

4月から

特定健康診査・特定保健指導が 始まりました！

国の調査で、お腹回りの脂肪に加え、脂質異常、血圧高値、高血糖の危険因子を併せ持つメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）により、心臓病や脳卒中を発症する危険性が高まることが分かっています。

そこで、医療保険加入者（40～74歳）を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査（特定健診）・特定保健指導を実施することになりました。

いつまでも健康で過ごすためには、予防が大切です。ぜひ、特定健診をご利用ください。

■特定健診について

Q 受診の対象者は？

A 市が行う特定健診の対象者は、40～74歳の国民健康保険（国保）、政府管掌健康保険、社会保険（社保）等の医療保険加入者とその家族ですが、職場で特定健診を受診できる人は対象外です。

75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している人は、生活習

慣病の治療中の人を除いて、特定健診と同様の健康診査を受診できます。

Q 受診券が必要なのですか？

A 特定健診を受けるには、「受診券」が必要です。受診券は、それぞれ加入している医療保険者からお受け取りください。

国保に加入している人には、市から5月以降に順次送付しま

す。また、社保等に加入している人（本人および家族）は、健康保険証に記載されている医療保険者、または事業所（勤務先）から、必ず「受診券」をお受け取りください。

Q 特定健診を受けるには、どうしたらいいのですか？

A 受診券、健康保険証、自己負担金を持参し、受診してください。

また、介護認定者を除く65歳以上の人は、併せて生活機能評価を実施しますので、受診の際は介護保険の保険証もご持参ください。

なお、高梁市の自己負担額は、表①のとおりです。

Q 特定健診はいつ、どこで受けられるのですか？

A 集団健診、または医療機関での個別健診のいずれかで、6月から12月の間に受診できます。集団健診の日程や個別健診の医療機関名は、配布

表① 高梁市の特定健診（基本項目）の自己負担額

	40～69歳	70～74歳	75歳以上
	国民健康保険加入者		後期高齢者
集団健診	1,300円	600円	無料
個別健診	2,000円	1,000円	無料

※社保等の人の自己負担額については、医療保険者にお問い合わせください。

している「すこやか家族の健康カレンダー」をご覧ください。また、保健事業の一環として、国保の被保険者（35～74歳）を対象に、人間ドックも実施します。詳しくは保険課健康保険係までお問い合わせください。

農業委員会 委員選挙

6月29日告示
7月6日投票

7月19日で任期満了となる高梁市農業委員会委員の選挙を、次の日程で行います。

立候補予定者説明会

日時 6月12日(木) 午後1時30分から
場所 市役所別館第1会議室
※立候補を予定される人は出席してください。

告示・立候補届出受付

日時 6月29日(日) 午前8時30分～午後5時
場所 元市民会館（市役所隣）

期日前投票

期間 6月30日(月)～7月5日(土)
時間 午前8時30分～午後8時
場所 〔旧高梁市〕元市民会館
〔旧4町〕各地域局
※農業委員会選挙は選挙区を設けていますので、旧市町単位で投票を行います。

◆選挙区および定数

選挙区名	区 域	定数
第1選挙区	高梁（高倉町大瀬八長を含む）、津川町、玉川町、落合町	4人
第2選挙区	川面町、巨瀬町、中井町	3人
第3選挙区	宇治町、松原町、高倉町（田井、飯部）	3人
第4選挙区	有漢町	5人
第5選挙区	成羽町	5人
第6選挙区	川上町	5人
第7選挙区	備中町	5人

投票

日時 7月6日(日) 午前7時～午後6時
※農業委員会委員選挙では、投票所が通常の選挙とは異なります。入場券に記載している投票所をご確認ください。

選挙会（開票）

日時 7月6日(日) 午後8時から
場所 元市民会館

■問い合わせ 選挙管理委員会事務局 (TEL)0255)

特定保健指導について

健康診断結果は個人ごとに各医療保険者から通知され、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の可能性が高いと判定された人には、「特定保健指導」（動機づけ支援・積極的支援）の案内が届きます。

■健診や指導を受ける 利点

特定保健指導では、各個人に
応じた生活習慣病を改善するた
めのアドバイスを受けるようにな
ります。
運動不足、食べ過ぎ、喫煙な
どの不健康な生活習慣を続ける

と、やがて糖尿病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こす危険性が高くなります。
特定健診や特定保健指導を受けることで自分の健康状態を知ることができ、生活習慣病になる前の段階で日ごろの生活習慣を見直す良い機会になります。また、生活習慣病の発症や重

症化の予防につながり、結果的に医療費を下げることができ、皆さんに負担していただく保険料（税）にも影響することになります。
■問い合わせ 健康づくり課健康増進係 (TEL)0267)、保険課健康保険係 (TEL)0258)