

とても大切な

特定健診は、40～74歳の方が受けられます。

特定健診のお知らせ

年に1度の健康チェック！受けよう特定健診！

2019年度版

1 神奈川県で知ろう！「特定健診」が大切な理由

特定健診を受けた方と、受けていない方の1年間の医療費を比べてみたところ・・・

	性別	医療費(歯科除く)	
		受けた方	受けていない方
神奈川県	男性	42,480円	69,240円
	女性	33,620円	49,450円
	総計	37,320円	58,160円
全国	男性	41,570円	68,220円
	女性	32,940円	49,740円
	総計	36,630円	58,130円

資料：H30年度国保データベースシステム(国保組合含む)

健診を受けていない方の医療費は、受けた方より
男性は約2.7万円、女性は約1.6万円高い！

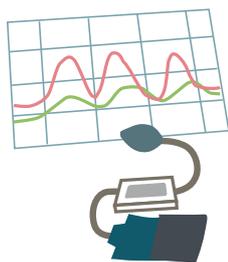
(参考) H29年度特定健診受診率

	神奈川県	全国
市町村国保	27.4%	37.2%
国保組合	42.2%	48.7%

全国に比べて神奈川県は受診率が低いです。

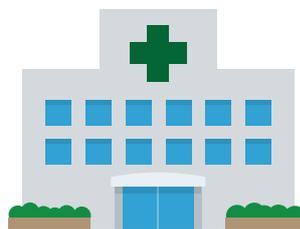
2 未来の「あなたと家族の幸せ」のために、受けよう特定健診！

「健康管理」のために、
年に1回受けましょう。



「病気」を早く
見つけることに
つながります。

「通院中」のあなたも
受けられます。
(かかりつけ医にご相談ください)



健診の結果に応じて、
「保健指導」が
受けられます。

3 加入している医療保険者(健康保険証の発行元)に、問い合わせをして特定健診を申込みしましょう！

- 毎年決まった時期に受けるなど、予定を組んでおきましょう。
- 健診は1時間～半日程度で終わります。
- 健診の費用は、医療保険者の補助で安く受けられます。



あなたは大丈夫？

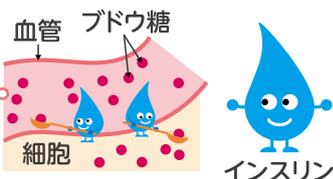
急増する「糖尿病」を見逃さないで！

40歳以上の働き盛りの4人に1人は糖尿病の疑いがあります！

1 「糖尿病」ってどんな病気？

インスリンが不足したり、働きが低下して血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎた状態が続く病気です。

細胞に取り込まれず、増えすぎたブドウ糖



2 「糖尿病」の原因は？

食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れが原因で、全体の95%以上を占めます。(2型糖尿病)

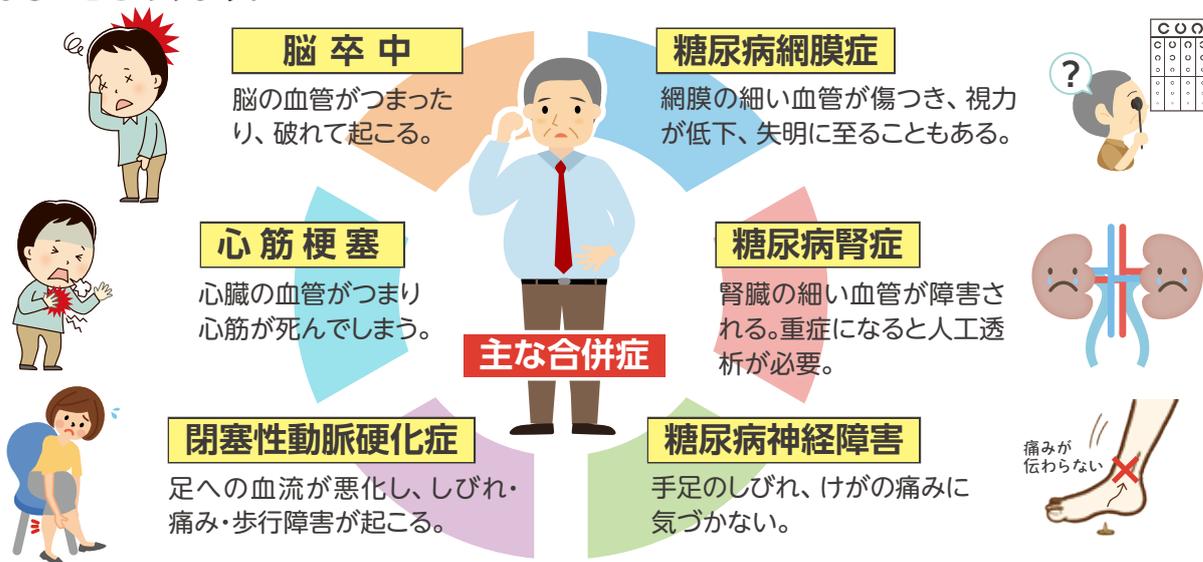


3 特定健診で、検査が受けられます！

血液検査で血糖値、ヘモグロビンA1c(エーワンシー)、尿糖検査の値を調べます。

4 血糖値が高いまま、放っておくとどうなるの？

- 血管が傷ついてもろくなり(動脈硬化)、様々な合併症を引き起こします。
- 早期には自覚症状が現れにくく、気づかないうちに進行して重篤な状態になることもあります。



参考：平成27年度神奈川県国民健康保険団体連合会発行健康パンフレット

5 血糖値の改善ポイント

インスリンの働きを良くしたり、血糖値を急に上げないために・・・

運動

- 有酸素運動(ウォーキング等)、レジスタンス運動(スクワット、腹筋等)を行う。

食事

- 食事は、野菜から食べて、腹八分目にする。

お口のケア

- 歯周病のある方は、治療を行う。

もっと知りたい時は、関連団体等のホームページを



- 厚生労働省 <http://www.smartlife.go.jp/disease/>
- 神奈川県 <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f533784/>
- 公益社団法人 日本糖尿病協会 <http://www.nittokyo.or.jp/>