

岸和田市国民健康保険に加入している40～74歳の皆さんへ

「特定健診」を受診したくなる理由がここにあります!!

年に一度の健康チェック

はじめよう!

日本人の死因の約5割が生活習慣病によるものです。生活習慣病予防のため、40～74歳を対象とした年に一度の特定健診。あなたは受診していますか。

今号では、特定健診の重要性や受診した際のお得な情報を紹介します。

問合せ 健康保険課保健担当 ☎ 072 - 447 - 4328
FAX 072 - 423 - 4644 (代表)

生活習慣病はなぜ怖い!?

生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症するがん、心疾患、脳血管疾患といった様々な病気のことです。

初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。



生活習慣病の医療費こんなに!?

令和4年度の岸和田市国民健康保険加入者の医療費は、入院・外来合わせて**40億8,053万2,850円**掛かっています。生活習慣病を発症する前に、特定健診の受診や、定期的な運動、バランスの良い食生活を心掛けることで医療費を抑えることができます。



自分自身の健康状態をチェックするため、年に一度の特定健診を受診しましょう!



特定健診で生活習慣病を発症するリスクが高いと判定されたら...

保健師や栄養士などの専門家から生活習慣を見直すサポートを受けることができます。

- 対岸和田市国民健康保険に加入している40～74歳の人
- 期間受診券がお手元に届いてから翌年3月31日まで
- 場個別健診…特定健診取り扱い医療機関、集団健診…保健センター(別所町3丁目)
- 持ち物特定健康診査受診券、保険証

ちょっと気になるQ & A

- Q. 受診料は? A. 無料
- Q. 特定健診の所要時間は? A. 約1時間

- Q. 検査項目は? A. 身長、体重、腹囲、血圧測定、尿検査(尿糖・尿たんぱく)、血液検査(脂質、血糖、肝機能)など



詳しくはこちら

私は、受けます「特定健診」 受けないなんてもったいない!!

お得に「特定健診」受診① 「アスマイル」アプリ

「アスマイル」は無料のスマートフォンアプリです。歩く、朝食をとるなど、毎日の簡単な健康づくり活動を「アスマイル」に記録することでポイントを貯め、貯めたポイントで毎週・毎月行われる抽選に参加できます。当選すると、コーヒーや電子マネーなどの特典がもらえます。



「特定健診」を受診すると...

3,000円相当の電子マネーがもらえます。(初回のみ。2回目以降は1,000円相当)

今年度から岸和田市国民健康保険加入者は特別に**+3,000円**相当の電子マネーがもらえます。

アスマイルキャンペーン!! 岸和田市民限定 8月1日(火)～31日(木)

期間中、アプリ会員に新規登録すると、抽選で下記のプレゼントが当たります。
・5,000円相当のスマートウォッチ(3名様) ・QUOカードPay300円分(100名様)
さらに、9月6日(火)の月トク抽選*で落選しても、再抽選でプレゼントが当たります。
・QUOカードPay1,000円分(30名様)
※月トク抽選とは、毎月6日に行われる抽選です。月5,000ポイント以上で参加できます。

お得に「特定健診」受診② フィットネス無料体験

岸和田市国民健康保険に加入していて令和5年度に「特定健診」を受診した人は、JOYFIT 岸和田(下松町1丁目)でフィットネスを無料体験することができます。さらに、特定保健指導の対象者として判定され、特定保健指導を利用した人は**+2カ月無料体験**を利用できます。



申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



毎年「特定健診」を受診している田村さんにお話を聞きました 「これからもずっと健康でいたいから」

私は毎年、特定健診を受診しています。受診しようと思ったきっかけは「自分自身の健康状態を把握しておきたい」と思ったからです。今は減量のため、意識的に歩くことを心掛けています。健診を受けて半年後には、保健師がアドバイスをくれます。私はアスマイルアプリも登録しているので、特定健診を受診するともらえる電子マネーが年に1回の楽しみなんです(笑)。



田村進さん(66歳)

これからも特定健診を受診します。ずっと健康でいたいから。