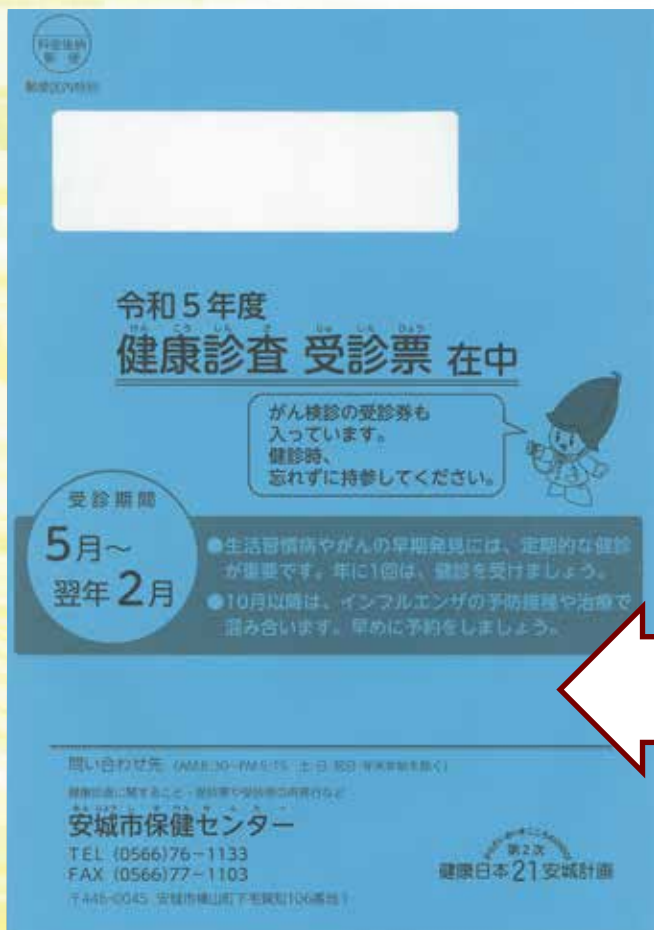


40歳~74歳の 安城市国民健康保険加入者様へ



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)・風しん抗体検査(注4)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。



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・受診票

記入して当日受付に提出してください。



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。



(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5年5月~令和6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「がん検診のお知らせ」をご覧ください。

(注4) 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性(令和元~4年度にクーポン券を利用した人を除く)を対象に4月に風しん抗体検査のクーポン券を送付しました。クーポン券を利用すると、無料で抗体検査を受けることができます。健診の機会に受けることができる場合がありますので、事前に実施機関にご確認ください。

あなたの地域の健康マップ

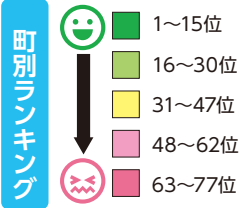
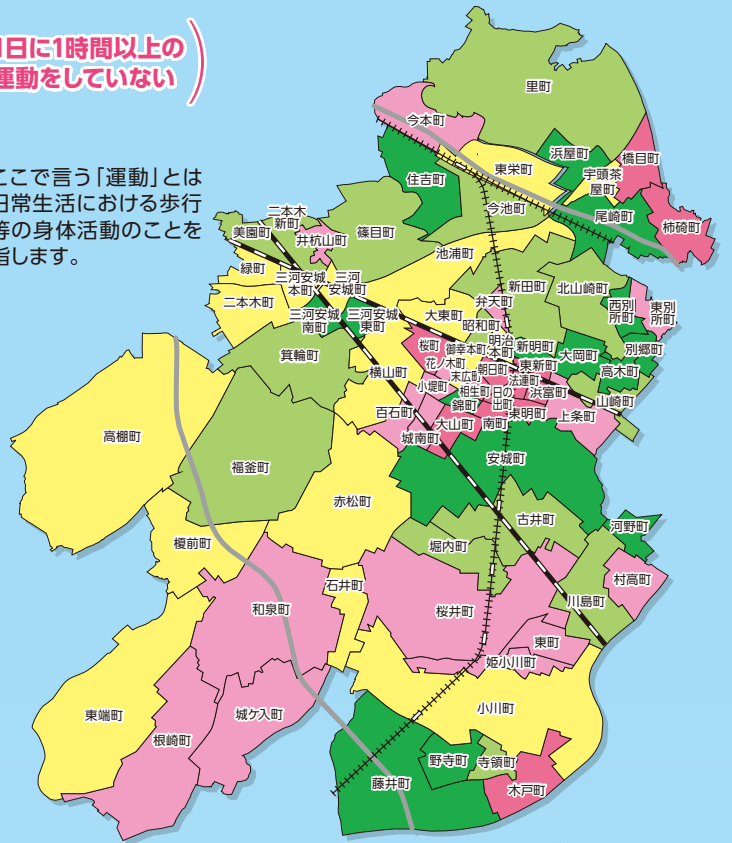
— 運動編 —

