

国民健康保険からお知らせです

# 健康 安心 みんなの国保

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」を送付しました。これまでお知らせしたとおり、集団検診あるいは個別検診のいずれかの方法で受診できます。年1回の受診(重複受診はできません。)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検診日時、検診実施医療機関等についてお知らせしています。集団検診は定員が決まっていますので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。

### ●申し込み先

・集団検診をご希望の場合には  
健康増進課(きらら館)

☎(52)1116まで

・個人検診をご希望の場合には  
検診実施医療機関に直接お申し込みください。

## 検診は必ず受けましょう!

年に1回検診を受けることは、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。でも検診受診となると、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」
- 「今は健康だから検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」
- 「検診は恥ずかしいから・・・」



などなどいろいろな理由で検診を敬遠しなくなる方がいると思います。職場で検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検診を受けようと思わないと受診の機会を逃してしまいます。

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

## 検診を受診してみませんか?

検診は何かの体の不調を感じて受診するわけではないので、自分では気付いていない、ましてや他人が見てもわからない健康上の異常や危険を科学的に調べることでできます。

この結果、何か異常が見つければ、「やっぱり検診を受けてよかった」と思えます。異常がなければ「健康でよかった」と感じるはずです。さらに、特定健診・特定保健指導を受ければ、生活習慣病の危険を察知し、どうすれば生活習慣病にならずに健康に過ごせるのかがわかります。

あなたの健康のために、  
特定健診を忘れず  
受診しましょう。

