

**国
保
通
信**



■ 問い合わせ
市民生活課 保険年金係
☎ 75-2159

多久市の国民健康保険では加入者に、はり・灸・あんま助成と人間ドック受診の助成を行っています。(申請時に国民健康保険税の納期が過ぎている分で未納がある世帯は、助成を受けることはできません)

□ はり、きゅう、あんま助成

● 対象者

- ・ 国民健康保険加入者
- ・ 後期高齢者医療制度加入者

● 助成額

利用1回につき千円の助成

● 利用制限

- ① 年間30回(4月から3月まで)
- ② 1日1回

● 利用の申し込み

保険年金係の窓口でお申し込みください。助成券を交付します。

● もつてくるもの

- ・ 国保加入者は国保の保険証
- ・ 後期高齢者医療制度加入者は後期高齢者医療制度の保険証

□ 人間ドック助成

● 対象者

- 国民健康保険加入者
(入院療養中の方を除く)

● 助成額

2万8千円(医療機関では2万8千円を差し引いた金額を、お支払いください)

人間ドック指定医療機関 (50音順)

医療機関	所在地	電話番号
池田内科・胃腸科	北多久町	71-9355
江口医院	東多久町	76-2137
近藤医院	北多久町	74-3215
多久市立病院	多久町	75-2105
多久生協クリニック	東多久町	76-3177
長野医院	西多久町	74-2755
諸隈医院	北多久町	74-2100

● 利用の申し込み
保険年金係の窓口でお申し込みください。

● もつてくるもの
・ 国保の保険証
・ 印鑑(認め印)

○ 人間ドックを受けるまでの流れ
保険年金係で申し込まれると、後日、自宅に決定通知書を送付します。通知書が届いてから、ご自分で医療機関に予約して人間ドックを受けてください(通知書は受診時に医療機関に提出してください)。

特定保健指導は自分の健康を自分で確認できることがねらいです。



生活習慣改善に
134人が取り組み中!

平成21年度の特定健診で、判定基準を基に分類した結果、247人が特定保健指導対象になりました。

そのうち同意をされた134人が、生活習慣改善に取り組みられています。

まず、担当の保健師・管理栄養士・看護師が、その結果と生活習慣を結び付けられるように、なぜ、このような健診結果になったのかを説明します。

その後、それぞれ自分の努力目標を設定し、取り組んでもらっています。その多くは、

○ 砂糖の摂取量を減らすために、缶コーヒーを1日1缶にする

○ 総カロリーを少なくするために、

- 菓子パンを食べるのをやめる。
- 血糖を下げてから寝るように、夜9時以降は食べないようにする。
- アルコール量や糖分の量を減らすために、種類や量を変えて、ビールや焼酎を2本から1本に量を減らす。

など、自分が取り組みやすいことを見つけてだして続けられる内容となっています。

「生活改善をする」、「行動を変えよう」ということなど、難しいと考えがちですが、自分ができることを目標にしてもらうことが長続きの秘訣になります。

生活習慣を変えることと合わせて、お薬の力を借りることが必要な場合もあります。血圧の薬でもたくさん種類がありますが、どこに効くような薬を飲んでいいのかを知ってもらうことで、生活を見直すこともお勧めしています。

みなさんも1年に1回は健診を受けて、自分の身体の状態を確認することが大切です。

■ 問い合わせ

福祉健康課 健康増進係

☎ 75-3355