

# ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和元年9月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部

健康推進課

〒185-0024

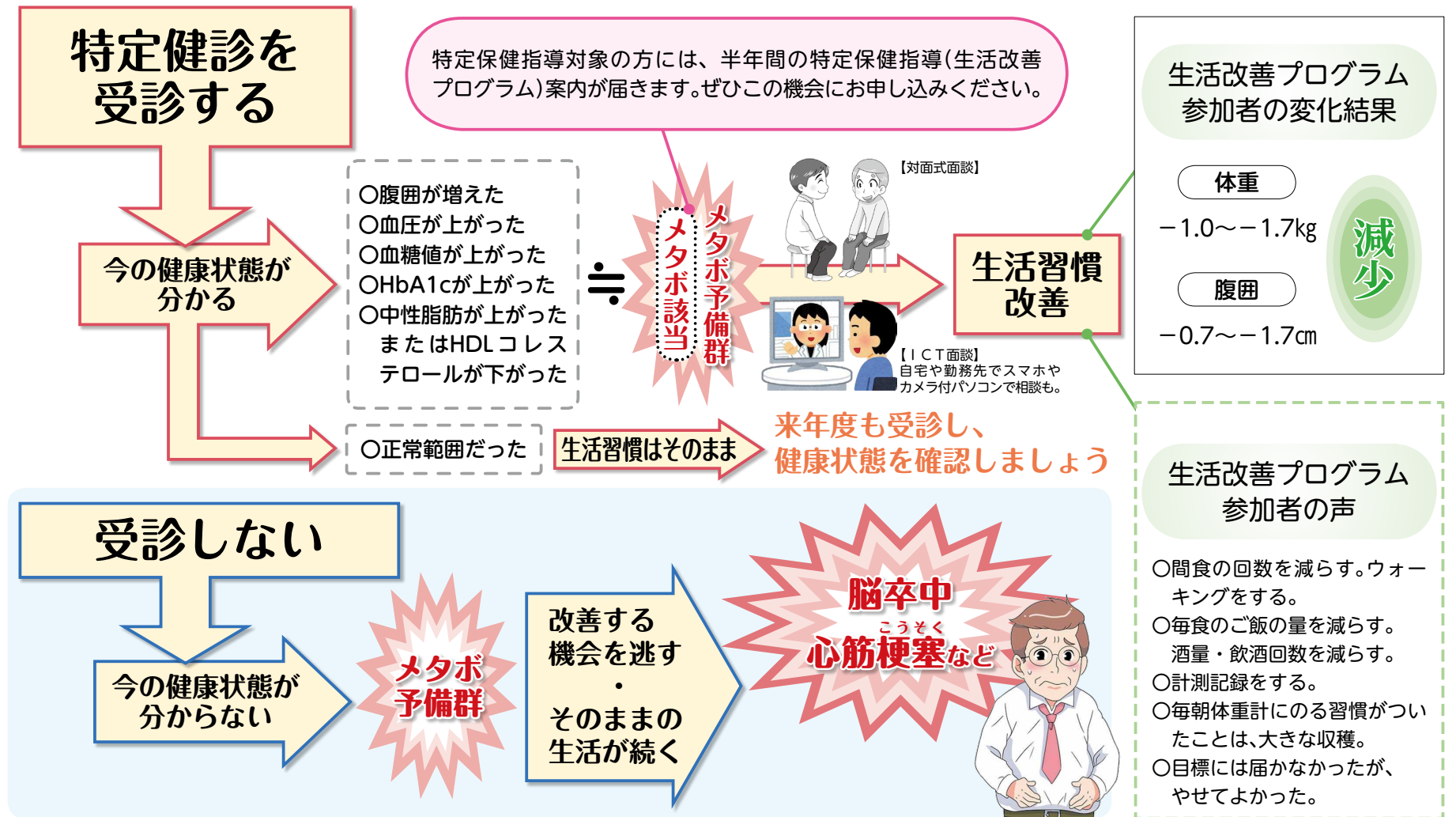
国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

市の国民健康保険加入で40歳以上の方へ

特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう

健康状態を表す特定健診受診結果は、日頃の生活を振り返るきっかけになります。特定保健指導の対象になった方や、対象にならない方で健康相談を希望する場合は、個別栄養相談などを利用して、生活改善に役立ててください。



