

最近おなかが出てきたけど、 それ、メタボ？

無料の健診受けっみらんね

生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。年に1回必ず受診し、健康づくりの第一歩にしましょう。 ◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



〈メタボリックシンドロームの診断基準〉

●内臓脂肪型肥満	腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 (内臓脂肪面積 100cm ² 以上相当)
※上記に加え、以下の2項目以上が該当 (1項目が該当する場合は予備軍)	
●高血糖	空腹時血糖 110mg/dl 以上
●脂質異常	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
●高血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

**単純な肥満ではない
メタボリックシンドローム**

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧という危険因子を2つ以上持っている状態のことです。危険因子が1つの場合は、メタボ予備軍といわれます。メタボになると、糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすく、心疾患や脳血管疾患といった血管の病気につながりやすくなります。

生活習慣病は、自覚症状のないまま進行するのが特徴です。バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身に付けることで、生活習慣病の発症を防ぐことができます。健診を受診して、生活習慣病の予防に役立てましょう。

健診(無料)のお知らせ

10月以降は、予防接種などで医療機関が混み合うため、6月から9月までに、健診を受けましょう。

●対象
【特定健康診査】
40歳～74歳の都城市国民健康保険加入者

【後期高齢者健康診査】
後期高齢者医療保険加入者

【生活保護受給者健康診査】
40歳以上の生活保護受給者

●受診期間
6月1日(木)～12月28日(木)

●受診場所
指定の医療機関

●検査項目
身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・問診 など

●受診方法
健康診査の対象者には、5月末までに「受診券・問診票」を送付します。問診票に必要事項を記入し、健康保険証と一緒に医療機関の窓口に提示ください。

※マイナンバーカードに健康保険証の機能を付けている人は、対象の医療機関でのみ、マイナンバーカードを利用できます

●その他
生活習慣病などで通院中の人も対象です。かかりつけ医に相談し受診ください。

肝心なのは、健診を受けた後

健診結果を見て、自分の体の変化に気づくことが大切です。健診をきっかけに「太ったのは食べすぎが原因かな」「運動を始めようかな」など生活習慣を振り返り、健康づくりに役立てましょう。

市では保健師や管理栄養士、看護師などの専門職が、一人一人に合わせた健康づくりのお手伝いをする「保健指導」を無料で、ぜひ活用ください。

知ってください、国保のこと ～私たちの健康を支える国民健康保険制度～

国民健康保険(国保)は、病気やけがをしたときに、誰もが安心して治療を受けられるよう、みんなでお金を出し合って支え合う制度です。国保の健全な運営のために、医療費の節減に協力ください。

◎問い合わせ 保険年金課 ☎23-2127

**国保に加入・脱退するときは
届け出が必要ですよ**

国保は、健康保険制度の1つで、職場の健康保険(社会保険など)や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除き、全ての人が加入する保険制度です。国保に加入または脱退するときは、手続きが必要です。次に該当する場合は、14日以内に保険年金課または、各総合支所地域生活課、各地区市民センターに届け出てください。

●国保に加入
・他の市区町村から転入したとき
・職場の健康保険をやめたとき
・国保に加入している人で、子どもが生まれたとき
・生活保護を受けなくなったとき
※職場の健康保険などに加入している人は、国保への加入は不要

●国保を脱退
・他の市区町村に転出するとき
・他の健康保険に加入したとき
・生活保護を受給し始めたとき
・死亡したとき



届け出が遅れると…

届け出が遅れると、保険証が発行されないため、医療費を全額自己負担することになります。また、他の医療保険に加入したときに脱退の届け出を怠ると、保険税(料)を二重に支払う可能性があるため、必ず届け出てください。

なお、市内で転居して住所が変わった場合や、世帯主が変更になった場合も届け出が必要です。

医療費節減に協力ください

医療費が増えると、国保から病院へ支払われる医療給付も増えます。給付増額分を補うために保険料が引き上げられる可能性もありますので、次のポイントを参考に、医療費節減に協力ください。

●医療費節減のポイント
・生活習慣を見直し、適度な運動や栄養、休養をバランス良く取る
・病気の早期発見と早期治療のため、定期的に健康診断を受ける
・休日・時間外診療は、緊急時などやむを得ない場合を除き控える
・かかりつけ医や薬局を持つ
・価格が安く、同じ効果が見込まれるジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用する

**税・保険料の納付は、
便利な口座振替で!**

口座振替は、金融機関の窓口またはインターネットで申し込みできます。

●申し込み方法
金融機関 窓口で預金通帳と届出印、納税(納付)通知書を持参ください。
インターネット 市ホームページを確認ください。

●開始の時期
口座振替の開始時期は、申し込みの方法や時期によって異なります。申し込み後に届く口座振替開始通知書を確認ください。

**マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できます!**

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには事前の登録が必要です。パソコンやスマートフォンを利用して、マイナポータルから申し込みができます。

※保険年金課や各総合支所、各地区市民センターでも登録補助を実施中

