



石垣市健康福祉センター 保健師 上地 祥子

平成27年度も残すところあと1ヶ月となりました。みなさま、今年度の特定健診はお済みですか？健康福祉センターでは、国民健康保険加入者の40～74歳の方を対象に特定健診のご案内をしています。

特定健診を受けていただいた後は、健診結果をもとに保健師や栄養士が、食事・運動等の生活習慣について共に振り返りながら、健康的に過ごせていけるように関わっています。毎年、特定健診未受診者の方へ電話や訪問時に受診のお勧めを行っています。その際、みなさまから特定健診に関する声がよく聞かれます。

「薬をのんでいるから大丈夫。」
「病院に通院していて、採血は毎回しているから大丈夫。」
「どこも痛くないし、まだ元気だから大丈夫。一回も病気になったことないし…」

特定健診は、定期通院での検査と違い、生活習慣が原因となる病気（糖尿病、心筋梗塞、脳卒中など）の予防を目的とした内容の検査を行っていますが、定期通院では、現在の病気に対する経過の確認や、治療に必要な検査を行っています。

特定健診と定期通院で行う検査の違いについて、ご理解いただけましたか？

生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、知らない間に進んでいると言われています。だからこそ、自分自身で健康状態を知ることが大切です。年一回の健診でご自身の健康状態をチェックする機会をつくりましょう。また、健診後の保健指導も是非、活用して頂き、生活習慣の見直しをしてみましょう。今年度の特定健診は3月31日まで受けることができます。医療機関へ定期通院されている方も、薬を内服している方も、まだ健診を受けていない方も、受けたことがない方も是非、お早めの受診をお勧めします。

特定健診は…
生活習慣が原因となる
病気の予防や早期発見
につながる！！

定期通院で行う検査は…
病気に対する経過の確認
・治療に必要な検査をする！！



事業者の皆さん

マイナンバー（個人番号）を正しく取り扱っていますか

事業者は、行政手続などのため、従業員などのマイナンバーを取り扱います。

- 事業者は、社会保険の手続や源泉徴収票の作成などにおいて、従業員などからマイナンバーの提出を受け、書類などに記載します。
- マイナンバーを取り扱う際には、4つのルールを守りましょう！

■取得・利用・提供のルール

- 個人番号の取得・利用・提供は、法令で決められた場合だけ
- これ以外では、「取れない」「使えない」「渡せない」

■保管・廃棄のルール

- 必要がある場合だけ保管
- 必要がなくなったら廃棄

■安全管理措置のルール

- 漏えいなどを起こさないために書類やデータは「しっかり管理」

■委託のルール

- 委託先を「しっかり監督」
- 再委託は「許諾が必要」

取得にあたっては……

- マイナンバーを従業員などから取得する際には、本人確認（次の①②の確認）が必要です。
 - ①マイナンバーが間違っていないかの確認
⇒マイナンバーが書いてある「通知カード」や「マイナンバーカード」で確認
 - ②身元の確認
⇒顔写真が付いている「マイナンバーカード」又は「運転免許証」などで確認
- マイナンバーを従業員などから取得する際には、利用目的（「源泉徴収票作成」「健康保険・厚生年金保険届出」「雇用保険届出」等）を伝えましょう。
- マイナンバーを取り扱う者、取扱手順、保管場所などを決めておきましょう。



愛称：マイナちゃん