

## 特定健診を受診していない人は個別健診が受診できます

今年度、特定健診や後期高齢者健診(集団健診・個別健診)をまだ受診していない人は、病院で受診する個別健診を受診することができます。健康を維持し、病気を予防するためにぜひ個別健診をご活用ください。

### 【受診期間】

令和7年2月28日(金)まで

### 【受診対象者】

国保被保険者(40歳から74歳の人)  
後期高齢者医療被保険者(75歳以上の人)

### 【受診できる医療機関】

- 阿蘇立野病院 ・ 上村医院
- 寺崎内科胃腸科クリニック ・ 藤本医院
- 渡邊内科 ・ 熊本セントラル病院

### 【自己負担金】

- 国保被保険者の人
  - ①特定健診を初めて受診される人・昨年度受診していない人 → 1,500円
  - ②昨年度に引き続き受診される人 → **800円**
- 後期高齢者医療被保険者の人 → 800円

### 【個別健診を受診するには】

個別健診には、村が発行する受診券が必要となりますので、健康推進課保健係 TEL0967 (67) 2704までお申し込みください。

## ⚠ 国保税に滞納があると、医療費が10割負担になる可能性があります

12月2日(月)以降、従来の短期被保険者証(短期証)は廃止されます。特別の事情がないのに国保税を滞納した場合、資格確認書(特別療養と記載があるもの)が交付され、医療費が10割負担となり、後日その内容を審査し決定した金額から7割相当額を給付する場合があります。

今まで短期証をお持ちで3割負担で医療機関を受診できていた人も、10割負担となる可能性があります。国保税に未納がある人は、お早めに納付をお願いいたします。また、期日までに納付が難しい場合には、必ず税務課 TEL0967 (67) 2703までご相談ください。

マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでない人は、マイナポータル、セブン銀行、健康推進課および住民福祉課にて登録ができますので、利用登録をお願いします。

## ちょこっと健康コーナー

### 血圧について～家庭血圧測っていますか？～

血圧は心臓から送り出された血流が血管の壁を内側から押す力(圧力)のことです。

血圧が高い状態が続くと、血管の内側が少しずつダメージを受け、動脈硬化が進みます。

動脈硬化が進んだ結果、心臓では狭心症や心筋梗塞、また脳では脳梗塞や脳出血などの脳血管障害や認知症になりやすくなってしまいます。

予防のためにも、まずは家庭血圧を測定し、自分の血圧値を把握しましょう。

### 〈高血圧の基準値〉

降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期(上の血圧)	拡張期(下の血圧)
	135mmHg以上	85mmHg以上

### 〈測定のタイミング〉

朝	起床後1時間以内	夜	就寝前
	トイレに行った後		入浴直後や
	朝食前、内服前		飲食直後は避ける

※朝・夕の測定が難しい場合は、朝だけでも測定をお勧めします。

※測定した血圧は記録してかかりつけ医に見せましょう。

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704