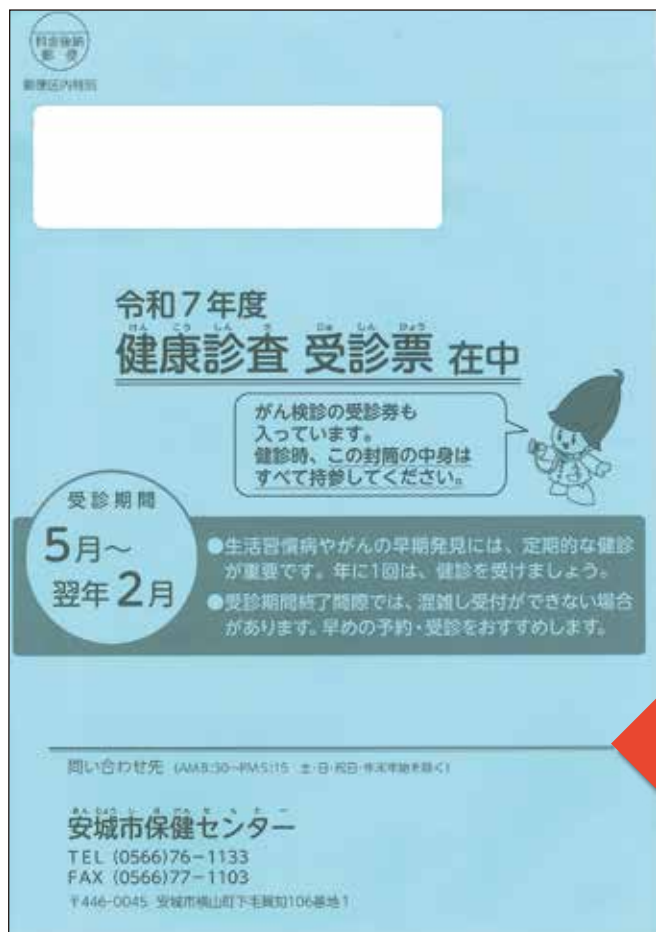


40歳～74歳の 安城市国民健康保険加入者様へ

特定健康診査を受診しましょう!



健康診査のお知らせ (特定健康診査受診票) は届きましたか?

4月1日時点で安城市国民健康保険加入中の40歳以上の方へ、4月下旬、6月中旬の2回に分けてお送りします。(注1)

(後期高齢者医療健康診査受診票は後期高齢者医療保険加入の方へ4月下旬にお送りしています。)

封筒の中に入っている「特定健康診査受診票」を使うと、**約1万円**かかる健診を**無料**で受診することができます。

大腸・胃・肺がん検診も含まれる「安城市民ドック」を8,000円で利用する(注2)こともできます。また、**各種がん検診(注3)を同時に受診**できる実施機関もあります。

1 受診票が届きます

同封の「実施機関一覧」の中から、ご都合の良いところを選びます。
※必要な場合は予約をします。



3 結果を確認します

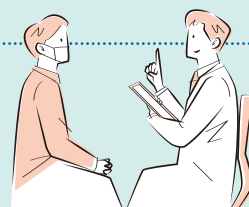
身体の状態をチェックし、疾病予防に役立ちます。
※特定保健指導(無料)の該当者には受診案内を別途送付します。



2 健診を受けます

【検査内容】
腹囲やBMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能などを調べます。

【持ち物】
問診票(記入して当日受付に提出してください)、受診票、健康保険証(資格確認書)またはマイナ保険証。



(注1) 6月末までに受診票が届かない方は、市保健センターへお電話ください。【電話0566-76-1133】

(注2) 令和7年5月～令和8年2月までの期間中、**特定健康診査又は安城市民ドック**(胃がん検診は胃部エックス線検査のみ。※受診者の希望で検査を省略することはできません。)の**どちらか一方**を選んでご利用ください。(市の受診票を利用できるのは、期間中にどちらか一方のみです。)

