

下諏訪町国民健康保険にご加入の方が対象です！

特定健康診査・保健指導のススメ

平成25年度下諏訪町特定健康診査の特徴について、お知らせします！

○長野県全体の中でも、下諏訪町の受診率は低迷しています。

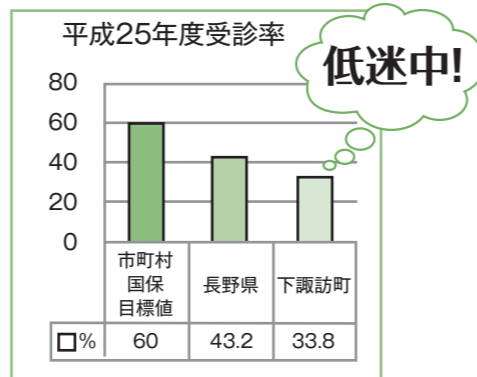
～下諏訪町の特徴～

☆悪玉コレステロールが県下ワースト1！

*LDLコレステロール180以上の人の割合

☆男性の51.7%が、血圧が高め（収縮期血圧130以上）

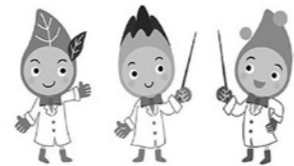
☆女性の53.7%が、血糖値高め（HbA1c5.6以上）



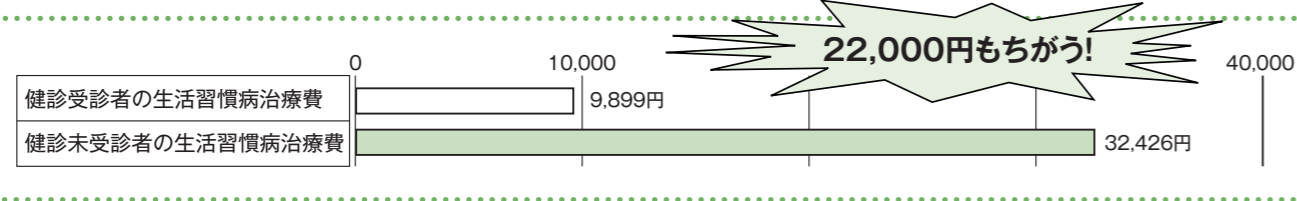
○特定健診のその先に・・・

下諏訪町で、高額な医療費（80万円以上）の原因となる病気は、脳血管疾患が多くなっています。脳血管疾患は、高血圧や動脈硬化が原因で、自覚症状がないまま、少しずつ進行していきます。

～特定健診はお得がいっぱい!!～



☆お得その1☆健診で医療費が安くなる!?



健診を受けた人と受けていない人とでは、一人当たりの医療費に差が出るようになりました（H25年度下諏訪町国保医療費より）。健診で早めに生活習慣病を見つけることで、医療費の自己負担が安くなります！

☆お得その2☆無料で充実の検査内容！

下諏訪町特定健診は、無料で受けられます。気になる尿酸値やコレステロールもチェックでき、目に見えない全身の血管の様子がわかります。血管を守り、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気を予防するためにも、年に1度は健診を受けましょう♪

☆お得その3☆あなたの健康づくりをサポートします！

下諏訪町では、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が、あなたの健康づくりをサポートしています！食事や運動など、生活習慣を見直すきっかけづくりをお手伝いしています。健診を受けた方には、健診結果説明会や、保健指導の機会を設けています。お気軽にご利用ください！

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係 電話27-1111（内線136・137）
下諏訪町 健康福祉課 保健予防係 電話27-8384（直通）

保健センターからのお知らせ

平成27年度の検診の申し込みが始まります！

下諏訪町で実施するがん検診等の申し込みの時期となりました。40歳以上の方（子宮頸がん検診は20歳以上）は、町が実施する検診の対象者です。

町で実施する検診では、検診料の一部を町が負担しますので医療機関で受診する料金よりかなり割安、または無料で受けることができます。

現在、国民の2人に1人がガンになり、3人に1人がガンで亡くなっています。生活習慣病やガンは、知らないうちに進行し、気づいた時には、重症化してしまっていることが少なくありません。

ぜひ、この機会にお申し込みください。



「忙しい」「めんどろ」「自分は大丈夫」などの理由で検診を先延ばしにしていますか?!

「忙しい」

を理由に検診を受けなかったために、発見が遅れてしまうかもしれません！

「めんどろ」

ですが、このひと手間で早期発見すれば、その後の治療の体への負担や、費やすお金も時間も軽減できます！

「自分は大丈夫」

それは今だけかもしれません。自覚症状なく進むのが生活習慣病のコワイところです！

◆申し込みの期間

平成27年2月中旬に申込書を郵送します。

締め切りは平成27年3月6日（金）です。期限までに申し込んでください。（※期限厳守）

◆申し込みできる検診の種類

- ①胃がん検診
- ②大腸がん検診
- ③子宮頸がん検診
- ④乳がん検診（乳房マンモグラフィ撮影）
- ⑤結核健診（胸部レントゲン撮影）
- ⑥前立腺がん検診
- ⑦骨密度検査
- ⑧後期高齢者の方の健診（76歳以上ほか）

☆対象となる年齢等は、申込書でご確認ください。

☆国保加入者の特定健診、節目年齢の成人歯科健診など、対象者全員に別途通知するものもあります。

◆申込書は、ご家族で一枚です

検診の対象者がいる世帯主の方に郵送します。

1枚の申込書に、対象者全員分記入できるようになっています。

ご家族みなさんでご確認ください。

※該当する検診がない方は、印字されていません。



■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384（直通）