

国民健康保険・後期高齢者医療制度

自分の体を知るために、年に1度健診を受けましょう



▲国保
特定健診



▲後期
健康診査

富士市国民健康保険（略称：国保）・後期高齢者医療制度（略称：後期）では、加入者の皆さんの健康づくりを支えるため、特定健診や健康診査を実施しています。
 高血圧・脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期に発見・対応することが重要です。40歳になったら、1年に一度健診を受けて、自分の体について知りましょう。

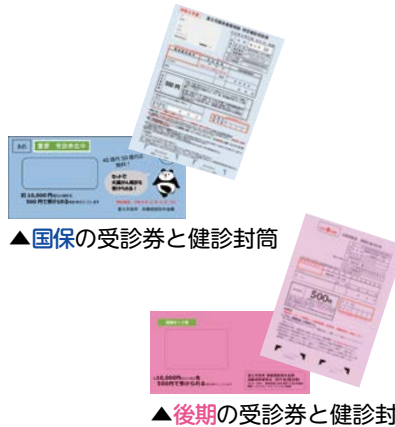
問合せ 国保年金課 保健事業担当 ☎0545-55-2917 📠0545-51-2521
 📧ho-kokuho@div.fuji.shizuoka.jp

特定健診・健康診査の受診は
3ステップで簡単！

1 予約する

市が4月下旬に発送した健診封筒（国保は青色、後期は濃い桃色）に、受診できる医療機関や集団健診の日程表を同封しています。直接、実施機関にお申し込みください。

国保の集団健診は、市ウェブサイトでも申込みができます。



▲国保の受診券と健診封筒

▲後期の受診券と健診封筒

2 受診する

医療機関や集団健診会場で受診します。

受診期間／
5月7日（木）～12月10日（木）

3 結果を受け取る

健診結果は、受診の約1か月後に郵送されます。医療機関で受診した場合は、医療機関から直接受け取ります。

※検査内容によっては、発行が遅れることがあります。

健診のおトクポイント

1 自己負担額が低い！

総額1万円程度の内容の検査を、年1回に限り500円で受診できます。また、40・50代の人の自己負担額は無料です。

2 集団健診は、大腸がん検診もセット

一部の日程では、結核・肺がん検診も受診できます。

3 健診結果をもとに、保健師・管理栄養士が健康づくりをサポート

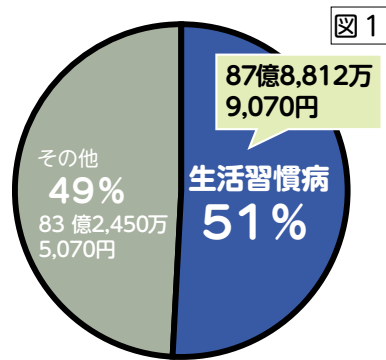
※対象となる人に限ります。

	富士市国民健康保険	後期高齢者医療制度
健診名	特定健診	健康診査
対象者	40～74歳で、富士市国民健康保険に加入している人	後期高齢者医療制度に加入している人
検査内容	問診、医師の診察、身長・体重・腹囲・血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、眼底検査（医師が必要と判断した場合）	問診、医師の診察、身長・体重・血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査

