

特定健康診査・特定保健指導のお知らせ

～幸手市国民健康保険にご加入のみなさま～

平成22年度から心電図検査などの検査項目が追加になりました。

この機会に、ご自身の健康に目を向けてみてはいかがでしょうか。

▼対象となる人

平成22年4月1日から幸手市国民健康保険に加入している人で、平成23年3月31日に40歳～74歳に達している人(平成22年度中に75歳になる人は、誕生日の前日まで)

※国保以外の医療保険に加入している人は、加入する医療保険者(サラリーマンの人やその家族の人は勤務先の保険組合、公務員の人やその家族の人は共済組合など)が契約した医療機関で健診を受けることとなります。詳しくは、勤務先にお問い合わせください。

※後期高齢者医療加入者(75歳以上の人)の健診は、5月号の広報紙でお知らせします。

▼特定健康診査の流れ

加入者の年齢や特定高齢者の候補者(注)であるかどうかにより健診の方法などが異なります。

年齢	40歳～64歳	65歳～74歳	
区分		特定高齢者の候補者(注)	
		該当しない人(つぎのいずれかの方法)	該当する人
健診方法	集団健診	個別健診	集団健診
実施場所	ウェルス幸手(保健福祉総合センター)	市と契約する医療機関	ウェルス幸手(保健福祉総合センター)
実施期間	つぎのいずれかの時期 (土曜・日曜日を含む) 第1期：6月24日(木)～29日(火) 第2期：10月1日(金)～4日(月) ○午前7時30分～11時	6月～12月	つぎのいずれかの時期 第1期：6月30日(水)～7月3日(土) 第2期：9月29日(水)・30日(木) ○午前8時～11時
健診方法	①特定健診の案内を郵送(5月中旬) ↓ ②健康増進課に予約をする (予約開始日は、案内をご覧ください) ↓ ③ウェルス幸手で健診を受ける	①特定健診の案内を郵送(6月上旬) ↓ ②市と契約する医療機関(案内に同封)に予約をする ↓ ③医療機関で健診を受ける	①特定健診の案内を郵送(6月上旬) ↓ ②健康増進課に予約をする (予約開始日は、案内をご覧ください) ↓ ③ウェルス幸手で健診を受ける
健診費用	1,000円 (市民税非課税世帯は無料) ○健診時に健康増進課で支払い	1,000円 (市民税非課税世帯は無料) ○医療機関で支払い	1,000円 (市民税非課税世帯は無料) ○健診時に健康増進課で支払い
結果通知	・健診の約1か月後にウェルス幸手で結果説明会を実施します。(予約制) なお、特定保健指導の対象となる人は、この結果説明会から保健指導が開始されます。	・受診した医療機関から結果の説明があります。 特定保健指導が必要な人には、後日市から通知があります。	・健診の約1か月後にウェルス幸手で結果説明会を実施します。(予約制) なお、特定保健指導の対象となる人は、この結果説明会から保健指導が開始されます。
同時に受診できる検診	・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん検診(結核検診を含む) ・肝炎ウイルス検査(肝炎ウイルス検査は40歳のみ) ・前立腺がん検診(50歳以上の男性) ※検診費用などは、個別の案内通知でお知らせします。		・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん検診(結核検診を含む) ・前立腺がん検診(男性のみ) ※検診費用などは、個別の案内通知でお知らせします。 ・生活機能評価(必ず受診する検査) ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん検診(結核検診を含む) ・前立腺がん検診(男性のみ) ※検診費用などは、個別の案内通知でお知らせします。

注意：特定高齢者の候補者＝要支援・要介護になる可能性のある高齢者。

4月9日までに回答いただいた「生活状況に関する質問票(基本チェックリスト)」の結果(運動・栄養・口腔などの各項目に関する基準に該当するかどうか)により、判定いたします。

(3)

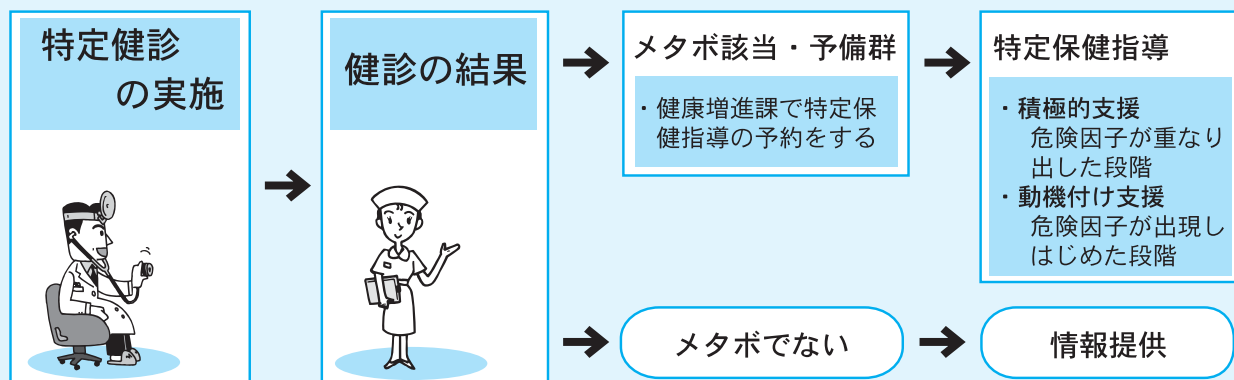
▼特定健診の内容 (検査項目が、充実しました。)

- ・問診(服薬歴・喫煙歴・生活習慣など)
- ・身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)
- ・理学的検査(身体診察)
- ・血圧測定
- ・血液検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
- ・肝機能検査(AST(GOT)・ALT(GPT)・ γ -GT(γ -GTP))
- ・血糖検査(HbA1c)
- ・尿検査(尿糖・尿蛋白)
- ・腎機能検査(クレアチニン)
- ・痛風検査(尿酸)
- ・貧血検査(ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数)
- ・心電図検査
- ・眼底検査 ※医師が実施の可否を判断します。



▼特定保健指導の流れ

特定健診の受診結果により、特定保健指導の対象と判定された人は、メタボの予防・改善のため、市の保健師や管理栄養士が特定保健指導を行います。



○特定保健指導は、無料で受けることができます。また、積極的支援の人は3か月後に生活習慣の改善効果を見るための再検査(無料)を受けることができます。

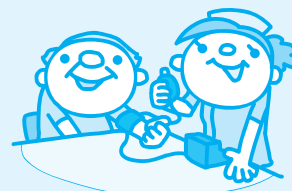
▼メタボの判定基準

つぎの表にあてはまる人が、メタボリックシンドロームです。

◎腹 囲	男性	85 cm以上
	女性	90 cm以上

※腹囲の基準に加え、以下の2項目以上に該当する場合はメタボ該当、1項目に該当する場合は予備群になります。

○血 圧	収 縮 期 130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
○脂 質	中性脂肪 150mg/dl 以上またはHDLコレステロール40mg/dl 未満
○血 糖	HbA1c 5.5%以上



問合せ ▼特定健診の制度に関することは保険年金課☎(43)1111 内線143・FAX(43)1125
▼特定健診の健診内容に関すること(各種がん検診を含む)
特定保健指導に関することは健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130
▼生活機能評価に関することは介護福祉課☎(42)8438・FAX(40)3008