

# 忘れず受けよう特定健康診査

## あなたとあなたの大切な人のために

自分の健康状態を知り、生活習慣の改善や適切な治療を受け、健康寿命を延ばしましょう

### 特定健康診査（特定健診）とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の早期発見・重症化予防のため、40〜74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群・メタボ）に着目した健診のことです。メタボを早い段階で発見し、改善することで生活習慣病を未然に防ぐことができます。

### メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積により、高血圧、脂質異常症（高中性脂肪または低HDLコレステロール血症）などといった生活習慣病が重なることです。この状態が続くと、脳卒中や心臓病などの大きな病気につながる可能性が高くなります。

### 特定健診を受けないとどうなる？

生活習慣病は、自覚症状が出にくく、気づいたときには重症化していることもあります。今は健康だとしても未来の自分のために特定健診を受けましょう。

### 特定健診の受け方

国民健康保険加入の対象者には9月2日に受診券、受診録を送付しますので記入の上、健診時に持参ください。国保以外の医療保険に加入の方は、加入している医療保険者に確認ください。

※日程や受診会場などの詳しい内容は4〜5ページを確認ください。



### ◆市民の健康事情◆

#### 市民の受診状況

市の国保特定健診受診状況によると、男性約6割、女性約5割の方が健診を受けていません。

さらに、男女・年代別では、どの年代も女性の受診率が高いので、特に男性の方は、受診への意識をより高めましょう。

#### 生活習慣が原因

市の国保被保険者の疾病状況による、医療費の年度内で疾病を順位化すると、生活習慣病と呼ばれる、**糖尿病、高血圧症、脂質異常症**が上位3つを占めています。生活習慣病は、日ごろの食事、飲酒、喫煙、運動などが深く関係していますので、生活習慣の見直しと、健診を受けて健康寿命を伸ばしましょう。

### 特定健診を受けるとこんなメリットがあります

- ①早い段階で体に起こっている異常に気づくことができます。
- ②メタボのリスクがある方は、保健師から生活習慣改善のアドバイスを受けることができます。
- ③特定健診を受診すると「いきいきそうま健康ポイント」が1,000ポイントたまります。

### ストレスをため込んでいませんか？

自分に合ったストレス発散方法を探してみましょう。また、睡眠を十分にとることも大切です。

### たばこを吸っていませんか？

たばこを吸うと、がんや生活習慣病などの病気にかかりやすくなります。喫煙習慣がある方は、禁煙に向けて努力をしましょう。

## 目ごころからの心がけが大事 ワンポイントアドバイス

### 野菜・果物は不足していませんか？

野菜や果物に含まれているカリウムは、体内から塩分を出す働きがあります。野菜は1日350グラム以上（両手3杯分）取ることを目指しましょう。

### 塩分の取り過ぎに注意！

1日の塩分摂取量は、男性8グラム未満、女性7グラム未満が目安です。小さいカップラーメンでも約2.5グラム取ることになりますので、注意しましょう。

## 特定健診は受けた後が大切です！

メタボリックシンドロームのリスクがある方は、保健師から生活習慣改善のアドバイスを受けることができます！

### 特定健診受診

BMI または腹囲で肥満と判定

- ①血糖値に異常
- ②血圧に異常
- ③血中脂質に異常
- ④喫煙歴がある

### 特定保健指導

#### ▽動機付け支援

軽度のメタボリックシンドロームのリスクがある人が対象

#### ▽積極的支援

重度のメタボリックシンドロームのリスクがある人が対象

特定保健指導の通知が来たら、必ず受けましょう！

# 特定健康診査・胸部検診などのお知らせ

健康づくりは健診（検診）から！ 年に1度は必ず受診しましょう！ 自分の健康状態を知り、生活習慣の改善や適切な治療を受け、健康寿命を延ばしましょう。受診券などの必要書類は、9月2日（月）に郵送します。

項目	対象者	健診・検査内容	自己負担金	持参物	
特定健康診査	40歳～74歳の国民健康保険加入者 (75歳の誕生日前日までの方)	▽問診 ▽身体測定 ▽血圧測定 ▽尿検査 ▽血液検査 ▽心電図検査 ▽診察	1,000円 ※70歳以上の方は無料。	▽受診券、受診録 ▽国民健康保険証 ▽採尿した容器	
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療加入者で事前に申し込みをした方 ※申し込みをしていない方でも、当日保険証を持参いただければ受診できます。		無料	▽受診券、受診録 ▽採尿した容器	
特定健康診査・後期高齢者健康診査を受ける方	肝炎ウイルス検診	40歳以上70歳までの5歳刻みの年齢の方で、肝炎検診を受けたことのない方	血液検査 (B型・C型)	無料	肝炎ウイルス検診問診票 ※送付されている方のみ
	骨密度検査	▽国保特定健診対象のうち、40歳～70歳で5歳刻みの年齢に達する女性 ▽後期高齢者健診対象のうち、75歳以上の女性	かかとの超音波検査	無料	骨密度検査問診票 ※送付されている方のみ
	運動機能測定	▽国保特定健診対象者で65歳以上の方 ▽後期高齢者健診対象者の方	▽握力 ▽開眼片足立ち ▽3メートルターナップゴー	無料	運動機能測定問診票 ※送付されている方のみ
	前立腺がん検査 眼底検査	40歳以上で希望する男性 ※健診会場で直接申し込みください。 健診対象者で40歳以上の方	血液検査 両眼眼底撮影	2,160円 無料	— —
胸部検診 (結核・肺がん検診)	①肺がん検診：40歳以上の方 ②結核検診：65歳以上の方	レントゲン撮影	無料	受診券または通知書と受診録	
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血反応検査 (2日法)	400円 ※70歳以上の方は無料。	受診券または通知書と受診録 2日間採便した容器	
肺がん喀痰検診	40歳以上の方 ※健診会場で直接申し込みください。 ※6カ月以内に血痰のあった方は受診をお勧めします。	喀痰採取検査 (会場で容器を受け取り持ち帰る)	700円 ※70歳以上の方は無料。 ※容器提出時に支払いください。	—	

