

早期発見
早期治療

特定健診を受けましょう

生活改善
健康長寿



特定健診とは？

特定健診とは、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病をはじめとした疾病の早期発見や重症化予防を目的とした健康診断です。自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけとなることも、医療費軽減の効果も期待されます。美郷町では、4月から実施する「早朝総合健診」で受けることができます。

特定健診はどんな人が受けるの？

特定健診の対象者は、美郷町国民健康保険に加入している人で、40歳～74歳の方です。健診の費用は無料です。
※以下の場合には対象外となります。

- ・施設に入所している方
- ・病院に6カ月以上継続して入院している方
- ・妊娠中の方、または出産後1年未満の方

特定健診の申し込みはまだ間に合います

特定健診は定期的に病院を受診している方でも、一年に一度は必ず受診しなければなりません。「病院で毎月診てもらっているから」「申し込みを忘れてしまった」等の理由でまだ特定健診の申し込みをしていない場合は、早めに左記までご連絡ください。

また、新たに国民健康保険に加入した方、最近転入した方などで、受診を希望される方は左記までご連絡ください。

【連絡先】

美郷町保健センター

☎0187(84)4900

町福祉保健課 医療保険班

☎0187(84)4907

早朝総合健診の他にも近くの医療機関でも受診できます

早朝総合健診申し込み調べで「3. 医療機関で受ける」を選択された方には、3月中に「特定健康診査受診券」を送付します。指定医療機関へ予約の上、受診してください。かかりつけ医が指定医療機関の場合は、受診券をぜひご利用ください。

持ち物●保険証、特定健康診査受診券

※指定医療機関の一覧は受診券に同封して送付します。

後期高齢者医療保険者の方の歯科健診を実施します

平成27年度から、75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者の方を対象に「歯科健診」を実施します。希望する場合は、申し込みが必要となります。詳しくは、7月の保険料のお知らせの際にチラシを同封しますので、ご利用ください。

人間ドック費用を助成します

40歳～74歳の国民健康保険加入者、後期高齢者医療に加入している方を対象に人間ドックの費用を助成します。

※早朝総合健診申し込み調べで「4. 人間ドックを受ける」を選択された方には申請書を送っています。

【手続きの流れ】

- ① 医療機関で予約してください。
- ② 人間ドック等助成金交付申請書を町福祉保健課もしくは六郷・仙南の各出張所へ提出してください。
- ③ 助成金決定通知書が送付されますので受診の際、医療機関へ提出してください。
- ④ 指定医療機関では助成金額が差し引かれて請求されますが、それ以外の医療機関では先に全額お支払いの上、町へ助成金を請求していただきます。

※平成27年12月まで随時申請受付しますので、ぜひご利用ください。

睡眠時間は 足りていますか？

睡眠と生活習慣病の関係



夜 遅くまで仕事をしたり、夜更かしてテレビやインターネットを見ていたりして睡眠時間が短くなると、生活にどのような悪影響が出るのでしょうか？

睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高めます

睡眠不足の状態では、眠気や疲労感、頭重感、イライラ感などの症状が現れますが、最近では睡眠不足が生活習慣病を引き起こすことも分かってきました。

夜遅くまで起きている人、眠りの浅い人などは交感神経が優位となって血圧が高い状態が続く、高血圧を招くと考えられています。また、睡眠不足は血糖値や食欲をコントロールするホルモンに影響を与え、糖尿病や肥満になるリスクを高めます。高血圧、糖尿病、肥満は動脈硬化の危険因子であり、睡眠不足は心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの重大な病気になってしまうことにもつながるのです。



睡眠不足になると...

- 集中力の低下
- 判断力の低下
- 記憶力の低下
- 慢性的な疲労感
- イライラ・不安感

深刻化すると...

- うつ病
- 免疫力の低下
- 肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 高脂血症
- 心筋梗塞

睡眠不足が引き金で生活習慣病やうつ病に！生活に支障が出ることも！

「生活習慣病かな」と不安に思ったら

自分の体調に不安がある方、生活習慣病かもしれないと思う方は、必ず町の特健診（早朝総合健診）を受けましょう。病気の早期発見や、生活習慣

の改善のきっかけになります。長く健康でいるために、毎年の特健診で自身の健康状態をチェックしましょう。

快眠を誘う生活習慣のポイント

- 1日3食の食事を規則正しく取る!
- 寝る時間と起きる時間を毎日一定にする!
- 朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる!
- 就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする!
- 入浴は就寝2～3時間前に!
- 就寝前はコーヒー、緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える!
- 就寝前はスマートフォンなどの画面を長時間見ない!



ぐっすり眠って、生活習慣病を予防しよう!!

問い合わせ●町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907