



特定健診、特定保健指導を受けましょう

日本人の食生活や身体活動等の生活習慣の変化により、糖尿病等の生活習慣病になる方が増え、生活習慣病は日本人の死因の6割を占めるまでになっています。

この生活習慣病の発症に深く関係しているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発生リスクが高い方を早期に発見し、生活習慣の改善を図ることで病気の発症と重度化を防止するのが、特定健康診査（特定健診）と特定保健指導です。



特定健診の対象者は、国民健康保険に加入している40歳

から74歳の方です。「平成26年度健康スケジュール」や広報みほ5月号でお知らせしており、6月9日より保健センターで実施しますので、ご自身の健康管理のためにも特定健診を受診しましょう。

特定健診・特定保健指導の流れ

① 特定健診の受診
基本的な項目と、詳細な項目を受診します。

* 基本的な項目：問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査
* 詳細な項目：心電図、眼底検査、貧血検査

② 健診結果の送付

特定健診の結果から、情報提供・動機づけ支援・積極的支援にレベル分けされ、それぞれ次のように健診結果が送付されます。

◇ 情報提供 健診結果を個別に送付します。

◇ 動機づけ支援 健診結果と共に「動機づけ支援に該当になりました」という通知を個別に送付します。また、特定保健指導のご案内もしますので、お申し込みください。

◇ 積極的支援 健診結果をお渡しする前に「積極的支援に該当になりました」という通知を個別に送付します。健診結果は、健康相談の際にお渡しします。

③ 特定保健指導の実施

メタボリックシンドロームのリスクの高い人に対して、各レベルに応じた特定保健指導が実施されます。

◇ 動機づけ支援「生活習慣の改善を促す個別支援」
生活習慣改善に自主的な取り組みができるよう、保健師、管理栄養士などの指導のもとに行動計画を作り、個別支援と血液検査を実施します。また、6カ月後に改善状況を確認します。

◇ 積極的支援「3カ月以上複数回に渡る継続的な個別支援」
保健師、管理栄養士などの指導のもとに行動計画を作り、生活習慣の改善に取り組めるよう、3カ月以上の継続的な個別支援と血液検査を実施します。また、6カ月後に改善状況を確認します。



保険料、納めるのが困難な時は...

経済的な理由等で国民年金保険料（平成26年度の保険料は月額1万5250円）を納めることが困難な場合には、申請により免除または猶予となる制度があります。（任意加入者の方については利用することができません）

※免除・猶予とも所得制限があり、所得が一定額以下でなければ承認されません。ただし、離職者の方は申請の際にハローワーク発行の離職票を確認できれば、承認される場合があります。

全額免除制度・一部納付（一部免除）制度

本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下の方が対象となる制度で、保険料の全額ま

たは一部（免除額3種類）が免除となります。

承認された期間は、全額を納付した時と比べ、年金受給額が次の額に減額されます。

◇ 全額免除制度 2分の1

◇ 一部納付（一部免除）制度

・ 4分の1納付（一部保険料 3810円） 8分の5

・ 2分の1納付（一部保険料 7630円） 8分の6

・ 4分の3納付（一部保険料 1万1440円） 8分の7

※一部納付制度の承認期間中に保険料を納付しなかった場合は、その未納額および免除額は通常未納した場合と同じ取扱いとなります。

若年者納付猶予制度

30歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の方が対象となる制度です。承認された期間は、将来受け取る年金の受給資格期間には加算されませんが、年金受給額には反映されません。

申請方法や所得制限の基準等、詳細についてはお問い合わせください。

◇ 問合せ 土浦年金事務所 ☎ 824-17121