※そのほかの医療保険加入者は、職場や保険者に問い合わせください。

富士市国民健康保険の医療費

富士市国民健康保険の医療費のうち、約半分の87億円以上を占めるのが生活習慣病に関係する費用です。



出典 富士市第3期データヘルス計画
国民健康保険の医療費

生活習慣病は、様々な合併症や血管性疾患の原因となる脂質異常症や動脈硬化などを、自覚症状がないまま進行させます。

自覚症状がないからこそ、自分が本当に「大丈夫」か確認し、心筋梗塞や脳梗塞などの重症化疾患を予防するために、年に一度健診を受診しましょう。

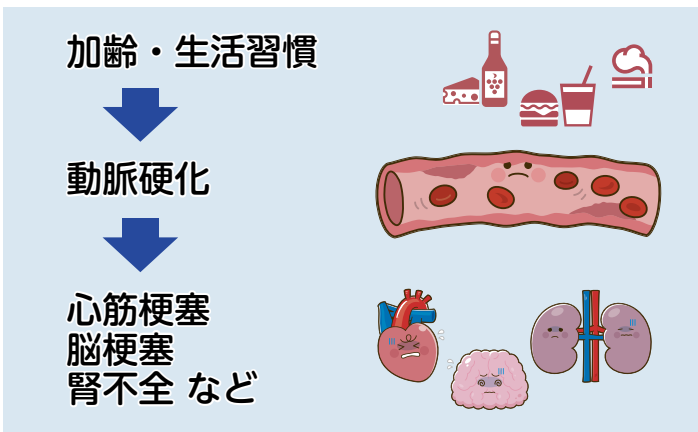
また、定期的に通院している場合でも、特定健診や健康診査では、ふだん受けていない検査を受けることができます。この機会に、体のチェックをしてみませんか。



動脈硬化はなぜ怖いのか？

動脈硬化とは、血液を全身に送る血管（動脈）が硬くなったり、血管の内側が狭くなったりする状態を指します。加齢とともに進みやすくなるほか、生活習慣にも深く関係しています。

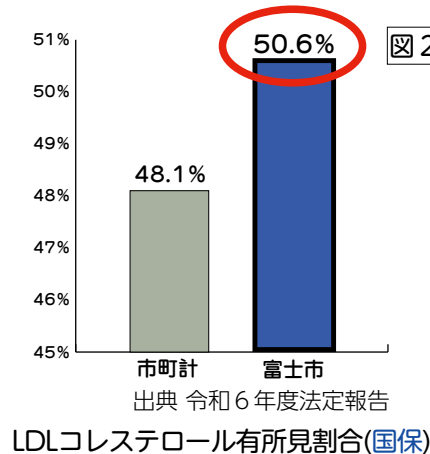
動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全など、これまでの日常生活を大きく変えてしまう病気の原因となります。



健診を受けましょう

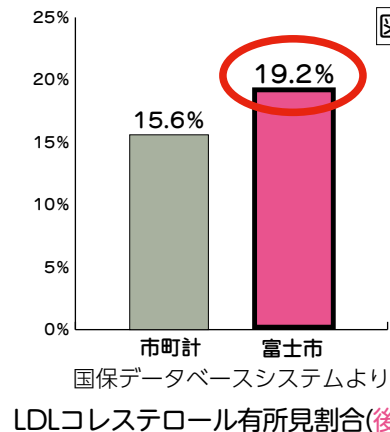
動脈硬化のリスク要因の一つに挙げられるのが、「LDLコレステロール」です。血液中に増えたLDLコレステロールは、高血圧などで傷ついた血管の内側に入り込んで血管を厚くさせ、動脈硬化を促進させてしまいます。

また、図2のとおり、富士市で特定健診を受けた人の2人に1人が、LDLコレステロール値が高いと測定されています。



また、図3に示すとおり、後期の健康診査でも富士市は県内平均より3・6ポイント高く、動脈硬化のリスクが高い人が多くなっています。健診を受けて早めに検査値（検査結果）の変化に気づき、食生活の改善や運動の習慣づけなどの対策を始めることで、動脈硬化のリスクを下げることができます。

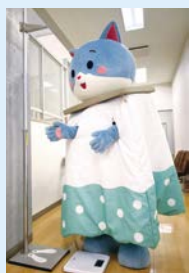
図3



体の中は、外から確認することができません。体調が悪いと感じたときには、すでに重症化している場合があります。

これからも好きなことを思い切り楽しむために、健診で今の体の状態を知ることが、未来の安心につながります。

「さもにゃん」が特定健診を受診しながら、内容を紹介する映像を公開しています。ぜひご覧ください。



詳しくはこちら