

6月から始まります

秋田市国民健康保険の

# 特定健康診査

後期高齢者医療制度の

# 健康診査

いつまでも健康で自立した生活を送るために「特定健康診査」

「健康診査(後期高齢者医療制度に加入しているかた)」を受けましょう。また、65歳以上のかたは「生活機能評価」を受けて介護予防に役立てましょう。特定健診などは、がん検診などと一緒に受診をおすすめします。

なお、特定健診は、加入している医療保険によって内容・時期が異なります。秋田市国民健康保険以外の医療保険(協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など)に加入しているかたは、加入している医療保険へお問い合わせください。



秋田市の健診ガイド

## 受診会場は健診ガイドで

今号の広報あきたと同時に配りした「平成22年度秋田市の健診ガイド」や、5月下旬に対象者へ郵送するリーフレット(秋田市国保の特定健康診査等受診券と同封)に、健診実施機関を掲載しています。この中から選んで受診してください。

※生活保護世帯のかたで健診を受けるかたは、担当のケースワーカーへご相談ください。

22年4月1日現在、秋田市国民健康保険に加入している40歳〜74歳のかた(※)

秋田県後期高齢者医療制度に加入しているかた

5月下旬に、受診券、実施機関一覧、リーフレットなどを対象者へ郵送します。

1 受診券(裏面の質問票に記入して)と保険証を持って、会場へ

実施期間▼6月1日(火)〜来年3月まで

- 健診会場
- 市内128か所の受託医療機関
  - 県総合保健事業団中央健診センター(川尻町字大川反)
  - 河辺・雄和地域の集団健診会場

健診費用は無料です  
\*前日の夜9時以降は、水以外の飲食はしないでください。(胃がん検診も一緒に受ける場合は水も飲まないでください)

2 おもな検査項目

腹囲の測定(40歳〜74歳のかた)、血圧の測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、尿酸)、尿検査など

3 メタボリックシンドロームの判定



結果 健診結果は審査機関を経由し、受診した翌々月に市から郵送します。早めに検査結果を知りたい場合は、受診した医療機関で説明を受けてください。集団健診会場などで受診したかたは、国保・高齢・介護健診課へご相談ください。

結果

※22年4月2日以降に秋田市国保に加入したかたは、今年度の特定健診の対象になりませんのでご注意ください。



# 健診を受けること、生活習慣を改善することで病気を予防しましょう！

## 年に1回、健診を受ける

1年間のがんばりを健診で総チェック！ 毎年受診して体の変化を理解しよう



## 健診結果をチェックして改善方法を考える

検査値の変化や医師の所見を参考に生活習慣の改善を考えてみよう！



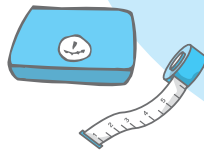
## 生活習慣を少しずつ変える

食生活を変えたり、運動を始めたりしませんか！  
●買い物は歩いて行く  
●間食を減らす など



## 効果を確認する

体重をこまめに計るなど、生活習慣改善を実践している間は定期的に効果をチェック！



# 健康向上サイクル

問い合わせ

国保・高齢・介護健診課  
☎(866)8903

\*がん検診については市保健所保健予防課へお問い合わせください☎(883)1176

## 40歳～74歳のかた 特定保健指導



健診の結果からわかった生活習慣病のリスクの程度により、特定保健指導を行います。  
①積極的支援 ②動機付け支援 ③情報提供

## 生活機能評価を受けましょう

秋田市国保に加入している65歳以上のかたで、要支援・要介護認定を受けていないかたは、健診に合わせて、介護保険制度の生活機能評価を無料で受けることができます。

「生活機能」とは、歩行・食事などの基本的な動作、コミュニケーション能力、活力ある心の状態など、自立した生活に必要な能力のことです。生活機能が低下すると要介護状態になりやすくなります。

## 基本チェックリストに記入してください

生活機能評価の対象者に、健診受診券と一緒に「基本チェックリスト」をお送りしますので、あらかじめ記入して健診会場にお持ちください。

なお、秋田市国保以外の医療保険に加入している65歳～74歳のかたで生活機能評価を受けたいかたは、健診の実施医療機関、土崎支所、西部

市民サービスセンター、アルヴェ駅前サービスセンター、河辺・雄和市民センターにある「基本チェックリスト」をご利用ください。無料で受けることができます。

## 生活機能の低下が見られるかたは介護予防事業に参加しよう

生活機能評価では、問診、身体計測、血圧測定、口腔内視診などを行い、「基本チェックリスト」の判定などにより、反復唾液嚥下テスト、循環器検査、貧血検査、血清アルブミン検査を行います。

生活機能評価で「生活機能の低下が見られる」と判定されたかたには、心身の機能低下を防ぐ介護予防事業のご案内をお送りします。介護予防事業について詳しくは、介護・高齢福祉課へお問い合わせください。

☎(866)2095