

40歳以上の人へ

特定健診を受けて 生活習慣病を防ぎましょう

今なお、世界的に猛威を振るう新型コロナウイルス感染症。糖尿病・心不全・呼吸器疾患・透析を必要とする腎不全などの基礎疾患があると、感染したときに重症化しやすいとの報告があります。そんな今だからこそ、特定健診で健康をチェックして、ウイルスに負けないカラダをつくりましょう。

問い合わせ 国保年金課 三橋 ☎(23) 0023

特定健診では、生活習慣病の
前段階であるメタボリック
シンドロームに着目して、次
の項目を検査します。

- ▼問診・健診・身体測定(身長・体重・BMI・腹囲)
- ▼血圧測定
- ▼尿検査(尿糖・尿蛋白)
- ▼血液検査(血糖・脂質検査・肝機能検査・腎機能検査)

メタボリックシンドローム(メタボ)と生活習慣病

メタボリックシンドローム(メタボ)は、肥満、高血糖、



高血圧、脂質異常症が重なって現れることを指し、それらを放置することで引き起こされる病気を生活習慣病といいます。

生活習慣病は糖尿病、心疾患、脳血管疾患や腎不全などの危険因子とされ、メタボリックシンドロームを早期に発見し改善することで、命に関わる病気の予防や治療につなげることができます。

知らないうちに病は進行しています

生活習慣病は初期の自覚症状がなく、足のしびれなどの神経症状が表れたり、脳梗塞や心筋梗塞で倒れたりするなど、元には戻れないほど進行してからの気づきにくいと気が付くことができません。本市では、国

や県と比べ糖尿病、高血圧性疾患によつて亡くなる人が多くなっています。特定健診では、これらの病気が隠れていないか検査することができ、早急に対処することが可能です。「元気がいいから」と健康診断を受けず、生活習慣病の予防、早期発見・治療をしましょう。

メタボと判定されたら

これまでの食生活や運動習慣について振り返り、これからの健康のために、生活習慣の改善を計画しましょう。

市では、一人一人に合わせた無理のない生活改善を一緒に考えて提案する特定保健指導を実施しています。あなたの健康づくりを、担当の管理栄養士・保健師がしっかりとサポートします。

国民健康保険からのお知らせです

勤め先の社会保険に加入している人や生活保護を受けている人を除き、全ての人が国民健康保険(国保)に加入しなければなりません。会社を退職して社会保険を抜けた場合や、就職して社会保険に加入した場合は、国保の加入・脱退の手続きを忘れずに行ってください。

問い合わせ 国保年金課 永井・吉永 ☎(23) 0023

こんなときは手続きを

- ▼退職などにより会社の健康保険を脱退し、国保に加入
- ▼「持ち物」健康保険の脱退連絡票(資格喪失証明書)
- ▼就職などにより会社の健康保険に加入し、国保を脱退
- ▼「持ち物」加入した健康保険の保険証・国保の保険証
- *手続きには、来庁者の身分確認証と印鑑を持参してください。

保険証と高齢者受給者証の一体化について

保険証と高齢受給者証(70歳から74歳の人に交付)は、利便性向上の観点から、本年8月1日の更新に合わせて一体化することになりました。

リストラなど会社都合で職を失った人の国保税が軽減されます

新しい保険証(兼高齢受給者証)は7月中旬以降、各世帯に郵送されます。

▼対象者

65歳未満で雇用保険に加入している人のうち、離職理由が雇用保険の「特定受給資格者」または「特定理由離職者」のいずれかに該当する人

*離職理由は、ハローワークから交付される「雇用保険受給資格者証」の「12 離職理由」欄に記載された番号を確認してください。
▼内容
対象者の前年分給与所得を

30/100として国保税を計算します。

▼期間

離職日の翌日が属する月から翌年度末まで

▼手続き方法

榛原庁舎国保年金課または相良庁舎市民課相良窓口係に申請書を提出

▼持ち物

国保保険証、印鑑、雇用保険受給資格者証、身分確認証



コーケンくん

特定健診受診の流れ

- ① 市の国民健康保険に加入中で、特定健診の対象となる人には、健診受診券をお送りします。
- ② 受診券が届いたら、健診を受診します。受診方法は2種類から選べます。

A 集団健診 (各地区公民館などで実施)
7月~1月までの日程(全36日)で行います。

B 個別健診 (市内個別の医療機関で実施)
6月以降、指定医療機関で受診が可能です。

*集団健診の日程や、個別健診実施医療機関については、郵送される健診受診券を確認してください。
*市内在住で後期高齢者医療に加入している人も同じ健診が受けられます。詳しくは国保年金課にお問い合わせください。
*健康保険に加入している人は、会社の健康保険担当へお尋ねください。

特定健診とがん検診を同じ日程で一緒に受診できます

—この機会にまとめて受診してみませんか—

- ▼実施内容 特定健診、肺・胃・大腸の各がん検診
*検診車による集団健診です。
*胃がん健診のみ予約が必要です。詳しくは健康推進課(☎230024)へ。
- ▼実施日程 9月5日・10月15日(会場 さざんか)
10月17日(会場 相良保健センター)
- ▼受付時間 午前8時30分~午前11時



新型コロナウイルス感染症関連

傷病手当金の支給

市国保の被保険者(雇われている人に限る)で、新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱などの症状があり感染が疑われ、労務に服することができず給与の支払いを受けられない場合に、傷病手当金が支給されます。

対象者(①~④の全ての条件を満たす人)

- ① 牧之原市国民健康保険の被保険者であること
- ② 勤務先から給与の支払いを受けていること(事業専従者給与と所得者を含む)
- ③ 療養のため労務に服することができない日が3日間連続してあり、4日目以降も労務に服することができなかつた日がある
- ④ その労務に服することができない期間について、給与の支払いが受けられないまたは一部減額されて支払われていること

国保税の支払いが困難な場合

新型コロナウイルス感染症の影響により収入に相当の減少があった場合は、国保税の徴収猶予や減免を受けることができます。詳しくは、7月に送付する国保税納税通知書に同封の国民健康保険だよりをご覧ください。

国民年金保険料の支払いが困難な場合

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少するなどして、国民年金保険料の支払いが困難になった場合は、臨時特例による免除や納付猶予が受けられます。

詳しくは、日本年金機構のホームページを確認するか、島田年金事務所(☎0547(36)2211)までお問い合わせください。

問い合わせ 国保年金課 八木 ☎(23) 0023