

平成29年度 名古屋市国民健康保険

特定健康診査のご案内

～年に一度は健康チェック～

自己負担金
無料



対象者

40～74歳の名古屋市国民健康保険加入者
(昭和17年10月～昭和53年3月生まれの方)

期間

平成29年 平成30年
6月1日(木)～3月31日(土)

- 74歳の方は**75歳の誕生日の前日まで**に受診してください。
- 他の健康保険に変わった方は受けられません。

特定健康診査は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を予防したり、早く見つけたりするための健康診査です。生活習慣病は自覚症状が少なく、気がついたときには重症になっていることもあります。今、心配ないと感じていらっしゃる方も、ぜひこの機会に健康チェックをしましょう！

名古屋市国民健康保険の特定健康診査は、市内の病院・診療所約1,000か所で無料で受診できます。また、区役所や市内の公共施設で日曜・祝日に受けられる休日健診なども実施します。

※ 詳しくは、対象者のいる世帯へ5月末ごろにお送りする「特定健康診査のご案内」をご覧ください。

お問合せは、名古屋おしえてダイヤル 052-953-7584
(受付時間8:00～21:00)

公共の宿がさらに **お値打ちに**

名古屋市国民健康保険保養施設利用助成事業のお知らせ

名古屋市国民健康保険ご加入の、小学生以上の方に朗報です！

1泊2食料金から1,000円補助。手続きはカンタン、申込時に「名古屋市国民健康保険の加入者です」とお伝えください。あとは、お泊りの際に国民健康保険証を施設の職員にお見せください。お問合せ・申込は、各施設へ直接お電話でどうぞ。(資格証明書をお持ちの方は対象外です。)

1000円
お得!



名古屋市民おんたけ休暇村セントラルロッジ
長野県木曾郡王滝村 ☎0264-48-2111



名古屋市休養温泉ホーム松ヶ島
三重県桑名市長島町 ☎0594-42-3330

誤嚥性肺炎と口腔ケア

「誤嚥性肺炎」についてお話しします。高齢者の死亡原因として第3位に上がる肺炎。その中でも多くは誤嚥性肺炎といわれています。

誤嚥（ごえん）とは、通常は食道を通り胃に送りこまれる唾液や飲食物などが誤って気管や肺に入ることです。口の中には多くの細菌が生息しており、誤嚥すると肺に大量の細菌が流れ込み肺炎を引き起こします。

皆さん、食事中にむせたり、咳き込むことが多くなっていませんか？

むせたり、咳き込むことが多くなっている方は要注意です！

この誤嚥性肺炎を防ぐためには、日ごろからお口の中を清潔にして細菌の数を減らすこと、すなわち口腔ケアが重要です。日ごろの口腔ケアを適切に行うことによって、肺炎にかかる割合が明らかに減少するといった統計結果がでています。

特に、寝たきりの方は、介護者の口腔ケアが必須となります。ただ十分な口腔ケアを行うには技術と知識が必要です。寝たきりの方であれば「在宅ねたきり者訪問歯科診査」という制度で無料の検診を受ける事ができます。もし身近に専門的な口腔ケアを受けていないという方がみえましたら、お気軽にかかりつけの歯科医院か、下記の名古屋市在宅歯科医療・介護連携室までお問合せ下さい。

名古屋市在宅歯科医療・介護連携室 ☎052-619-4188

歯科検診のご案内

歯科検診の種類	無料 対象者	実施場所
妊産婦歯科診査	妊娠中に1回 産後1年以内(お子さんの1歳の誕生日の前日まで)に1回 } 計2回*	市内の協力歯科医療機関 (ステッカーで標示)
歯周疾患検診	4月1日現在40歳、50歳、60歳、70歳、80歳の方	市内の協力歯科医療機関 (ステッカーで標示)
在宅ねたきり者 訪問歯科診査	40歳以上で在宅ねたきりの方 (今年度中に40歳になる方を含みます)	市内の協力歯科医療機関 〔 歯科医師がご自宅を 訪問して診査します 〕

*「母と子の健康のために」(母子健康手帳別冊)の妊産婦歯科診査受診票を、協力歯科医療機関にご提示ください。

名古屋市公式ウェブサイト (<http://www.city.nagoya.jp/>) に協力歯科医療機関一覧を掲載しています。

協力歯科 サイト内検索 トップページ内のサイト内検索「協力歯科」で検索してください。

歯科保健医療センターのご案内

名古屋北歯科保健医療センター(北区平手町 1-1-5 クオリティライフ21城北内)

電話915-8844 ファックス915-8844

障がい者歯科診療 火～土曜日(予約制) 午前9時15分～12時、午後1時15分～4時

日曜日・祝日の緊急診療の受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

名古屋南歯科保健医療センター(南区弥次エ町 5-12-1)

電話611-8044 ファックス825-4340

障がい者歯科診療 火～土曜日(予約制) 午前9時15分～12時、午後1時15分～4時

日曜日・祝日の緊急診療の受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分



健診を受けた後の生活が大切です！

平成29年度特定保健指導のご案内

あなたは、今年度の特定健康診査の結果から
特定保健指導の対象となりました。

健診結果を健康づくりに活かし、今から生活習慣病予防のため、ぜひ特定保健指導をご利用ください。ご利用の際の自己負担金は無料です。



特定保健指導とは？

ご自分のからだや生活にあった内容・方法で健康づくりのお手伝いをするプログラムです。

	初回面接	初回面接終了後	初回面接6か月後
動機づけ支援	医師、保健師、管理栄養士をはじめとする専門家が、	ご自身で健康づくりに取り組みます。(面接などは行いません)	目標がどのくらい達成できたかを振り返り、今後の健康づくりに役立てます。
積極的支援	食事や運動など生活習慣を改善する目標づくりのお手伝いをします。	面接や電話、ファックスなどで3か月以上継続的に保健指導を行い、ご自身での健康づくりの取り組みを支援します。	

ご利用いただくには？

初回面接を受ける前に、あらかじめ実施場所へ直接予約してください。

場所

- 健診等実施機関一覧の「動機づけ支援」「積極的支援」欄に○のある病院・診療所
- 「積極的支援」は市内の保健所でも行っています（9月から開始）

健診等実施機関一覧は、特定健康診査の受診券に同封の「特定健康診査のご案内」に掲載してあります。また、健診等実施機関一覧は名古屋市公式ウェブサイトからも見ることができます。名古屋市公式ウェブサイト(<http://www.city.nagoya.jp/>)のトップページにあるサイト内検索をご利用になられると便利です。右のQRコードからもご覧いただけます。

特定健康診査

サイト内検索



期限

平成30年5月31日までに初回面接を受けてください。

必要な書類

健康保険証

健診結果通知（特定健康診査を受けた病院・診療所からお渡ししたもの）

※人間ドックなど他の健康診断の結果により特定保健指導の対象となった方は、健診結果のほか、名古屋市国民健康保険から送りする特定保健指導利用券が必要です。

すでに治療を受けている方は？

現在、高血圧症・脂質異常症・糖尿病でお薬を飲まれている方は、治療を優先するため特定保健指導をご利用いただく必要はありません。医師の指示に従って治療を続けてください。

