

特定健診で



自分の体を知ろう



健診で病気の芽を見つけられ、生活習慣の改善や早期の病院受診により、脳卒中など大きな病気の発症を予防できます。いつまでも健康でいるために、年に1度は健診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。

問い合わせ 医療保険課 (TEL 892・0121)

STEP 1 特定健診を受けるには…

40〜74歳までの国民健康保険加入者が、対象となります。

■集団健診

各種がん検診も同時に受診できます。

とき

▽12月5日(金)・17日(水)・25日(木)
▽27年1月16日(金)・21日(水)・30日(金)

※健(検)診日の指定は不可。先着順ではありません。

※11月分の追加募集については、22ページをご覧ください。

ところ ゆうゆうセンター

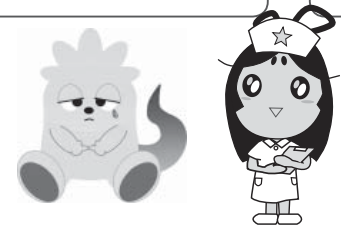
基本項目 身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査

健診を受けている人

高血圧や高血糖、脂質異常などの発見
↓
生活習慣改善(必要な場合は治療)
↓
検査値の改善
↓
脳卒中などの生活習慣病の予防
↓
健康寿命が伸びる

健診を受けていない人

高血圧・高血糖・脂質異常など
↓
自覚症状がない
↓
気付かないうちに進行
↓
脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などの発症
↓
要介護状態



追加項目 心電図・貧血・腎機能検査など

費用 500円

申し込み・問い合わせ 10月31日(金)までに、健康増進課(TEL 893・6405)

か医療保険課

■個別健診

受診者の都合に合わせて、受診できます。

ところ 実施医療機関

費用 無料

※ただし、健診内容は基本項目のみ
申し込み 直接医療機関

◆人間ドック補助金交付事業

人間ドックで健康診断を受診した場合は、特定健診の項目を実施していれば、それを特定健診とみなし、かかった費用の一部を助成します。

対象 人間ドックを受診したが、特定健診を受診していない40〜74歳までの国民健康保険加入者

補助額 上限6000円

申請期限 人間ドックの受診日から6か月まで

申し込み・問い合わせ 医療保険課(TEL 892・0121)

STEP 2 特定健診の結果を受け取る…

健診結果の返却は、集団健診の場合、約1か月後に簡易な結果が郵送され、個別健診の場合、医療機関から結果が分かり次第連絡があります。また、いずれも正式な結果は、健診後2〜3か月で郵送されます。

健診結果が「要医療」の場合は、医療機関を受診し、治療と合わせて生活習慣の見直しを行います。

健診は、受けて終わりではありません。健診の結果から、健康になるためのヒントを見つけ、健診結果を役立てることが大切です。

■健診結果をみてみよう！

◆Aさんの場合



結果 血圧が少し高めです。血圧が上がっていると、脳卒中になる危険性が増えます。普段から血圧を測り、生活習慣を見直しましょう。また、食事は薄味にして野菜をたくさん取り、肉より魚を取るよう心がけましょう。

感想 健診を受けていなければ、血圧が高いことに気づきませんでした。これをきっかけに、食事内容の改善

善に取り組みます。自分だけでなく、家族の分も薄味にします。

◆Bさんの場合



結果 血糖値が高く、病院の受診が必要な値です。改善には、病院での治療と生活習慣の見直しも必要です。

す。食事内容を見直し、ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

感想 健康には自信があったから、この結果はショック。でも、糖尿病になると腎臓も悪くなり、人工透析が必要になることもあるみたい。家族には迷惑をかけたくないの、治療が必要なら早めに病院に行ってみよう。運動もしてみようかな。

特定健診のギモン

～こんな場合でも健診は必要？～

特定健診を受けない理由

- 1位：忙しくてなかなか受診できない
 - 2位：通院中
 - 3位：元気だから
- ※25年度市特定健診未受診者勧奨・受診電話調査結果報告書から

ギモン①

痩せているし、元気だから健診は受けなくていいの？

①痩せているからといって健康とは限りません。健診は病気にならないようにするために、元気な時こそ受けましょう。また、高血圧・高血糖・高脂血症などは自覚症状がないため、実は生活習慣病のリスクが高いことがあります。痩せていて元気でも、健診を受けましょう。