《注意事項》 受診録の裏面の問診項目を忘れずに記載ください。不明な点は気軽に問い合わせください。

## ●特定健診・後期高齢者健診

【尿】 健診当日の朝に、同封の尿コップに採ってからスポイトに移してください。

【食事】 ▽午前を受診の方 当日は「朝食」を食べないでください。

▽午後を受診の方 当日は「昼食」を食べないでください。

※水やお茶、糖尿病以外の内服薬は飲んでもかまいません。

●胸部検診 上半身は、肌着または無地のTシャツ1枚での撮影となります。金属やボタンなどのついた服は着用せず、脱ぎやすい服装で受診してください。また、ネックレス・貼薬など、体には何もつけないでください。

## ●大腸がん検診

▽2日分の便を採取してください。

▽大腸がん検診の容器を使用しない場合は、保健センターに返却ください。

※返却されなかった未使用容器の代金は市が負担しています。

## ●留意事項

▽肝炎ウイルス検診は、以前に肝炎ウイルス検診を受けたことがある方、または肝臓病で通院中・経過観察中の方は、検診の対象になりません。

▽受診券や国民健康保険証など必要な持参物がない場合は、健診などを受けられない場合があります。

◎国保以外の医療保険に加入の方で、医療保険者から「特定健康診査受診券」を発行されている方は「特定健康診査受診券」「被保険者証」「自己負担金」を持参の上、日程表の中で都合の良い日に受診してください。詳しくは、加入している医療保険者（会社など）に確認ください。

◎国保の特定健康診査の対象となる方で、職場で健康診査を受ける方は、健診結果を保険年金課に持参ください。健診結果から、特定保健指導の対象になる方へ後日案内を送付します。

## ●問い合わせ先

▽特定健康診査・後期高齢者健康診査＝保険年金課（☎ 37-2140）

▽胸部検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診など＝保健センター（☎ 35-4477）

## 《令和元年度特定健康診査・胸部検診などの日程表》

月	日	曜日	該当行政区	受付時間	会場	
9	24日	火	西部10区	9:00～11:00	保健センター	
			中部6区	13:00～14:30		
	25日	水	西部12区	9:00～11:00		
			西部11区	13:00～14:30		
	26日	木	西部4区、山上1区	9:00～11:00		飯豊公民館
			飯豊1区、8区	13:00～14:30		
	27日	金	飯豊2区、3区	9:00～11:00		
飯豊4区、5区			13:00～14:30			
29日	日	中部3区および市内全地域	9:00～11:00	保健センター		
30日	月	玉野1区～4区	9:30～11:00	玉野公民館		
10	1日	火	八幡1区、2区	9:00～11:00	防災備蓄倉庫 研修室	
			八幡3区、6区	13:00～14:30		
	2日	水	八幡4区、5区、7区	9:00～11:00	道の駅そうま 体験実習館	
			日立木2区、3区 磯部1区、3区	13:00～14:30		
	3日	木	日立木5区、6区 磯部4区	9:00～11:00		
			日立木1区、4区 磯部2区	13:00～14:30		
	4日	金	西部2区	9:00～11:00	保健センター	
			西部7区	13:00～14:30		
	6日	日	中部2区、9区および市内全地域	9:00～11:00		
	7日	月	大野7区	9:00～11:00		
			大野8区、9区	13:00～14:30		
	8日	火	中部4区、山上2区～10区	9:00～11:00		
			大野2区、5区	13:00～14:30		
	9日	水	大野6区	9:00～11:00	大野公民館	
				13:00～14:30		
	10日	木	大野3区	9:00～11:00		
			大野1区、4区	13:00～14:30		
11日	金	中部5区	9:00～11:00	保健センター		
		西部9区	13:00～14:30			
15日	火	中部1区、飯豊7区	9:00～11:00			
		中部7区、飯豊6区	13:00～14:30			
16日	水	西部6区	9:00～11:00	東部公民館		
		中部8区	13:00～14:30			
17日	木	東部4区	9:00～11:00			
		東部3区、7区、8区	13:00～14:30			
18日	金	東部5区	9:00～11:00	保健センター		
		東部1区、6区	13:00～14:30			
21日	月	西部1区	9:00～11:00			
		西部3区	13:00～14:30			
23日	水	西部8区	9:00～11:00			
		西部5区	13:00～14:30			

※各行政区ごとに受付時間が異なりますのでご注意ください。

※円滑に受診していただくため、対象となる行政区ごとに日程を指定していますが、都合に合わせてほかの地区の日程でも受診できます。

※各会場とも駐車場に限りがありますので、近くにお住まいの方は、徒歩や自転車でお越しください。