## 無料で受診できます

健診で今の健康状態がわかります。現在の生活を維持すればよいのか、改善したほうがよいのか把握できます。年に1回の習慣にしてください。

### 国民健康保険加入の40歳~65歳の方

#### ■案内の郵送時期及び申し込み方法

4月中旬に案内を郵送しています。同封の「平成31年度特定健診申し込み用紙」で、申し込みください。市HPトップページトピックス内「イベント・募集」の「特定健康診査(市の国民健康保険加入者で40歳から65歳のかた)」ページにあるリンク「東京電子申請・届出サービス(特定健康診査)」から電子申請も可能です。定員に達した場合は、その時点で受け付けを終了します。

●申込期限=12月13日(金) 消印有効

#### ■日程通知・受診票等の郵送

申し込み後3か月以内に、日程通知・受診票・問診票等を郵送します。

#### ■受診日時

月・水・金曜日の午後  
(祝日・年末年始を除く)  
●受付時間=午後0時30分~1時30分  
●所要時間=約2時間

#### ■受診期限

令和2年2月28日(金)

#### ■受診会場

国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)

#### ■申し込み用紙を紛失された場合

下記の①~⑥をはがき等に明記し、健康推進課(上記の発行元)へ郵送(\*)または来庁

- ①特定健診受診希望
- ②氏名(ふりがな)
- ③生年月日(年齢)
- ④住所
- ⑤日中連絡のつく電話番号
- ⑥都合の悪い曜日



### 国民健康保険加入の66歳以上・後期高齢者医療制度加入の方

#### ■受診票の郵送時期・受診期限

対象者に誕生日ごとに年3回に分けて受診票を郵送しています。

誕生日	受診票郵送時期	受診期限
4~7月	4月下旬発送済	10月31日(木)
8~11月	7月上旬発送済	12月28日(土)
12~3月	9月上旬	令和2年2月29日(土)

#### ■受診場所

本市・国上市・小平市内の実施医療機関  
※実施医療機関名簿を受診票に同封します  
※医療機関により事前予約が必要な場合があります

#### ■受診票を紛失された場合の再発行

●来庁にて受取  
事前に電話で健康推進課へご連絡ください

#### ●郵送にて受取

下記①~⑥を明記し、受診票郵送用切手(⑥を希望する方は92円切手、希望しない方は82円切手)を同封し健康推進課(上記の発行元)へ郵送(\*)

- ①特定健診または後期高齢者医療健診 受診票再発行希望
- ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢)
- ④住所 ⑤日中連絡のつく電話番号
- ⑥実施医療機関または受診方法が分からない方は「実施医療機関名簿・パンフレット希望」(希望しない方は⑥は記入不要)

(\*)10月1日より郵便料金が変わりますので、ご注意ください。  
(82円→84円、92円→94円、はがき62円→63円)



- 特定健診は平成31年4月1日から受診日時点まで国民健康保険に加入している方が対象です
- 4月2日以降に国民健康保険に加入した方は、特定健診と同じ検査項目の健康診査が受診できます。申し込みが必要ですので、健康推進課へお問い合わせください(電話での申し込み不可)
- 年齢は令和2年3月31日時点での年齢です
- 生活保護世帯で健康診査を希望する40歳以上の方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へ申し込みください

若年層からの生活習慣病予防や健康意識の向上を目的に、若年層健診(25歳~29歳)、30歳代健診を実施しています。若いうちからの健康管理は重要です。ぜひ受診ください。



# 生活習慣病予防はなぜ必要

☎保険年金課(042)325-0111  
高齢者医療に関すること(内319)  
国民健康保険に関すること(内314)

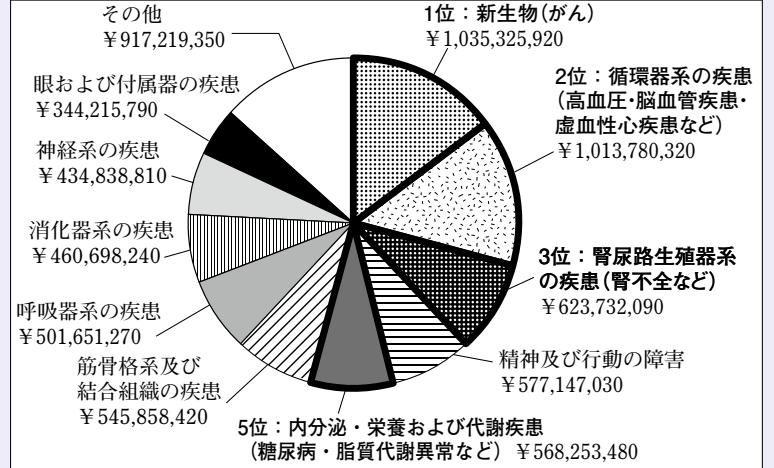
国民健康保険における平成29年4月～平成30年3月診療分の医療費総額7,022,720,720円(歯科を除く)のうち、全体の4割弱をがん・高血圧・糖尿病といった生活習慣病(偏った食生活・運動不足・睡眠不足・喫煙・飲酒などの生活習慣の乱れやストレスが発症に大きくかかわっている疾患)が占めています。

