

美馬市国保の特定健康診査が始まりました！

特定健診・保健指導を

将来的な生活習慣病等による本人や家族の生活の

受けて、健康寿命[※]をのばそう！

質の低下を防ぐためにもまずは特定健診を受けてみませんか

特定健診・保健指導と医療費の関係

全国的なデータを見てみると



「特定健診・保健指導を受けていない方は医療費が 1.5 倍」
(健康保険組合連合会)

「特定健診・保健指導を受けると医療費が 3 割減少」(厚生労働省)

特定健診を受けた方と受けていない方のレセプト(診療明細)データから分析されています。2つのデータから特定健診・保健指導や、特定保健指導を受けることは病気の早期発見や重症化予防につながり、医療費の抑制に関係していると考えられます。

美馬市国保加入者の1か月あたりの医療費(1人あたり)を見てみると

健診受診の有無による生活習慣病医療費の比較(令和2年度)



特定健診を受けていない方の医療費は、受けている方の

約 5 倍



もちろん、健診を受けるだけで医療費が下がるわけではありませんが、健康状態の把握や早期からの適切な予防活動・治療の開始により、医療費・健康状態に違いが出ていると考えられます。

7月から

美馬市国保の特定健康診査(特定健診)が始まりました

美馬市国保に加入されている40歳から74歳までの方が対象です。対象者には、保険健康課から緑色の封筒で特定健康診査受診券をお送りしています。特定健診は、指定の医療機関や、美馬市の集団健診で「無料」で受けることができます。毎年健診を受けている方や病院に定期的に通院されている方はもちろん、これまで受けていない方も受診しましょう！



※健康寿命…健康上のトラブルによって日常生活が制限されず(介護を必要とせず)に暮らすことができる期間のこと。

令和元年において、健康寿命の平均は男性72.68歳、女性75.38歳です。一方で、平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であり、その差が男性で約9年、女性で約12年と長くなっています。元気に過ごすことができる期間をのばすことが大切です。



特定健診を受けてポイントをゲットしよう！

特定健康診査を受診した方(美馬市国保に加入されている方に限る)のデジタル地域通貨MIMACAに1,000ポイントを付与します。

※ポイント付与には健診日から2〜3か月程度お時間をいただきます



保険健康課の保健師、管理栄養士は市民の皆様健康づくりの手助けをするために在籍しています。私たちと一緒に人生100年時代に向けた健康づくりを始めましょう！



↑保険健康課の保健師・管理栄養士

問 保険健康課 ☎ 52-5611