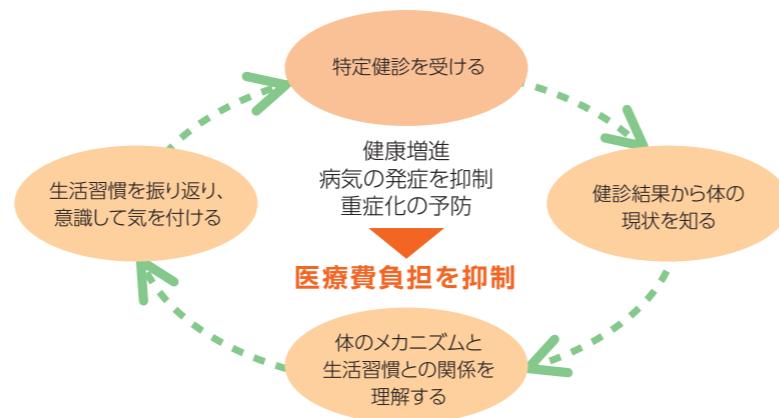
例えば生活習慣の中では「食」が重要で、各食品には、1日の摂取の基準量があります。体に良いと思った食品を食べ過ぎていたり、逆に制限し過ぎていたりしていませんか。

代謝（食べ物に含まれる栄養素の利用）には個人差があり、摂り過ぎているかどうかなどは、健診結果に表れます。

健康に良いと思って行っていることが、実はあまり健康に良くないことがあるかも知れません。

日ごろの生活を振り返り、一人一人に合った生活習慣の改善方法を一緒に考えてみませんか。

4つのサイクルが健康を守り、医療費削減につながります



特定健診・特定保健指導を受けていただきありがとうございます。
皆さんのご協力により
平成26年度後期高齢者支援金の負担が減りました。

(七尾市国民健康保険特別会計)



後期高齢者医療制度の患者負担以外の部分は、後期高齢者の保険料と、国や市からの公費、国民健康保険など現役世代の医療保険が負担する「後期高齢者支援金」によってまかなわれています。(右図)

後期高齢者支援金の金額は、皆さんが特定健診や特定保健指導を受けるかどうかで変わってきます。

① 特定健診の実施率

(対象者のうち何%が特定健診を受けたか)

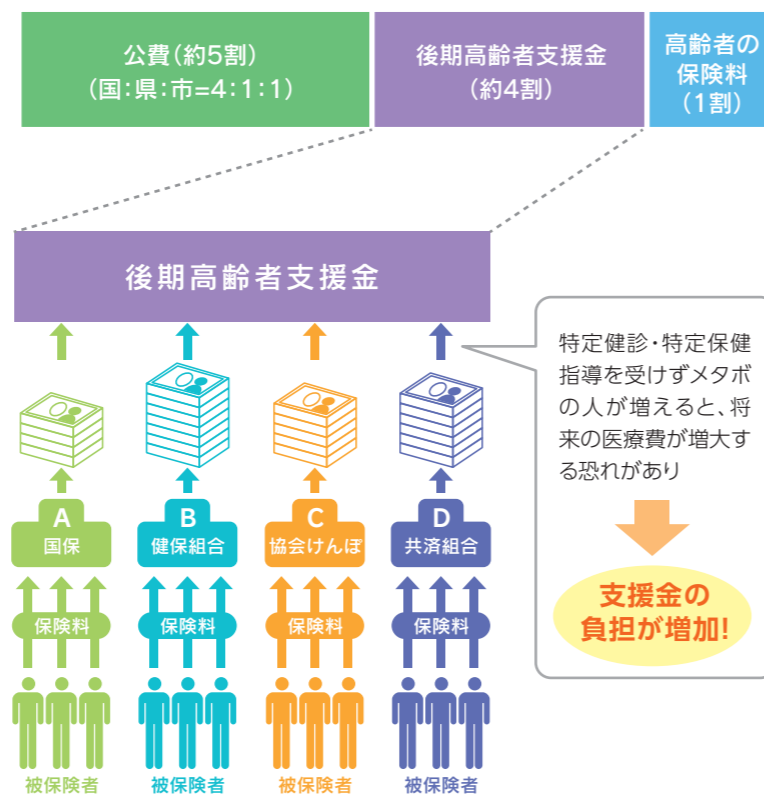
② 特定保健指導の実施率

(対象者のうち何%が特定保健指導を受けたか)

この2項目をもとに、市町村（保険者）の目標達成の状況に応じて、後期高齢者支援金の負担が減額されたり、加算されたりします。最新のデータでは、七尾市国民健康保険は目標値を達成し、平成26年度後期高齢者支援金の負担が少なくなりました。

今年の特定健診実施率目標は対象者の57%、約6,000人です。まずは健診へ！

■ 後期高齢者の医療にかかる財源



問 保険課 ☎53-8420

七尾市国民健康保険 特定健診を受けましょう！

特定健診を受けましたか？

特定健診(40歳～74歳)の対象者は約10,000人で、8月末時点で約3,000人が健診を受けました。まだ7割の人が健診を受けていません。

治療中の人も診察と合わせて健診を受けましょう。

病院での受診は、**11月30日(水)まで。**
残り2カ月です！

青色の封筒を確認してください。



【集団健診の日程】

月日(曜日)	会場	受付時間
10月8日(土)	田鶴浜地区コミュニティセンター(サンビーム日和ヶ丘)	8:30～10:00
10月11日(火)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00
10月23日(日)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00 13:00～14:00
10月26日(水)	能登島地区コミュニティセンター(能登島総合健康センター)	8:30～10:00
11月8日(火)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00 13:00～14:00
11月12日(土)	中島健康福祉センターすこやか	8:30～10:00
11月25日(金)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00
12月3日(土)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00 13:00～14:00

がん検診は、予約制です。事前に健康推進課(☎53-3623)までお問い合わせください。国民健康保険加入者以外の人も、特定健診を受けましょう。詳しくは各健康保険担当者へお問い合わせください。

Q. 特定健診は、なぜ受ける必要があるの？

A. 血管の状態を推測し、体の状況を理解するためです。

偏食や運動不足など、長年身に付いた生活習慣。その習慣を続けると、何の自覚症状もなく動脈硬化が進行し、心臓病や脳血管疾患などが発症する可能性が高まります。

