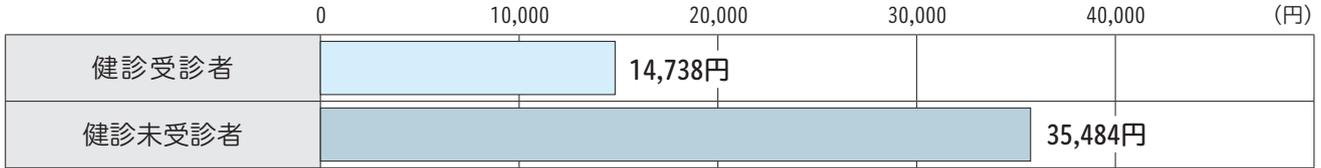


# 健診を受け、生活習慣を見直して、生活習慣病の悪化を防ぎましょう



特定健診を受けている人と受けていない人を比較すると、特定健診を受けた人は毎月の医療費が約2万円安くなる結果が出ています。毎年特定健診を受けて生活習慣を見直すことで、脳血管疾患や心疾患のような高額な医療費がかかる病気を予防することにつながります。

## ○特定健診受診の有無と生活習慣病治療にかかっているお金（令和元年度）



KDB R1 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

## ○毎年特定健診を受け、内服薬と生活習慣の見直しで、健診結果がよくなったAさん

	基準値	67歳	68歳	69歳
健診結果	血圧	130/80未満	168/100	130/89 <sup>薬</sup> 116/70 <sup>薬</sup>
	LDLコレステロール	~119	199	116 <sup>薬</sup> 87 <sup>薬</sup>
	HDLコレステロール	40~80	38	39 42
	中性脂肪	空腹時~149	141	170 81
	BMI25以上：肥満	18.5~24.9	25.9	26.2 24.1
見直したところ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○血圧とコレステロール値を下げる薬を飲み始める</li> <li>○毎日40分以上歩く</li> <li>○間食を減らす</li> </ul>			

68歳の時は、薬を飲んだけんよかろうと思っていました。少しやせたら、データが全部よくなって嬉しい！これからも続けて、来年もキープしたいです。



■…受診勧奨値    ▨…保健指導判定値    薬…内服中

### 特定健診は必ず受けましょう

40歳～74歳の国民健康保険加入者は、治療の有無に関わらず、特定健診の対象者（4月1日時点での有資格者）です。

今年度は6月～9月に各町公民館でも集団健診を実施します（電話での予約が必要です）。くわしくは5月末頃に郵送する案内通知をご覧ください。

### 安心・安全なジェネリック医薬品の活用を推奨しています



◎ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れてから作られた薬です。新薬と同じ成分・効き目で、安全であることを国が認めている安価な薬です（内服薬だけでなく外用薬、点眼薬もあります）。

◎診療を受けられる際に、医師や薬剤師にご相談ください。

また、ジェネリック医薬品を希望する意思表示として、保険証やおくすり手帳に貼るシールがあります。

※シールは毎年8月の保険証更新時の新保険証に同封されます

**今、使用している薬もジェネリック医薬品があるか相談してみましょう！**