

国保だより

問い合わせ

健康づくり推進課(健康管理センター内)
☎82-0105



今年度の特定健診お済みですか？

医療機関で行う健診実施期間は **10月31日(火)まで**

医療機関へのご予約は、お早めに！

特定健診の対象者

40～74歳で茅野市国民健康保険に加入している方

※対象の方には受診票をお送りしてあります。

※国保途中加入者の方で、健診をご希望の方は、お申込みください。

※紛失された方は、受診票を再発行しますので健康づくり推進課(健康管理センター)へご連絡ください。

生活習慣病は、適切なタイミングで治療できれば重症化を防ぐことができます！

70代で脳梗塞を発症したAさんの場合

40代から高血圧の自覚はありましたが、未治療でした。50代は、健診を受けることなく経過
60代になって高血圧・糖尿病・脂質異常症がみつかりましたが、そのまま病院に行かず……
70代で脳梗塞発症 要介護状態になりました。

『今思い起こせば、もっと早いうちから健診を受けて治療していればよかった』……とAさん

◆脳梗塞を発症する前に何ができたでしょうか？

| 40代 | 50代 | 60代 | 70代 |
|-----|-----|-------|-----|
| 高血圧 | ? | → | → |
| | ? | 糖尿病 | → |
| | ? | 脂質異常症 | → |
| | | | 脳梗塞 |

POINT ①

高血圧がわかった時点で生活改善とお薬治療で血圧を下げられたかも!?

POINT ②

健診を受けていれば血糖値が高くなってきたことがわかり糖尿病の予防ができたかも!?

POINT ③

脂質異常症がわかった時点で生活改善とお薬治療で脂質は下げられたかも!?



早めの予防が介護予防につながります！

1年に1度は、健診を受けて体の中を総点検！