



—いま元気な人こそ受けてほしい—

対象:40歳以上の国民健康保険加入者

特定健診 受けるチャンス!

問 保険年金課 ☎445・1418

2つのお得

①自己負担1,000円で受けられます

公的補助があるため、九つの検査項目を、約1割の負担で受けることができます。

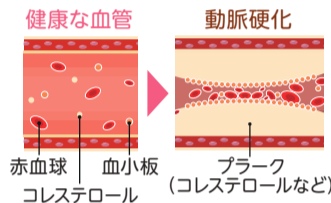


さらにお得! 前年度に鎌ヶ谷市の特定健診を受けた人または、今年度に40歳になり初めて特定健診の対象となる人は、「ワンコイン受診」の対象となるため、自己負担額が500円になり、さらにお得です。

②体の変化に気付くことができます



生活習慣病は、自覚症状があった時には、すでに動脈硬化が進行している状態です。特定健診は、そんな自覚症状がない生活習慣病へのリスクが数値で分かります。



特定健康診査(特定健診)とは

40~74歳の国民健康保険加入者(通院中の人を含む)を対象に年1回(受診期間は6月~12月)、医療機関で受けられる健診です。国民健康保険加入者以外の人は、加入している健康保険組合などにご確認ください。

まだまだ受ける人が少ない状況です

28年度の市の特定健診受診率は36.5%と、県平均の39.2%*よりも低い状況です。年齢が若いほど低く、40~50代の受診率は21.7%でした。また、受診者の3割がメタボリックシンドロームとその予備群の判定となっています。健康だと思っている今こそ、特定健診を受けましょう。

*:28年度法定報告値



特定健康診査Q&A



Q1 今は健康だし、毎年受ける必要はないのでは?

A1

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行して血管を痛めます。毎年健診を受け、数値の変化を確認し、生活習慣の改善に生かしましょう。



Q2 忙しくて受診する時間がありません。

A2

市内27の医療機関で受けられ、中には(土)・(日)に実施している医療機関もあります。数時間から半日程度で終わるので、時間を作って受けましょう。



Q3 定期的に病院に通っているので、受診しなくてもいい?

A3

治療内容では確認できない病気を発見できることもあります。健康管理にも役立つので、主治医に相談しましょう。



Q4 特定健診ではなく、人間ドックを受けたい。

A4

はい、可能です。特定健診の代わりに人間ドックなどを受ける場合、2分の1の費用(上限15,000円)で受けられます(要申込)。



Q5 職場健診があるから特定健診は受けなくていい?

A5

勤務先や個人で健診を受ける場合は、改めて特定健診を受ける必要はありません。受診結果の提出を31年4月末までに保険年金課へお願いします。



知ってる? 特定保健指導

健康グッズ
プレゼント付き

特定健康診査の結果が一定の基準値を超えた人を対象に、保健師・管理栄養士が生活習慣の改善をサポートしています。

効果的な指導で血圧が下がった!

退職後、家にいる時間が多くなって体重が増加し、高めだった血圧もさらに上昇。特定保健指導で間食を減らすなど生活習慣を見直し、外出回数を増やしたら、体重と腹囲が減り、血圧も少し下がりました。(60代 男性)



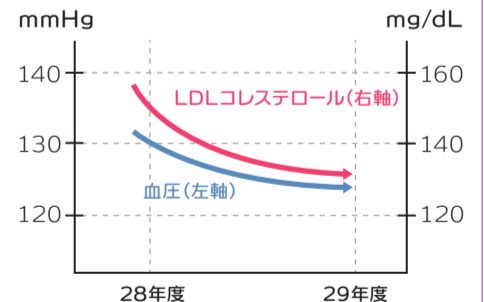
夫はメタボ解消…次は私も!

夫婦で特定保健指導を受けました。少しずつ体重が減少し、血糖値も下がってきました。すでに夫はメタボを解消。私も頑張ります。(70代 女性)



特定保健指導を受けた60代女性の例

食事・運動面の生活目標を立て、6カ月間の生活習慣の改善に取り組み、体重1.9kg減量に成功!



建築物の既設の塀の安全点検を
安全・安心なブロック塀にするために
問 建築住宅課 ☎445・1466



6月18日に発生した大阪府北部を震源とする地震において、ブロック塀の倒壊により人的被害が発生しました。道路に面したブロック塀などが倒壊すると、歩行者などの生命・身体に危険を及ぼすことが懸念され、災害時の避難・復旧作業・緊急車両の通行などの妨げになることも予想されます。

ブロック塀や土留めなどの維持管理は所有者・管理者の責任となりますので、日頃から点検を行い、危険性が確認された場合には、速やかに通行者への注意表示を行うと共に、補修や撤去を行ってください。

選挙の結果

問 選挙管理委員会事務局 ☎445・1539

任期満了に伴う鎌ヶ谷市長選挙の投票が7月8日に行われました。

当日の有権者数 90,966人
投票者数 30,404人
うち有効投票数 30,033票
投票率 33.42%

候補者名(通称)	党派	得票数
当 しみず 清水 きよし	無所属	18,851
いづなみ 岩波 はつみ	無所属	11,182

同日に予定していた市議会議員補欠選挙(欠員2人)については、立候補者が伊藤氏と宗川氏の2人であり、無投票による当選となりました。

氏名	党派	年齢
いとう ひとし 伊藤 仁	無所属	58歳
そうかわ よういち 宗川 洋一	無所属	60歳

