



健康保険課国保年金係 ☎ 0240 (34) 0242

通院中の人も対象です!

# 年に1度は、健康診断

特定健診

特定保健指導



最近、お腹周りがキツイ

**特定健診**とは、40歳から74歳の人を対象に行う、メタボリックシンドローム\*に着目した健診です。自覚症状がなくても、肥満や高血圧、高血糖などを放置していると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。日本人の死亡原因の約6割が生活習慣病といわれており、特定健診は、その生活習慣病の予防と早期発見が目的で行われます。

特定健診は、病院やクリニックに通院して、定期的な血液検査などを実施している人も対象です。

ぜひ、特定健診を受けてください。

\*メタボリックシンドロームとは、通称「メタボ」と呼ばれ、内臓脂肪型肥満に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が合併した状態です。

**特定保健指導**とは、保健師や管理栄養士などによる生活習慣見直しのサポートです。対象者は、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善で、生活習慣病の予防効果が多く期待できると判断された人になります。

## 特定健診を受けるメリット

- ・通常約1万円かかる健診費の自己負担なし
- ・生活習慣病の予防と早期発見
- ・定期的に自分の健康を確認できる
- ・将来の医療費が減らせる

## 健診申込方法

**県内居住者**…6月に意向調査を送付しますので、お申込みください。

**県外居住者**…7月に結核予防会から案内を送付しますので、お申込みください。



Namie Health Topics

# 保健だより

健康保険課健康係 ☎ 0240 (34) 0249

## 福島県内での各種健(検)診の意向調査を行います

福島県内での総合健診および子宮頸がん検診の意向調査票を6月上旬頃にお送りします。意向調査をもとに、健診日程などの調整、健診案内を郵送しますので、期限内での回答にご協力ください。

### ▶対象者

19歳以上の人(年齢基準日：令和6年3月31日)で、福島県内に居住されている人

※個人ごとにお送りしています。

※福島県外に避難されている人で、県内での受診を希望される人は健康係までお問合せください。

### ▶回答方法

同封の返信用封筒で健康係へご返信またはWEBからご回答ください。

回答期限：6月23日(金)必着

※県外へ避難されている人には、7月頃に結核予防会から全国の指定医療機関での受診案内が郵送される予定です。今回の希望調査票は郵送されません。

## 健康知恵袋



「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ3・

### 初めて歯が生えたよ



### 虫歯に強い口内環境を作る!

#### 赤ちゃんへの口うつしはNG

生まれた赤ちゃんの口の中は「むし菌菌ゼロ」。むし菌菌をうつさないために、口うつしや、大人の使ったスプーンなどで、食べさせるのはやめましょう。



#### 乳歯はむし菌になりやすい

乳歯は、生後7～8か月頃、前歯から生え始めます。永久歯に比べて表面のエナメル質が薄いので早くむし菌が進んでしまいます。大人が毎日しっかり歯をみがいてあげましょう。

## 6月4日(日)～10日(土)は「歯と口の健康習慣」子供と妊婦の笑顔を守る無料健診のご案内

### ■3歳児のフッ素塗布

3歳児を対象として無料フッ素塗布(1回目のみ無料)を実施(町内歯科医院)しています。受診券は町内で行われる3歳6か月児健診の際に配布しています。

### ■妊婦の無料歯科健診

母子手帳交付時に受診券を配布し、無料で歯科健診を実施(町内歯科医院)しています。

※3歳児のフッ素塗布と妊婦の歯科健診を希望する人は健康係までお問合せください。