

Health



若人健診を実施します!(生活習慣病健診も同時実施です)

生活習慣病を予防し早期に発見・治療するために年に1度は健診を受けましょう。
職場の健診を受けられる人、通院・治療中の人は受けられません。
対象者 25歳から29歳の市民
健診日時 1月15日(火)~18日(金)(午前8時30分~11時、午後1時~3時)
健診機関 養生園(菊池市泗水町)
個人負担金 1,500円
※養生園に、直接お越しください。
※正確な検査結果を得るために、健診当日は空腹(1食抜き)で受診してください。
※問診票は合志市役所各庁舎・各支所・養生園にあります。
問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎) ☎242-1183

健康のすゝめ

合志市の健診受診率(40~74歳)

(平成18年度)

	40~64歳	65~74歳
男性	14.8%	40.1%
女性	20.6%	44.3%

平成24年
までには...

受診率
65%達成に!

健診を受ける人が少なければ、健康が冒され医療費増大をまねくばかりでなく、支援金の加算によって保険税が増すことになります。逆に、多くの人が健診を受け、生活習慣病等を予防や改善すれば、医療費や保険税負担が減るのです。合志市では、男女とも若い世代の受診率が低い状況であるため、今後、若い世代の人がいかに多く受診するかが重要になってくるといえます。

自分の健康や保険税減額のためにも、来年度から必ず! 健診を受けましょう!!

平成20年度から市で行なう健診は基本的に合志市国保加入者が対象となります。

合志市国保以外の保険加入者は、加入している保険(社保・健保組合等)が指定する健診機関で受診することになります。
※人間ドックについても、各保険者が責務を負うこととなるため、合志市での合志市国保以外の保険加入者の助成制度はなくなります。
※ガン検診は今までどおり市民が対象です。

メタボリックシンドローム予防や解消のポイント~食事編~

- ① 1日3食、間食は控え、バランスの良い食事を摂る
- ② 腹八分目に、よく噛んで食べる
よく噛んで食べることで、少量でも吸収力が向上し満腹になります。また、あらかじめ1人分ずつ分けて盛りつけたり、食器を小ぶりの物に変えてみる等工夫しましょう。
- ③ 一週間単位で食べるエネルギー量を調節する
食事を多く摂りすぎた日は、翌日の食事を少し控えて食べるなど調節しましょう。
- ④ お酒とは上手に付き合い、おつまみの内容や食べる順番を工夫する
適量飲酒を心がけ、1週間に2日はお酒を飲まない日(休肝日)をつくりましょう。また、お酒と一緒に食事する時は、野菜やカロリーの低いものから先に食べましょう。

平成20年度4月から新しい健康診断・保健指導がスタート

問い合わせ先 健康づくり推進課(西合志庁舎) ☎242-1183

特定健診・特定保健指導 part 3

PART1・2は
広報11・12月号
掲載

(医療制度改革の目的)

医療費の増大には、糖尿病などの生活習慣病と内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が大きく関与しているといわれています。今回の医療制度改革は、これらの徹底的な予防と早期改善による国民皆保険制度の持続を目的としています。

特定健診の受診率が低いと国保税が上がってしまいます!!

生活習慣病を予防・改善するには、まず、自分の健康状態を正確に把握することから始まります。よって、『健診を受けること』がより重要になり、国は次のような目標を掲げました。

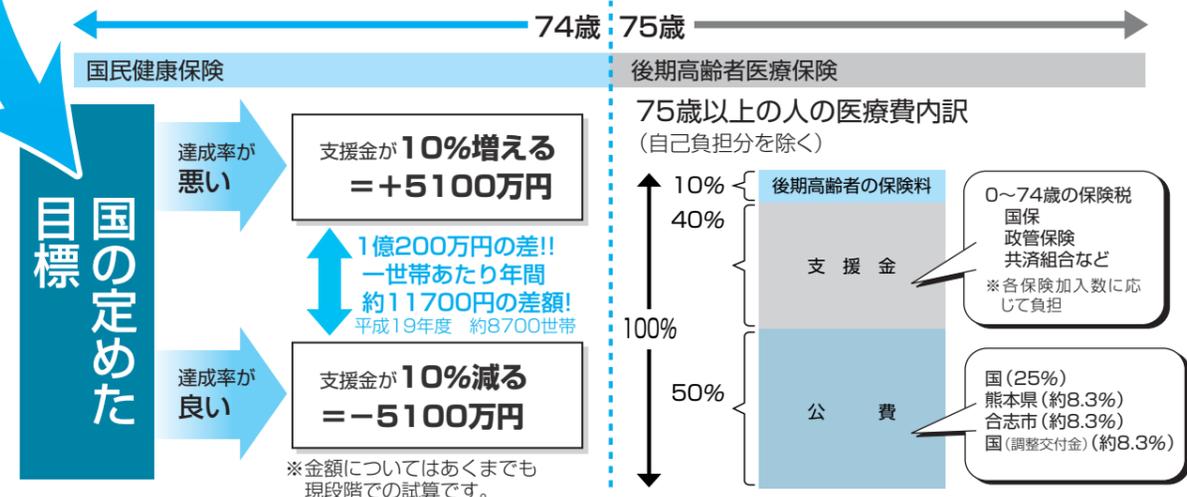
平成24年 までに	①市民の特定健診受診率.....	65%
	②特定保健指導実施率.....	45%
	③内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム) 該当者・予備群減少率.....	10%

この3つの目標を各保険者ごとに評価し、その目標達成率の良し悪しによって各医療保険者が負担する※後期高齢者支援金が決定されます(平成25年度より)。これは支援金を支える国保税に影響します。

※後期高齢者支援金とは?

75歳以上の人の医療費40%(自己負担分を除く)を、0~74歳の各保険加入者数に応じて、各医療保険者(国保等)が分担して負担するお金。0~74歳から「保険税」として徴収。

平成20年度から始まる医療保険制度



目標達成しな
かったらどう
なるの?



保険税に、はね
返ってくるのよ。

