

特定健診・特定保健指導を受けよう

第1弾 健診を受けるメリット

1 生活習慣病の予防、早期発見ができる！

特定健診は40歳～74歳の方を対象とした、メタボリックシンドローム（通称メタボ※）に着目した健診です。

※メタボとは・・・お腹周りに内臓脂肪がたまることで、高血圧や高血糖、脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすい状態のこと

初期の生活習慣病は、自覚症状がないため、定期的に健診を受けて、自分の健康状態を把握しておくことが重要です。

メタボを放置すると…

心筋梗塞

脳梗塞

糖尿病合併症

2 特定保健指導を無料で受けられる！

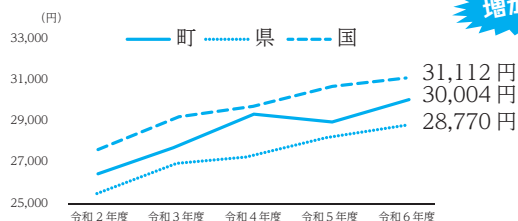
国民健康保険にご加入で特定保健指導の対象となった方は、保健師や管理栄養士によるサポートが無料で受けられます。⇒ 広報いばらき 12月15日号掲載の「特定健診・特定保健指導を受けよう 第2弾 特定保健指導ってなあに」で詳しく！

3 1と2をすることで国民健康保険税を減らすことにつながる！

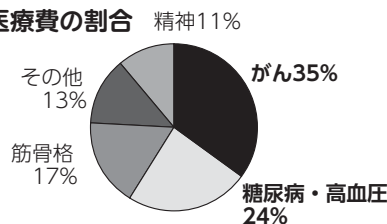
※参考：国保データベース
（健診・医療・介護からみる地域の健康課題）

国民健康保険の運営は、皆さんの納める保険税等によって支えられています。医療費が増えると保険税も増額しなければならず、家計への負担も大きくなります。国民健康保険加入の皆さんが健診を受けて、一人ひとりが健康を意識し、行動に移すことが重要です。

◆1か月の1人当たりの医療費 30,004円



◆医療費の割合



約6割が生活習慣病

取り組み次第で
予防できます！

今年度、まだ受診していない方は、健診日に空きがある場合がありますので、下記までお問い合わせのうえ、ご予約ください。

【申込み・問合せ先】

保険課

☎ 029-240-7113（直通）

健康増進課

☎ 029-240-7134（直通）

健診日程など
詳しくは
こちらから→



茨城町公式SNSで情報発信中！

▶町公式
LINE



▶町公式
X



▶町公式
Instagram

