

# これからは **国民健康保険の特定健診**

国保にご加入されるご家族の方も

## を受けましょう！

まずは

# 国民健康保険への切り替えが **必要**です

今まで使用していた**保険証を事業所に返却し**、すみやか**(14日以内)**に国民健康保険へのご加入の手続きをお願いいたします。

※退職の切り替え時に75歳未満の場合、2年に限り被用者保険任意継続制度も利用できます。ご加入の保険者にご相談ください。



**手続きに  
必要なもの**

- 健康保険資格喪失証明
- 本人確認書類 など

※詳細については、お住いの区市町村にご確認ください。

### ▶ 特定健診とは…

40歳～74歳の方を対象に、生活習慣病の予防を目的とした一年に一度の健診です。

### ▶ 特定健診を受けるメリット

- 生活習慣病の予防と早期発見
- 医療費・保険料の抑制

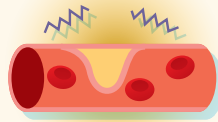
▶ 生活習慣病の発症リスクが高いと判断された人は保健指導を受けて改善を図ることができます。

など

### ▶ 生活習慣病が進行すると…



① 不規則な生活



② 動脈硬化が進む



③ 心筋梗塞や脳卒中などの病気を発症



④ 寝たきり

こうなる前に **受診を!**

区市町村の国民健康保険でも特定健診をはじめ、様々な健康づくり事業が行われています。

詳しくは裏面をご覧ください。



## 特定健診

40歳～74歳の方を対象に、  
生活習慣病の予防を目的とした一年に一度の健診です。  
費用は自治体により異なりますが、少ない負担額で受ける  
ことができます。通院されている方も対象になります。

現在通院中の方も  
かかりつけ医とご相談の上、  
特定健診を受診されることを  
お勧めします。



## 特定保健指導

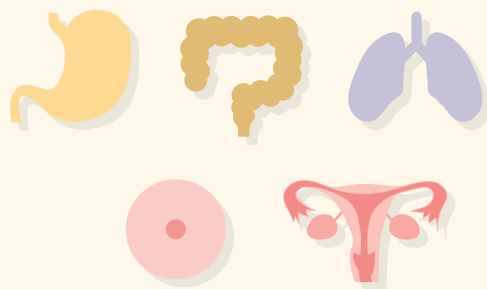
特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと  
判断された人が対象となります。  
保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣病を見直し、  
改善に取り組みます。



## がん検診

がんを早期発見し、適切な治療に結びつけます。  
費用は自治体により異なりますが、少ない負担額で  
受けることができます。

胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん など



## 歯科健診(検診)

口内の健康は糖尿病などの生活習慣病と密接に関係しています。  
歯周病予防や口腔の健康管理を目的としています。



## 地域により様々な事業を行っています。

ぜひ、あなたの地域情報をゲットしてみてください！  
詳細は、お住いの区市町村ホームページをチェック！



東京都のホームページに都内区市町村のリンク集が掲載されています。  
お住いの地域情報の収集にお役立てください。

＼スマホでチェック！／

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/link/link04.html>

東京都区市町村リンク 検索  クリック

