

国民健康保険にご加入の人へ

ご存知でしたか？特定健診・特定保健指導の実施率には、国により目標が設けられています。健診を受ける方が少なく、その目標達成率が低いと加入者のみなさんの国保料が上がってしまう可能性があります。今回は、受診率などについてお知らせします。

受診率が低いと国保料が上がる?!

特定健診の受診率などの目標達成率は、今後、後期高齢者医療制度への支援金に反映され、受診率などの目標達成率が低いと増額される仕組みになっています。その支援金は、皆さんが支払う国保料から支出されているため、受診率が低いと国保料が上がってしまう可能性があります。

20年度の受診率は35%

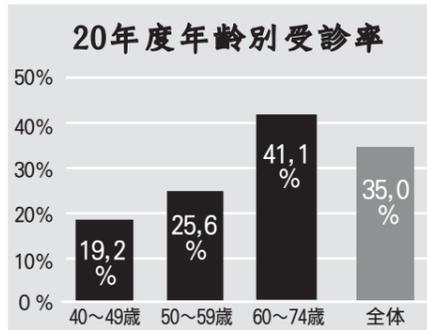
昨年度40～74歳を対象に始まった特定健診(メタボ健診)ですが、医療機関で受ける個別健診が開始した昨年度から受診者が増加しています。

働き盛り世代の低すぎる受診率

年齢別では、60歳以上の受診率に比べ、働き盛りの世代がかなり低いことが分かります。忙しい40～50代の人たちは、日々の忙しさについて自分の健康管理を怠りがちです。

目標は24年度末までに65%

20年度は、目標の30%は達成できたものの、24年度末までに国が目標としている65%には、ほど遠い状況です。このまま、香南市の国保料が上がってしまうのでしょうか？



何よりも大切なのは、健康であることですが、受診に対する一人一人の意識が国保料を抑えることにもつながるのです。一年に一回は健診を受け、自分の健康状態をきちんと確認しましょう。

30歳から受診ができます

香南市では、30代の方も特定健診と同じ健診を受診できます。健診料千円を持参し、集団健診会場へ直接お越しください。

年に一度は健診を受けましょう!

気付かないうちに進行してしまうメタボリックシンドロームや生活習慣病。発症しやすい40～74歳を対象に、本人が気付かないリスクを見付け出すのが「特定健診」です。もちろん、市の集団健診では、30歳代の方と75歳以上の方のための「健康診査」も実施しています。「自分は大丈夫」と思っている方も、年に1度は健診を受け、健診結果でも太鼓判をもらってください!

問い合わせ 健康対策課 ☎57-7516

集団健診ではこんな検査をします

- ① おなか周り・身長・体重測定
内臓脂肪の蓄積状態をチェックします。
※75歳以上の方はおなか周りの測定を省きます。
- ② 検尿
尿を採取して成分を調べます。尿糖で糖尿病のリスク、尿タンパクで腎臓の機能や尿路の状態をチェックします。
- ③ 血圧測定・採血
高血糖や脂質異常のほか、動脈硬化のリスクや肝臓の機能をチェックします。
- ④ 問診・診察
喫煙・服薬・既往歴などと併せて、現在の健康状態をチェックします。

⑤ 歯科相談

「歯の生活習慣病」といわれている歯周病(歯槽膿漏)。45歳を過ぎると10人に7～8人がかかっているというデータもありますが、初期は自覚症状がありません。特定健診にあわせ歯科衛生士による歯科相談を実施します。

集団健診の日程

※社会保険の家族の扶養になっている人は、集団健診ができない場合があります

主な対象地区	場所	日程	受付時間
赤岡町	赤岡保健センター	7月13日(月)・14日(火)・11月17日(火)	午前) 9:00～11:00 午後) 13:00～14:30
香我美町	香我美保健福祉センター	6月8日(月)～11日(木)	
野市町	のいちふれあいセンター	8月24日(月)～28日(金)・31日(月) 9月1日(火)～4日(金)・11月18日(水)	
夜須町	夜須大峰の里	7月15日(水)～17日(金)・11月16日(月)	
吉川町	吉川町総合センター	9月28日(月)・29日(火)	※午前のみ

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



香南市食生活改善推進協議会では、毎月19日を「家族そろっていただきますの日」とし、地域の食材を使って家族でゆっくり食事をいただき、食育について考える日としています。

*みんなのレシピ...ごまごはん



- 〈1人分の栄養価〉
エネルギー 381kcal 塩分 1.5g
カルシウム 228mg
- ▼材料(4人分)
- 米 2合
 - 油揚げ 1枚
 - すりごま 20g
 - ① 鶏ひき肉 100g
 - かちりじゃこ 25g
 - 人参 30g
 - スナップえんどう 40g
 - ② 酒(大さじ1/3)・みりん(大さじ1/3)・塩(小さじ1/3)・薄口しょうゆ(大さじ1・1/2)

- 1) 米は、といでザルにあげておく。
- 2) 油揚げは油抜きしてみじん切りにする。人参は長さ2cmのせん切りにする。
- 3) 炊飯器に1)と2)、①、②を入れ、2合分の水を入れて炊く。
- 4) スナップえんどうは、ゆでて食べやすく切っておく。炊きあがったご飯に、スナップえんどう2/3を混ぜ、器に盛って残りを飾る。

★ごまは、鉄をはじめカルシウム・マグネシウムなどのミネラルが豊富です。

健診の料金など

個別健診のできる医療機関など、詳しくは、お問い合わせください。また、国保以外の方は受診券のことなど加入先の医療保険者にお問い合わせください。

対象年齢	健診料金	健診方法	持参するもの	問い合わせ
30～39歳 (健康診査)	1,000円	集団健診のみ	特になし	健康対策課 ☎57-7516
40～74歳 (特定健診)	1,000円	集団健診 医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト (66歳以上)	市民保険課 ☎57-8506
75歳以上 (健康診査)	500円	集団健診 医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト (介護認定を受けてない方のみ)	

年1回は自分のカラダと向かい合おう!

