

あなたのカラダは  
だいじょうぶ？

## 生活習慣病 リスクチェック

- 20歳の時より体重が10kg以上増えている
- 腹囲が男性85cm、女性90cm以上である
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- ストレスがたまっていると感じる
- 運動不足を実感している
- 深夜に飲食をすることが多い
- 朝食は時々しか取っていない
- 野菜や海藻類はあまり食べていない
- ほぼ毎日間食をしている
- 外食やレトルト食品をよく利用する
- 1日の歩数はだいたい7,000歩未満だ

1つでも当てはまる人は  
今日から生活習慣の改善を！

40歳を過ぎると、生活習慣病のリスクは高まります。乱れた食生活や過度なストレスは禁物。適度な運動はストレス解消にもつながります。この機会に、生活習慣をぜひ見直してください。

## なかなか時間がなくて…



健診は短い時間で終了。  
都合のよい日に  
予約もできます。

健診は土曜・日曜も実施していて、  
受診時間も短いもの。医療機関で  
受診できる個別健診なら、自分の  
都合のよい日に予約できます。

▼個別健診をしている  
医療機関



## どんな検査をするか不安…

尿検査や血圧・血液検査など  
体の状態を診察します。

特定健診では、尿や血液などの  
検査、身体計測、医師による診  
察を実施します。糖尿病や脂質  
異常症、腎臓病などの状態が分  
かります。また集団健診では、  
特定健診とがん検診を一度に  
受けることができます。



集団健診一覧

健診日	受付時間	健診会場
2月7日(火)	7:45~9:30	佐土原保健センター
2月12日(日)	7:45~9:30	市保健所
2月22日(水)	7:45~9:30	清武保健センター
2月9日(木)	7:45~9:30	県総合保健センター
2月18日(土)		
2月27日(月)		

■ 申し込み/電話で1月6日(金)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。

## 将来の世代を危ない! 「このままでいいや」

自己管理をしっかりする  
ために、まずは特定健診を  
受けましょう!



国保年金課  
主任主事 富山 なつみ

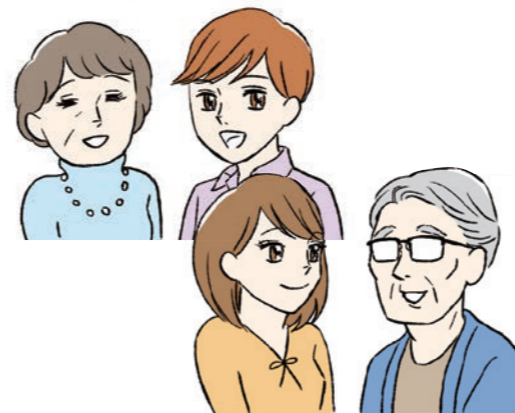
入者は年々減少している一  
方、歳出(診療費)は増えてい  
るため、将来の世代にはさ  
らに重い税金の負担を求め  
ざるを得なくなります。

## カラダが危ない!! 生活習慣病は 回避できます!

まずは**特定健診**から!!

生活習慣病にならないようにするには、毎日の生活を見直すことが不可欠。特定健診を受けて、自分の健康状態をしっかりと把握しましょう。

## 誰が対象なの?



宮崎市国民健康保険に加入している  
35歳~74歳の方が対象です。

健診の自己負担額は1,000円のみ。生活習慣病の医療費も、受診している人の方が受診していない人より月額33,500円も安いことがわかっています。もちろん病気治療中の人も対象です。

※75歳以上の人には、後期高齢者健康診査(無料)があります。



## 子どものことで 手いっぱい!

親の不健康は子育てにも影響。  
親こそしっかり受診を!

子どものことで忙しいというケースは少なくありませんが、親が健康でないと子育てに支障を来します。子ども連れて受診することもできるので気軽に受診しましょう。

## 体調がよいのに受診する 必要はあるの?

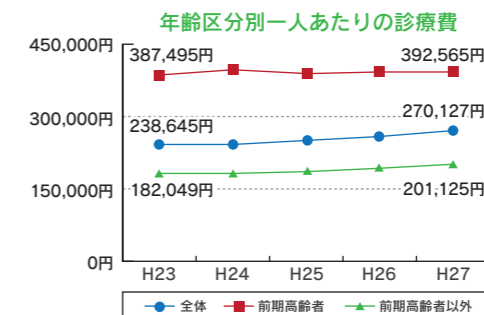


健康であり続けるために  
体をチェックする健診です。

生活習慣病は、重症化するまで症状が出にくいのが特徴です。体調に問題がなくても、健康であり続けるために年1回の受診をお勧めしています。

## では、将来の世代への負担が増すばかりです!

Qこのまま診療費が増え続けるとうなるんですか?  
宮崎市の国民健康保険特別会計は平成25年度会計から赤字が続いています。このまま診療費が増え続けると、国民健康保険税が上がります。将来の世代に負担を求めることになります。また、少子高齢化により国保の加



Q診療費はどのくらい増えているのですか?  
宮崎市の国民健康保険加入者の1人当たりの診療費は、平成23年度(23万8645円)から平成27年度(27万127円)で、3万1482円(約13%)も増えています。