

広報5月号と一緒に「健診のしおり」を配布しています

保健センター ☎823-4418
☎823-0020

今年度より尿検査と血液検査の項目が充実しました！
健診の申し込み方法や内容は「健診のしおり」をご覧ください。
海田町の健康寿命をのばしましょう。



～健診は「健康力」を高めるチャンスです！～

国保だより
5月号

生活習慣を見直して、腎臓病や糖尿病に気をつけ、
みんなで海田町の健康寿命をのばしましょう

もっと健康
ずっと元気！

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

教室名	そらまめ教室（腎臓病教室）	糖尿病予防教室
内容	腎機能をできるだけ維持していくため、まずは腎臓についてよく知ること、そして食生活を中心とした生活習慣の改善により、腎臓に負担をかけない日常生活上のポイントについて学びます。	血糖値を下げるための生活上のヒントを得て、自分で立てたプランに基づき実践します。適正体重を維持し、血糖値が今以上に上がるのを防ぎましょう。効果的な運動のしかたについても紹介します。
対象	eGFR（腎機能がわかる血液検査）が「ステージ3（30～59）」の人（eGFRが不明な人は、電話してください。 クレアチニン値（血液検査）からeGFRを算出できます。）	ヘモグロビンA1c（血糖検査）が6.0～6.4%の人（糖尿病と診断されていない人）
開催日	6月2日(木)、7月5日(火)、7月27日(水)	7月25日(月)、8月22日(月)、10月3日(月)、来年2月3日(金)、2月20日(月)
教室時間	10時～11時30分	13時30分～15時30分
場所	福祉センター	
定員	15人	40人
申し込み	電話で住民課まで	

～ご存知ですか国民年金の任意加入制度～ 広島南年金事務所 ☎253-7710

国民年金の老齢基礎年金額は、満額で780,100円（平成28年度）ですが、20歳から60歳になるまでの40年間（480月）の国民年金保険料を完納しなければ、満額を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、本人の申し出により60歳～65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることで65歳から受け取れる老齢基礎年金を増やすことができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳

になるまで任意加入することができます。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます。）

また、海外に在住する日本国籍の人も、国民年金に任意加入することができます。

毎月の保険料は16,260円（平成28年度）です。保険料の前払いにより割引される前納制度もあります。（保険料の納付方法は原則口座振替になります。）

国民年金への任意加入は、役場住民課へ年金手帳・通帳・金融機関届出印を持参のうえ、申し出てください。

詳しくは、住民課（役場1階）、もしくは年金事務所まで問い合わせてください。

わたしたちの国保

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

人間ドックの申し込み締め切りが迫っています

平成28年度の人間ドックの申込みを受け付けています。助成を希望する人は、5月18日(水)までに申し込みをしてください（この期日を過ぎると助成対象となりません）。詳しくは住民課に問い合わせてください。

対象者◆・40歳～74歳（平成28年度中）の海田町国民健康保険加入者
・国民健康保険税の滞納がない世帯に属する人
手続きに必要なもの◆国民健康保険証、認印

お急ぎください！

海田町国民健康保険データヘルス計画ができました

特定健診の受診者を増やし、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます

住民課 ☎823-9206 FAX823-9627

この計画は、
第2次健康かいた21
の基本理念に基づき、
病気減らし事業を
展開します

「病気減らし」の入り口は 動脈硬化の予防から
そして生活習慣病を予防しましょう！

糖尿病・脂質異常症・高血圧症・慢性腎臓病は食
習慣の見直しや運動、正しい内服と治療の継続に
より重症化させないことが大切です

健診には健康づくりのヒントがあります

「受けっぱなし」の健診はいけません。
あなたの結果には健康づくりのヒント
がたくさんあります。

健診を受けて、みんなで海田町の健康
寿命をのばしましょう

健康づくりに向け
た支援

がん検診
受診率向上

受診しやすい魅力
ある健診の実施

健康寿命延伸に
向けた取組み

がん精密検査
受診率の向上

生活習慣病発症予防
に向けた支援

もっと健康
ずっと元気！

重症化予防に
向けた支援

海田町国保の 健康づくり 三大プロジェクト

これからは糖尿病の早期発見と、減塩を通して腎臓を守ることに力を入れていきます。
海田町の集団健診では次の検査項目を加え、国の基準以上としています。

尿潜血、推定食塩摂取量、総コレステロール、血清クレアチニン、eGFR（腎機能）、
血清尿酸、尿素窒素、随時血糖（非空腹時）、貧血検査

1. 特定健診受診率アップ大作戦

- ・かかりつけの医療機関で血液検査をしている人は、1回分の血液検査の結果に、尿検査や腹囲測定などを加えた情報を主治医の先生から情報提供していただきます（情報提供事業）。
 - ・パート先で職場健診を受診した人は、健診結果を住民課（役場1階）に提出してください。
- 健診結果の提出期間◆**6月1日から来年3月31日まで

左に該当する人には、後日QUOカード（500円分）を送付します。
※受診券を使って特定健診（集団健診および個別健診）を受診した人は、QUOカードの配布対象とはなりませんのでご了承ください。

- ・生活習慣病をもっと詳しくみるために、検査項目を増やしました。
- ・個別健診の検査項目を、集団健診並みにしました。

新しくなった特定健診を
ぜひ受けてね。
くわしくは健診のしおりを
見てね！



2. ストップ！ザ・糖尿病作戦

- ・禁煙外来について情報提供します。
- ・アルコールは1日1合、適量を守って飲みましょう。
- ・「かくれ糖尿病」発見のために特定健診に随時血糖を加えました。
- ・特定健診結果から血糖値治療域の人に向け、受診勧奨します。
- ・境界型の人を対象に「糖尿病予防教室」や運動教室「エクササイズ10」を実施します。
- ・糖尿病が進行した人に、重症化予防をアプローチします。

3. しお減らそうプロジェクト （高血圧予防キャンペーン）

- ・特定健診の項目に新たに追加した「推定食塩摂取量」から1日の塩分摂取量がわかります。
- ・減塩対策に重点を置いた保健指導、栄養相談を実施し、1日男性8グラム、女性7グラム未満を目標とします。
- ・血圧の自己管理につとめましょう。
- ・ヘルスメイトによる減塩活動を展開します。