

特定健診スタートから1年 保健医療課国保年金係 生活習慣病予防に重点
☎0824-73-1158

昨年4月から、死亡原因の約6割を占める「生活習慣病」を予防するため、40歳から74歳を対象に特定健康診査（特定健診）・特定保健指導が始まりました。

これまでの基本健診は、病気の早期発見・治療を目的としていましたが、この特定健診はメタボリックシンドロームの該当者・予備群を早期発見し、病気にならないよう対処することに重点が置かれています。そのため、新たに加わった検査は、お腹周りを測ること。肥満を病気と同じようにみなし、特定保健指導で生活習慣の改善をサポートしています。

特定健診・特定保健指導は、法律により国保などすべての医療保険者に義務化されています。各保険者には、健診受診率・予備群の減少率などの目標が定められ、その達成率に応じて、後期高齢者医療制度への支援金が削減されます。受診する人が少なくなれば、それだけ健康が冒される危険が高まるだけでなく、将来的に支援金が増加され、その結果、保険税が高くなる可能性もあります。

庄原市国保は平成20年度の目

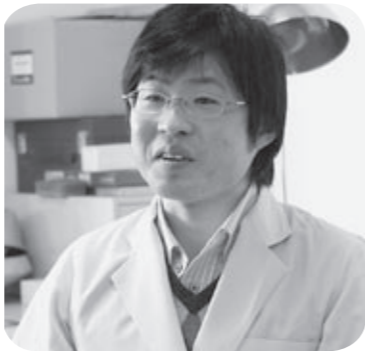
標を受診率40%と定めています。年度末の達成率は33.5%程度となる見込みで、目標値にはあと二歩というところ。目標値は年度ごとに段階的に引き上げ、平成24年度には特定健診の受診率を65%、特定保健指導の実施率を45%、メタボリックシンドロームの該当者・予備群を平成20年度比で10%減とすることを目指しています。

「暇がない」「面倒だ」と、健診を先延ばしせず、あなた自身の健康とあなたの大切な人を守るため、年一回は必ず健診を受けましょう。

※医療保険者とは、国民健康保険、全国健康保険協会管掌健康保険、共済組合、健康保険組合など

● 特定健診検査項目

- ①問診
- ②診察
- ③身体計測
[身長、体重、BMI、腹囲]
- ④血圧測定
- ⑤血液検査
[肝機能・血糖・血中脂質]
- ⑥尿検査 [尿糖・尿蛋白]



●末廣 康二 保健師

1年に1度は健康状態の確認を

運動不足や乱れた食生活、喫煙といった生活習慣は、改善したほうが良いと頭ではわかっているにもかかわらず行動には移せないものです。また、生活習慣病の多くはほとんど自覚症状のないまま進行していくため、気付いたときにはすでに重症になっていたりということも珍しくありません。しかし、健診結果には生活習慣病の発病前の予兆が現れることが多くあります。まずは特定健診を受診して、ご自身の健康状態を確認することが大切です。



●笠原 武吉さん (川手町)

生活改善のきっかけに

昨年8月、市の集団健診を受診しました。「少しお腹が出てきた」と自覚していた通り、特定保健指導の対象になりました。保健師と面談し「運動と食事」でこれまでより一日17キロカロリーを燃焼しなければいけない」とアドバイスを受け、ウォーキングを始めたり、間食を減らしたり生活習慣を改善しています。これまでと違うのは、「腹囲85センチ」という目標を持って生活改善に取り組み始めたこと。市の運動教室にも通い始めるなど、よいきっかけになりました。

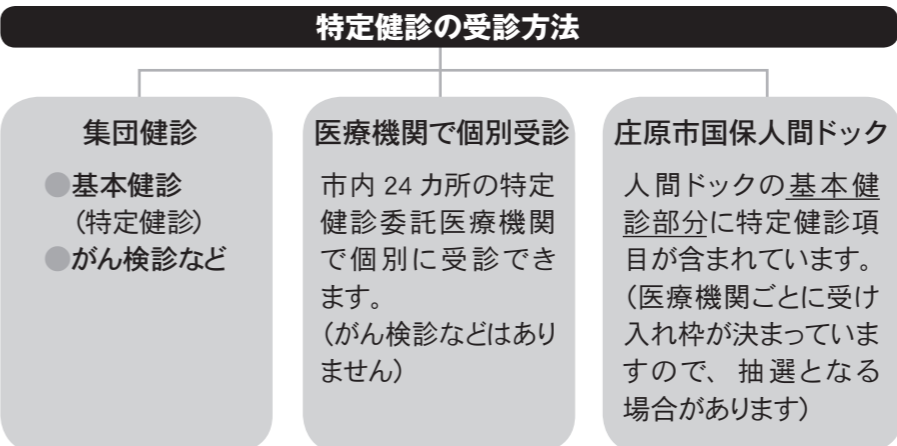
健診対象者一覧表

加入医療保険	年齢	庄原市が実施する「基本健診」	庄原市が実施する「がん検診等」※	備考
庄原市国保	～19歳 (来年3月末日において)	× 受診できません	× 受診できません	健診を実施していません。
	20歳～39歳 (来年3月末日において)	○ 受診できます	○ 受診できます	4月の回覧文書で案内します。
	特定健診対象者 40歳 (来年3月末日において) ～ 74歳 (受診日において)	○ 受診できます	○ 受診できます	基本健診に「特定健診」項目を加えて行いますので、基本健診を受診すると、同時に「特定健診」も受診したことになります。市内24カ所の医療機関で個別に受診することもできます。4月上旬に庄原市国保から申し込み案内文書が送られてきます。
後期高齢者医療	75歳～(一定の障害のある方は65歳～)	○ 受診できます	○ 受診できます	4月の回覧文書で案内します。
社会保険など (上記医療保険以外)	～19歳 (来年3月末日において)	× 受診できません	× 受診できません	健診については会社(医療保険者)へ問い合わせください。
	20歳～39歳 (来年3月末日において)	× 受診できません	○ 受診できます	
	特定健診対象者 40歳 (来年3月末日において) ～74歳 (受診日において)	× 受診できません (※被扶養者△)	○ 受診できます	会社(医療保険者)の指示に従って会社の実施する健診を受診してください。 ※被扶養者は、会社(医療保険者)が発行する『特定健康診査受診券』を持参すれば、庄原市の実施する集団健診でも、基本健診(特定健診)を受診できます。

※がん検診などの詳しい項目や年齢区分、料金などについては、4月に案内文書でお知らせします。

国保加入者の受診方法

庄原市国保加入者は次の3つの受診方法から選択できます。4月上旬に、特定健診対象者の全員に案内文書を送付しますので、申込方法などをご確認ください。
なお、庄原市国保以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者の指示に従って、特定健診を受診してください。



特定健診 Q&A

- ① これまでの健診と何が違うの？
合併後、庄原市が実施してきた集団健診の項目には、大きく分けて「基本健診」と「がん検診等」があります。特定健診はこれまでの基本健診に腹囲測定、LDL(悪玉)コレステロール値の検査などが加わったものです。がん検診については変更なく、これまで通り20歳以上の方は、国保・社保などに限らず受診できます。
- ② 20歳～39歳の国保加入者と75歳以上の人の健診はどうなるの？
集団健診でこれまで通り基本健診やがん検診を受診することができます。4月の回覧文書でお知らせします。
- ③ 病気の治療で通院している人が、特定健診を受診する必要があるのでは？
特定健診は、治療すべき病気を発見することを目的としたものではなく、自覚症状のないまま進行する病気を未然に防ぐことを目的としています。対象年齢の方は必ず受診してください。