

お元気ですか？ 国保です！

平成24年7月3日 発行
国保だより第6号
宇都宮市保健福祉部
保険年金課管理グループ
Tel:632-2314

健診からはじまる健康づくり ～特定健康診査・特定保健指導～



- 特定健康診査**：国民健康保険に加入する40歳から74歳の方を対象とした、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの**生活習慣病**の前兆となる**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査です。
- 特定保健指導**：特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症につながるリスクが見つかった方に、医師や保健師、管理栄養士などによる**生活習慣改善のサポート**を行います。

毎年、対象の方に受診券（ハガキ）を郵送していますが、「健康だから…」、「忙しいから…」、「面倒・おっくうだから…」などの理由で、受診されない方がいらっしゃいます。まずは**無料**の健診で、お気軽に健康チェックを！

**40～74歳の方は
メタボチェックのため、毎年「特定健康診査」を受診しましょう！**

受診するには？



- ◎**保険証と特定健康診査受診券**が必要です。
～**特定健康診査受診券**（がん検診受診券と一体）は4月下旬にお送りしています～

- ◎特定健康診査・特定保健指導の費用は **無料** です。

◎申込み先

《集団健診》

- ・旧宇都宮地域の会場で受診する場合 ⇒ 健康増進課 (Tel:626-1129)
- ・旧上河内地域の会場で受診する場合 ⇒ 上河内保健センター (Tel:674-8787)
- ・旧河内地域の会場で受診する場合 ⇒ 河内保健センター (Tel:673-6337)

《個別健診》

- ・市内の医療機関で受ける場合 ⇒ 事前に必ず、医療機関にお問い合わせください。
- ※「健康づくりのしおり」もご参照ください。



お問い合わせ先

保険年金課 Tel:632-2318
健康増進課 Tel:626-1129

健康づくりのための 国保サポーター募集



※平成24年度の募集は、すでに終了しております。
平成25年度も募集を予定しておりますので、よろしくお願いいたします。

宇都宮市では、皆様の健康づくりをサポートする一環として「国保だより」を発行しています。今回、皆様にとってより身近で充実した内容とするため、「国保だより」の作成にご協力いただける方を、国保サポーターとして募集いたします。

応募資格

宇都宮市内にお住まいの国民健康保険加入者
(今年度中に転出・社会保険加入・後期高齢者医療制度加入など
国保脱退予定の方は除く。)

募集人数

10名程度
(抱負等を考慮の上、選考します。結果は8月末までにお知らせします。)

任期

委嘱した日から平成25年3月31日まで

活動内容

期間中、5回程度お集まりいただき「国保だより」の編集などに参加していただきます。特定健康診査や健康づくり活動の体験記などの作成をお願いする予定です。また、健康づくりに関するアイデアもご提案いただければと思います。

その他

活動された方には謝礼をお支払いします。
(5回程度の参加で5千円を予定。)
なお、交通費の支給はありません。

申込方法

Eメール、FAX、郵便はがきのいずれかに
1郵便番号 / 2住所 / 3氏名(ふりがな) / 4年齢 / 5性別
/ 6職業 / 7電話番号(FAX有無) / 8自己PR・抱負など
を明記し、下記までお申し込みください。

申込先

〒320-8540
宇都宮市旭1-1-5
宇都宮市役所 保険年金課 管理グループ
電話 632-2314
FAX 632-2326
Eメール u1809@city.utsunomiya.tochigi.jp



締切

平成24年8月6日(月)