



うきは市国民健康保険に加入中で40歳～74歳の皆様へ

人間ドックと同時に特定健診が受診できます

令和2年度のうきは市国保の特定健診が、人間ドック実施機関の一部で同時に受診できます。

1. 人間ドックと特定健診を同時に実施する効果

- ◆ 人間ドックの受診者負担が軽減されます（特定健診分の費用は、うきは市国保で負担します）。
- ◆ 特定健診結果に基づいたうきは市の各種支援（特定保健指導など）を利用することができます。

2. 対象となる人間ドック実施機関

- ◆ 同時実施が可能な人間ドック実施機関は、うきは市と契約した機関に限ります。
※対象となる人間ドック実施機関を掲載していますので、ご参照ください。



3. 人間ドックと特定健診を同時に受診できる人

- ◆ **うきは市国民健康保険の加入者で、今年度中に40歳～74歳の人が対象**となります。
※人間ドック受診日がうきは市国保の加入期間でない場合は、対象となりません。
例) 人間ドック申込み時は「うきは市国保」⇒ 受診日当日は「会社の健康保険」
- ◆ 先に特定健診のみを受診した場合は、対象になりません（特定健診は年度内1回に限ります。）

4. 人間ドックと特定健診を同時に受診した場合の受診者負担額

【受診者負担額】 = 金額① - 金額②

○参考事例（金額は参考例です）



5. 実施期間・申込み方法・問合せ

- ◆ 同時実施の期間・・・令和3年3月31日まで（この期間中に75歳になる人は、誕生日の前日まで）
※特定健康診査受診券に記載の有効期限を確認してください。
- ◆ 申込み方法・・・「対象となる人間ドック実施機関」に人間ドックを申込み時に「特定健診の同時実施」を希望してください。
- ◆ 受診時に持参するもの
※受診日当日は、必ず、うきは市国保の保険証と特定健康診査受診券、人間ドックの代金（同時受診の受診者負担額）をお持ちください。

特定健康診査受診券は、健診日程が決まりしだい発送予定ですが、人間ドックを利用される方は、市役所食育・健康対策係（TEL75-4960）にご連絡いただいたら事前に発行いたします。
※新型コロナウイルス感染症の発生状況等により受診できない場合がありますのでご了承ください。

人間ドックと特定健診が同時に実施できる医療機関

人間ドックと特定健診の同時実施を希望される方は、下記の医療機関に問合せ（予約）してください。

	医療機関名	問合せ先（☎）
1	社会医療法人雪の聖母会 聖マリアヘルスケアセンター （住所 久留米市津福本町448番5）	0942-36-0722
2	社会医療法人天神会 新古賀クリニック （住所 久留米市天神町106番地1）	0942-35-3170
3	独立行政法人地域医療機能推進機構 久留米総合病院 （住所 久留米市櫛原町21番地）	0942-33-1211
4	田主丸中央病院地域保健センター （住所 久留米市田主丸町益生田892）	0943-72-2727
5	医療法人社団 俊聖会 甘木中央病院 （住所 朝倉市甘木667番地）	0946-22-5550
6	医療法人社団医王会 朝倉健生病院 （住所 朝倉市甘木151番地4）	0946-22-5511
7	一般社団法人 朝倉医師会 朝倉医師会病院 （住所 朝倉市来春422番地1）	0946-28-7067

※上表の医療機関以外に人間ドックを受診した場合は、全額受診者負担となりますので、ご注意ください。（特定健康診査分の補助（うきは市国保負担）が受けられません。）



第1回

なかなか体重が落ちない人はあの栄養素が足りないかもしれません

体重が落ちないのは「食物繊維不足」のサイン

体重が落ちなかったりむしろ増える原因は、ただひとつ。摂取カロリーが消費カロリーより上回っているからです。

では、体重が増えてしまったら単純に摂取カロリーを減らせればいいのでしょうか。それは間違いではありませんが、もっと賢い方法があります。

カロリーオーバーになるのは、多くの場合、「食事が下手」になっていることが原因です。

どういうことかという、糖質、脂質、たんぱく質を食べすぎており、食物繊維が足りていないと考えられるのです。食物繊維にはカロリーがありません。カボチャやレンコン、ゴボウなど、比較的カロリーの高い野菜もありますが、それでも、ごはんや肉、魚に比べれば格段に低カロリーです。

極端なことをいえば、ボウルいっぱいのご飯と、ボウルいっぱいの野菜とでは、見た目の分量に変わりはない、カロリーは大きく異なるのです。

とくに、食事でも間食でも、ものすごい量を食べている気はしないのに、なぜか体重が落ちない、という場合は、食べるものの選び方に問題がある可能性が高いでしょう。

まず「野菜でお腹いっぱい」を3日間、続けてみよう

体重が落ちないのはカロリーオーバーの証。もっといえば、野菜が不足して栄養バランスが崩れている証でもあるということです。

となれば、空腹をガマンしてまでカロリーダウンを目指すより、「野菜でお腹いっぱい」というイメージで食べるものを選んでみてください。もちろん野菜だけでなく主食や主菜も忘れずに。野菜たっぷりを意識すれば、しぜんとバランスが整いやすくなるはずですよ。

お手軽・簡単な野菜料理のコツ

野菜をたっぷり食べるコツは、「簡単」で「おいしく」調理することです。この二つの要素をどちらも満たしていないと長続きしません。「おいしく」するには、蒸し野菜がおすすめ。栄養やうまみを流出させないのでおすすめです。食物繊維量の多いほうれん草や小松菜などの緑の葉物野菜やブロッコリー、にんじん、大根など季節の野菜をレンジなどでまとめて蒸してそのまま保存容器に入れて冷蔵庫へ。そのまま2～3日保存ができます。食べる直前に塩やオリーブオイル、ポン酢などで味付けするとおいしくいただけます。この方法は「簡単」でもありますのでぜひお試しを!



●問合せ 保健課 食育・健康対策係 ☎75-4960