

健診を受診した方の声

40歳ごろから毎年、夫婦で健診を受けています。健診は自分の体の変化が分かり、病気の予防につながる方がいいことだと思いますね。今、趣味にしているサイクリングは、健診の数値が悪かったことをきっかけに始めました。おかげさまで、今は健康に過ごせています。



特定健康診査

ひらののりやす
平野 則保さん(60歳代)
みちこ
道子さん(60歳代)



30歳代健康診査

いわもとみか
岩本 美香さん(30歳代)

学生のとときに受診したことがありましたが、昨年久々に健診を受診しました。仕事の合間に行ったところ、思ったより早く終わり、仕事に影響がありませんでした。皆さんも仕事の合間に健診を受けてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士からの

ワンポイントアドバイス!

バランスのとれた食事は、健康の保持・増進や生活習慣病の予防などに役立ちます。主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事を心掛けましょう。

また、食べる順番を変えるだけでも効果があります。初めに副菜を食べると、肥満防止につながりますよ。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類を中心としたおかず

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などメインディッシュとなるおかず



主食

ごはん、パン、めん類など



認定栄養ケア・ステーション鈴鹿代表 なかむら まき 中東 真紀さん

令和4年度 鈴鹿市で実施する健診

対象の方には
受診券を送付します!

対象 30歳以上の方(年齢に応じて、以下の健診が受けられます)

種別	30歳代	40歳～74歳	75歳以上
鈴鹿市国民健康保険 30歳代健康診査	30～39歳の鈴鹿市国民健康保険加入者 (令和3年4月1日以前から加入されている方)	—	—
鈴鹿市国民健康保険 特定健康診査	—	40～74歳の鈴鹿市国民健康保険加入者 (実施期間中に75歳になる方は、誕生日前日が有効期限)	—
後期高齢者健康診査	—	—	後期高齢者医療制度加入者 ※一部65歳以上の方も含む

※鈴鹿市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されていない方の健診は、ご加入の医療保険者にご確認ください。

とき 令和4年7月1日～11月30日(受診できる回数は1回です)

本市の令和2年度国民健康保険特定健康診査の受診率は43.3%です。そのうち、60～74歳は50%ですが、40～59歳は24.8%と半分以下になり、昨年度から開始した30歳代健康診査では16.3%と、若い年代ほど低くなっています。

7項目の検査で、治療中以外の病気が見つかるケースもあります。

若いうちから規則正しい食生活や軽い運動など、できることから生活習慣を見直すとともに、健康維持と病気の早期発見のためにも、年に1度、自分の体の状態をチェックしてみてください。



健康福祉部

なかむら あきひろ
部長 中村 昭宏

今回の特集に関するご意見・ご感想は

保険年金課 ☎ 382-9401 📠 382-9455 📧 hokennenkin@city.suzuka.lg.jp
福祉医療課 ☎ 382-7627 📠 382-9455 📧 hukushiiryō@city.suzuka.lg.jp