(注3) **がん検診**の詳細は、同封の「特定健康診査・後期高齢者医療健康診査のお知らせ」2ページの「がん検診のお知らせ」をご覧ください。

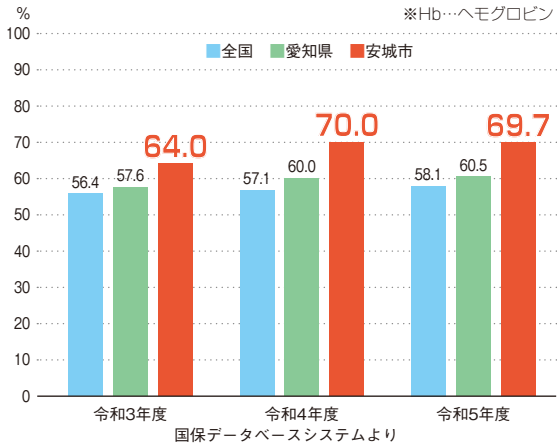
安城市民の健康を脅かす!? 糖尿病

安城市は、国・県よりも糖尿病の指標であるHbA1cが高い人の割合が多いね。

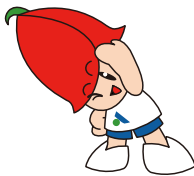
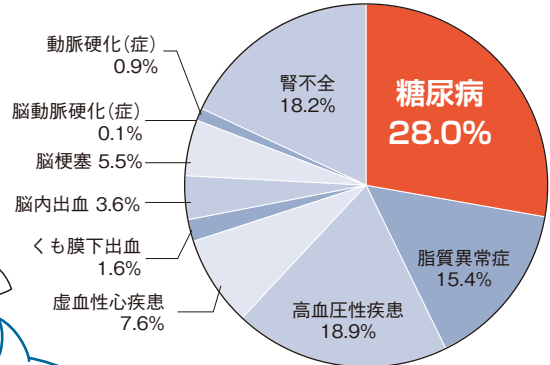


「糖尿病」の治療に多くの医療費がかかっているんだ。

<安城市国保特定健康診査におけるHbA1c有所見率>



<生活習慣病疾病別医療費割合>



私たちにできることは何だろうか？

〔第3期安城市国民健康保険データヘルス計画 (安城市国保：R4.4～R5.3)より〕

糖尿病予防の3段階

①生活習慣の改善等で病気を未然に防ぐ！

- ・ バランスの取れた食事
- ・ 適度な運動
- ・ 体重管理
- ・ 禁煙



①健康づくり

②早期発見 早期治療

③重症化・合併症を予防する

②早く見つけて、早く対処する！

- ・ 1年に1度の健診でチェック！
- 健診結果が保健指導レベルであれば指導を受けて発症を予防しましょう。
- 健診結果で精密検査や受診が必要とされた場合は、必ず受診しましょう。

③かかってしまった病気の悪化を防ぐ！

自覚症状が出にくいいため糖尿病と診断されても治療を受けない人や自己判断で治療を中断する人が約半分ほどになると言われています。しかし、高血糖の状態が続くと、血管や神経の障害によりさまざまな合併症が発症することがあります。かかりつけ医で継続的に管理をしてもらいましょう。

糖尿病TOPIX

糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病は、相互に影響しあう関係です。糖尿病の人は、血糖コントロールが悪化すると、歯周病に感染しやすくなり、歯周病が進行しやすくなります。また、歯周病による炎症がインスリンの働きを阻害し、血糖値を上昇させることで、糖尿病のリスクを高めたり、症状を悪化させたりします。まずは定期的に歯科医院を受診しましょう。

高齢者と糖尿病

加齢によるインスリン分泌の低下・筋肉量の減少・身体活動の低下等の原因により、高齢の方ほど糖尿病の頻度が増加します。安城市でも、70代の方の約4人に1人が糖尿病で受診をしています。高齢期には、疾患とうまく付き合いながら、日常生活に支障なく生活できることを目指します。食事制限のイメージが強いかもしれませんが、フレイル*を予防し健康に過ごすためには、きちんと食べることも重要です。糖尿病の病期に合わせた食事療法・運動療法については、主治医とよくご相談ください。

*フレイル…加齢により心身が老い衰えた状態

健診事業の問い合わせ先

国民健康保険に関する問い合わせ先

安城市保健センター
国保年金課国保係

☎0566-76-1133

☎0566-71-2230