

# 健康 安心 みんなの国保

Vol.8

5月下旬に特定健診の対象となる方に「特定健康診査受診券」を送付します。これまでお知らせしたとおり、集団健診あるいは個別健診のいずれかの方法で受診できます。年1回の受診となりますので、忘れず、早めに受診申し込みをしてください。

## 特定健診（特定健康診査）の申し込みはお早めに！

広報しもつけ及び行政カレンダーで、特定健診等の申し込み方法や健診日時、健診実施医療機関等についてお知らせしています。集団健診は各会場において定員が決まっています。都合の良い日時を決め、お早めに受診申し込みをしてください。

## 健診は必ず受けましょう

年に1回健診を受けることは、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す絶好のチャンスです。でも健診の受診となると、なかなか・・・

「仕事が忙しいから」  
「家事で時間の余裕がないから」  
「今は健康だから別に健診を受けなくてもいいよ」  
「なんだか、面倒くさそうで」  
「悪い結果が恐ろしいから行かない」  
「健診は恥ずかしいから・・・」



などなどいろいろな理由で健診を敬遠したくなる方が少なくないと思います。職場で健診を受ける機会がある方は比較的受診しやすい状況ですが、**自営業や専業主婦の方などは自分から健診を受けようと思わないと受診の機会を逃しがちになります。**

自分の健康を守るための健診です。時間などのやりくりをして必ず健診を受けて、自分の健康に必要な健康情報を手に入れましょう。

## 健診を受診していますか？

平成16年に行われた国民生活基礎調査(厚生労働省)では、健診を受診した方(入院者を除く20歳以上の方)は、会社員75.3%、自営業50.7%、専業主婦47.9%でした。

約75%

会社員



約50%

自営業・専業主婦など