運動習慣

(1日に1時間以上の運動をしていない)

1日に1時間以上の運動をしていない人の割合	
国	47.8%
愛知県	51.4%
安城市	54.2%

※ここで言う「運動」とは日常生活における歩行等の身体活動のことを指します。



※町別ランキングの順位を基準に色付けています。1日に1時間以上の運動をしていない人の割合が多いほど



晴れた日は散歩にでかけよう!

今こそ、生活習慣を見直すチャンス!

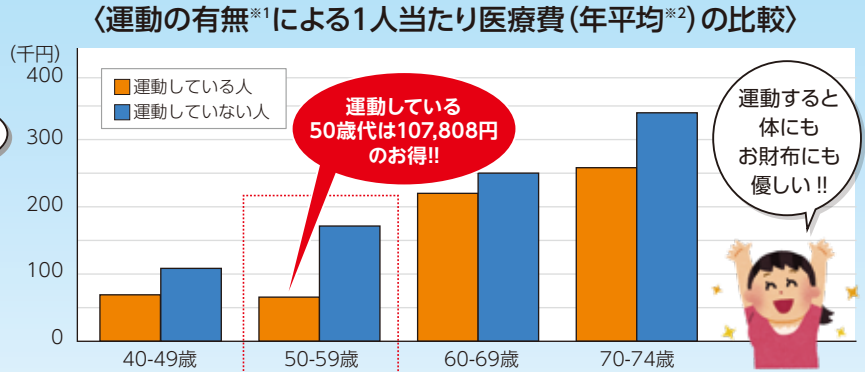
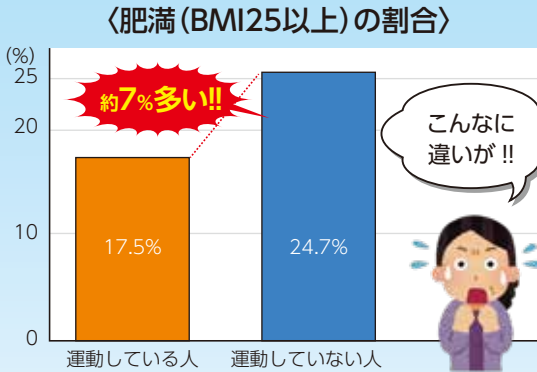
※地域の健康マップは、安城市国民健康保険の平成30年度特定健康診査(40~74歳)KDBデータに基づいて作成しています。

データから見た安城市の健康状況

資料:安城市データヘルス推進事業 平成29年度分析報告書より

[運動している人は、生活習慣病になりにくい!]

生活習慣病は、運動不足や偏食・欠食などの生活習慣が積み重なって引き起こされます。



※1 運動の有無:特定健診の問診票の質問項目に基づいて算出

- 【質問項目】
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか?
 - 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか?

「運動している人」は①②ともに「はい」と回答、「運動していない人」は①②ともに「いいえ」と回答した人

※2 平成26~28年度の1人当たり医療費の年平均

あなたのBMIを計算してみよう!!

ビーエムアイ BMIとは

Body Mass Indexの略です。

BMIは右の式を用いて判定します(成人の場合) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

判定基準: 18.5未満→やせ 18.5以上25.0未満→標準 25.0以上→肥満 ※適正体重はBMI=22です。

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