ギモン②

治療中(通院中)の場合は、健診を受けなくていいの？

②治療中でも特定健診の対象者であれば、受診できます。病院に通って、投薬中だからと安心してはいけません。進行を防ぐためにも、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。治療中でも、特定健診で確認できる検査項目があるかもしれません。主治医にご相談ください。

働く世代のための土曜健(検)診

仕事などで、平日に健(検)診を受診できない人や、今までに受診したことがない人におすすめです。

とき 11月29日(土)午前中

※所要時間は、受診する項目により異なります。

対象 16〜64歳の市民

ところ ゆうゆうセンター1階 健康増進センター

健(検)診項目 特定健診(国保加入者のみ)、ぴちぴち健診、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)、肝炎ウイルス検診

※胃がん検診受診者のみ追加で、胃リスク検診(血液検査)が受診可能

※費用や検査方法などの詳細は、「わが家の健康管理」をご覧ください。

申し込み・問い合わせ 10月1日(水)午前9時から先着順で、健康増進課(TEL 893・6405)



STEP 3
特定保健指導で
生活改善を…

特定保健指導では特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、保健師、管理栄養士が対象者一人ひとりの身体状況に合わせた、生活習慣を見直すためのサポートをします。

■からだチェンジ！セミナー
動脈硬化の原因となる高血圧、高血糖、脂質異常、肥満を見直し、生活習慣の改善目標を見つめるセミナーです。



とき 10月29日(水)午後1時～受付開始～3時40分

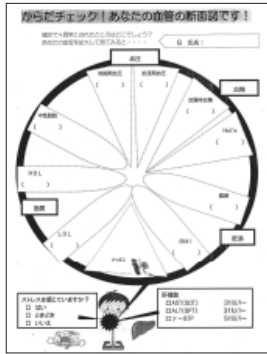
ところ ゆうゆうセンター2階 体験学習室・お年寄り健康教室

内容

▽自分の生活習慣を振り返り

最高血圧	130mmHg 以上
最低血圧	85mmHg 以上
中性脂肪	150mg/dl 以上
LDL	140mg/dl 以上
HDL	40mg/dl 未満
空腹時血糖	100mg/dl 以上
HbA1c	5.6% 以上 (NGSP 値)
腹囲	男性 85 ㎝・女性 90 ㎝以上
BMI	25 以上
AST・ALT	51 IU/l 以上
γ-GTP	101 IU/l 以上

①「からだチェンジ！あなたのための血管断面図です」で、参加者の健診データから、それぞれの血管の痛み具合を知る



②グループで朝食・昼食・夕食・間食のメニューを考え、改善点を学ぶ

▽食事の正しい取り方

▽運動の簡単な実技

私たちが「からだチェンジ！セミナー」に参加しました



末光義信さん (星田山手)

生活習慣を見直し、血液検査の値を改善したいと思い参加しました。このセミナーで、自分が3食とも、食べる量が多かったことが分かりました。これからは、ウォーキングやラジオ体操などの運動を取り入れながら、食事の量や間食の取り方に気を付けていきたいと思います。



石田明美さん 安養寺直子さん (寺) (東倉治)

以前にも参加したことがあり、その時に紹介してもらった「ゆるゆる体操」を今も続けています。そのおかげで、体重を約6*減らすことができ、今もその体重を維持しています。(安養寺さん)

参加しているみなさんが熱心に、一生懸命聞いている姿に感心しました。

私も今回セミナーで学んだ運動をして、ケーキ類・揚げ物を控え、腹7分目、に心掛けるなど、これからも若々しく健康的に暮せるように、努力したいと思います。(石田さん)

STEP 4
健康を維持するために…

市は、次の事業を行っています。いつまでも健康で元気に暮らすために、役立ててください。

名称・内容

- ①「元氣アップ体操体験会」
- ②「市オリジナルの体操(21才参照)」
- ③「ウォーキング(22才参照)」

③「かたのチャレンジ」

事・運動・睡眠・禁煙の改善にチャレンジ

国民健康保険 保健指導事業を実施

国保に加入している特定健診対象者で、特定健診を受診していない人に対し、受診を勧奨する事業です。

この事業では、市が委託した業者から通知が届くことや、電話がかかることがありますので、ご了承ください。

問い合わせ ①高齢介護課(TEL 893・6400)、②健康増進課(TEL 893・6405)