生活習慣病は、重症化すると寝たきりや認知症、人工透析を引き起こし、生活の質の低下につながるうえ、通院にかかる負担も増します。

特定健診は、生活習慣病の発症リスクを高めるといわれる内臓脂肪の蓄積を把握し、発症を予防することを目的に行っています。限りある医療費を適正に使用するため、特定健診・特定保健指導を活用し、健康管理に努めましょう。

表1. 国分寺市国民健康保険における医療費の内訳(H29.4～H30.3診療分)

順位	疾病項目(大分類)	医療費(円)
1	新生物(がん)	¥1,035,325,920
2	循環器系の疾患(高血圧・脳血管疾患・虚血性心疾患など)	¥1,013,780,320
3	腎尿路生殖器系の疾患(腎不全など)	¥623,732,090
4	精神及び行動の障害	¥577,147,030
5	内分泌、栄養及び代謝疾患(糖尿病・脂質代謝異常など)	¥568,253,480
6	筋骨格系及び結合組織の疾患	¥545,858,420
7	呼吸器系の疾患	¥501,651,270
8	消化器系の疾患	¥460,698,240
9	神経系の疾患	¥434,838,810
10	眼及び付属器の疾患	¥344,215,790
—	その他	¥917,219,350
合計		¥7,022,720,720



## ご存知ですか? オーラルフレイル

「最近、むせやすい」「以前より食べこぼしが増えた」「滑舌が悪くなった」…こんなことはありませんか? それは、食べる機能の黄色信号「オーラルフレイル」かもしれません。「オーラルフレイル」かも、と気づくことは、生涯にわたり食べることや会話を楽しめる、健康長寿につながります。

やってみよう! 【ごっくんチェック】  
出典: 新宿区健康部



- 1年以内に肺炎と診断されたことがある
- 6か月間で2~3Kg以上の体重減少があった
- お茶や汁物等でむせることがある
- のどに食べ物が残る感じがする
- 食べるのが遅くなった
- 半年前に比べて硬いものが食べにくい
- 口の渇きが気になる

### 【口腔機能向上歯科健診のご案内】

左の「ごっくんチェック表」で、一つでも当てはまる方は、口腔機能向上歯科健診(無料)の受診をおすすめします。

日にち	予約開始(午前9時)	市報予定
10月30日(水)	10月2日から	10/1号
12月24日(火)	12月2日から	12/1号
2月27日(木)	2月3日から	2/1号

🕒午後1時30分~3時  
📍いずみプラザ2階歯科保健室(予約制)

☎健康推進課(042)321-1801

## 東京都の医療機関情報サービス

■東京都医療機関案内サービス(ひまわり)  
お近くの医療機関を電話とインターネットで案内します。  
☎(03) 5272-0303 FAX(03) 5285-8080(聴覚障害者向け専用) <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



■東京都子ども医療ガイド  
小さな子どもの病気・ケガへの対処法などを知ることができるホームページです。  
<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>



■東京消防庁救急相談センター  
☎ #7119(携帯電話・PHS・プッシュ回線から)  
☎ (042) 521-2323(ダイヤル回線から)



■国分寺消防署  
☎(042)323-0119



24時間  
いつでも  
利用できます

急な病気やけがの場合にご活用ください。

## 予防接種・子育て応援ナビ ぶんぶんロケット

予防接種スケジュールを自動で作成します

『予防接種・子育て応援ナビ ぶんぶんロケット』は、国分寺市の予防接種をはじめ、子育てに役立つイベント・講座・施設案内等の情報を提供するサービスです。予防接種スケジュールについては、お子様に合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料ですので、ぜひご活用ください。スマートフォン、携帯電話、パソコンからご利用いただけます。



登録  
(生年月日などを入力)

予防接種の  
スケジュールが  
自動で作成

接種の前にメール  
でお知らせ!

登録料、利用料は無料です  
※通信費用は利用者負担となります



<http://kokubunji.city-hc.jp/>  
ケータイからアクセス!

登録にはお子様の生年月日、ニックネーム等でご登録いただけます。個人が特定されるような情報(実名等)は必要ございません。

☎健康推進課(042)321-1801

凡例 日付 対象 内容 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 注意事項