



# 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。)

お知らせの中に入っている「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

問診票を記入して受診票といっしょに当日の受付に提出してください。  
腹囲やBMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能などを調べます。



### 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。



(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3年5月~令和4年2月までの期間中、**特定健康診査か安城市民ドック**(胃がん検診は胃部エックス線検査のみ)**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) **風しん抗体検査**を受けるにはクーポン券が必要です。対象の昭和37年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性(令和元・2年度にクーポン券を利用した人を除く)には、4月中旬にクーポン券を送付しました。健診申込み時に抗体検査を希望することをお伝えください。

# あなたの地域の健康マップ

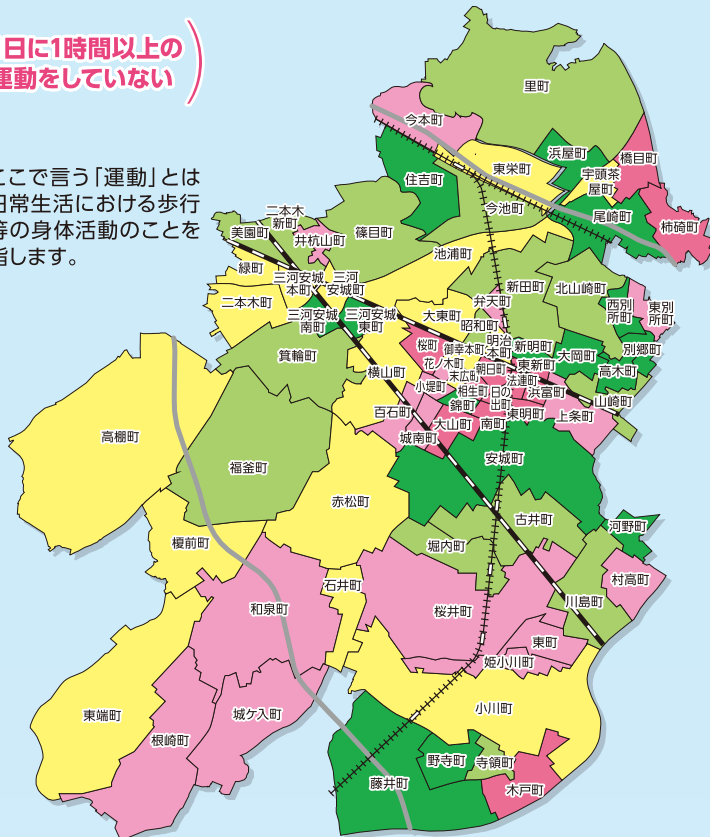
— 運動編 —

## 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



- 1~15位
- 16~30位
- 31~47位
- 48~62位
- 63~77位

※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、赤〜となりしています。



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。

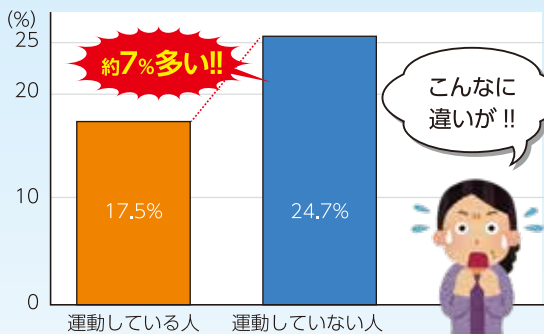
## データから見た安城市の健康状況

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

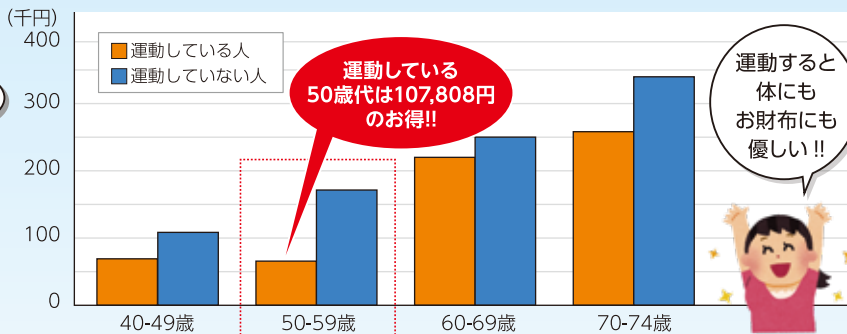
**[運動している人は、生活習慣病になりにくい!]**

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。

〈肥満(BMI25以上)の割合〉



〈運動の有無<sup>\*1</sup>による1人当たり医療費(年平均<sup>\*2</sup>)の比較〉



※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 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?  
② 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)  $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

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