



自分の健康状態を知ることから始めよう(保健所の健康判定で)

## あなたの生活習慣は大丈夫？ 特定健診を受けよう

今年度からスタートする「特定健康診査・特定保健指導」。これまで事業主が行っていた定期健康診断や、市が行っていた基本健康診査にかわって、各医療保険者(国民健康保険、政府管掌保険、各種組合保険など)が実施します。

### 内臓脂肪症候群(メタボ)に 注目した特定健診・保健指導

国の医療制度改革により、今年度から新しい生活習慣病予防対策である「特定健康診査(特定健診)」「特定保健指導」を実施します。

医療費の多くを占める生活習慣病。その要因にメタボリックシンドローム(メタボ)が大きく影響していることが近年明らかになってきました。そのため、メタボリックシンドロームを予防できれば生活習慣病になりにくくなり、結果的に医療費を減らすことができます。

特定健診では、受診するかた全員のメタボリックシンドロームの度合いを確認します。そして、一人ひとりの状態にあわせ、生活習慣病にならないための健康アドバイス(特定保健指導)をし、みなさんの健康づくりを応援します。

メタボリックシンドローム(メタボ)：内臓脂肪の蓄積によって、動脈硬化の危険因子である「高血糖、高血圧、脂質異常」を併せ持っている状態のこと。

#### 対象

40歳～74歳のかた

特定健診(65歳以上のかたは生活機能評価も。14ページ参照を受けてください。国保のかたは市の健診課から、それ以外のかたは加入している医療保険者から、案内が届きます。

75歳以上のかた

市が実施する後期高齢者健康診査(健診内容は特定健診と同じ)と生活機能評価(14ページ参照を受けてください。市の健診課から案内が届きます。なお、生活習慣病で受診・服薬中のかたは対象になりません。

40歳以上で

生活保護世帯のかた

ケースワーカーにお話ください。生活習慣病で受診・服薬中のかたは対象になりません。

国保に加入しているかた、75歳以上のかた、生活保護世帯のかたの受診は無料です。それ以外のかたは加入している医療保険者へお問い合わせください。

特定健診・保健指導の流れ...P12～13  
65歳以上のかたの生活機能評価...P14  
がん検診など...P16  
健診会場...広報別冊

問い合わせ  
国保・高齢・介護健診課  
te(866)8903

# 特定健診・保健指導の流れ

実施時期・内容は、加入している医療保険によって若干の違いがあります。詳しくは各医療保険者へお問い合わせください。

国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903

## 1 受診券が届く

対象となるかたに、「受診券」と「質問票」をお送りします。質問票には、受診前に記入をお願いします。



受診券

## 2 会場を決める

健診の会場、実施日は今回の広報あきたと同時に配布した「実施機関一覧」や、国保・高齢・介護健診課のホームページでご覧いただけます(医療機関によっては予約が必要な場合があります)。

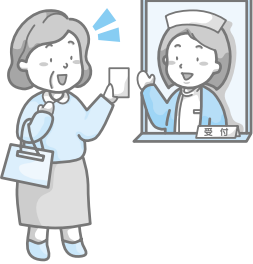
健診スタート直後は、各医療機関ともたいへん込み合うことが予想されますので、ご注意ください。



## 3 健診を受ける

受診当日は、健康保険証と受診券、あらかじめ記入した質問票を持って、健診会場へお越しください。

なお、空腹状態での採血が必要ですので、健診前日の夜9時以降は、水以外の飲食はしないでください。



## 特定健康診査の 検査内容は？



特定健診の検査項目は、メタボリックシンドロームに着目したものです。新しく加わった「腹囲(おへそ周り)測定」で、内臓脂肪がどのくらいあるか確認します。

そのほか、生活習慣病のチェックのために、脂質や血糖などを検査します。40歳から74歳までのかたは、検査結果により、左ページの特定保健指導を受けることができます。

75歳以上のかたで健診結果などに心配なことがあるときは、かかりつけの医師が、保健所の保健師へご相談ください。

### 基本検査項目

質問票……………服薬歴、喫煙歴など

身体計測……………身長、体重、BMI(肥満度)

腹囲の測定(おへその高さで)

血圧の測定

理学的検査…聴診器などで身体診察

血液検査……………脂質検査 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、ALT、(ガンマ)GTP

血糖検査 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c

腎機能検査 血清クレアチニン

尿酸検査 尿酸

尿検査……………尿糖、尿タンパク




# 4

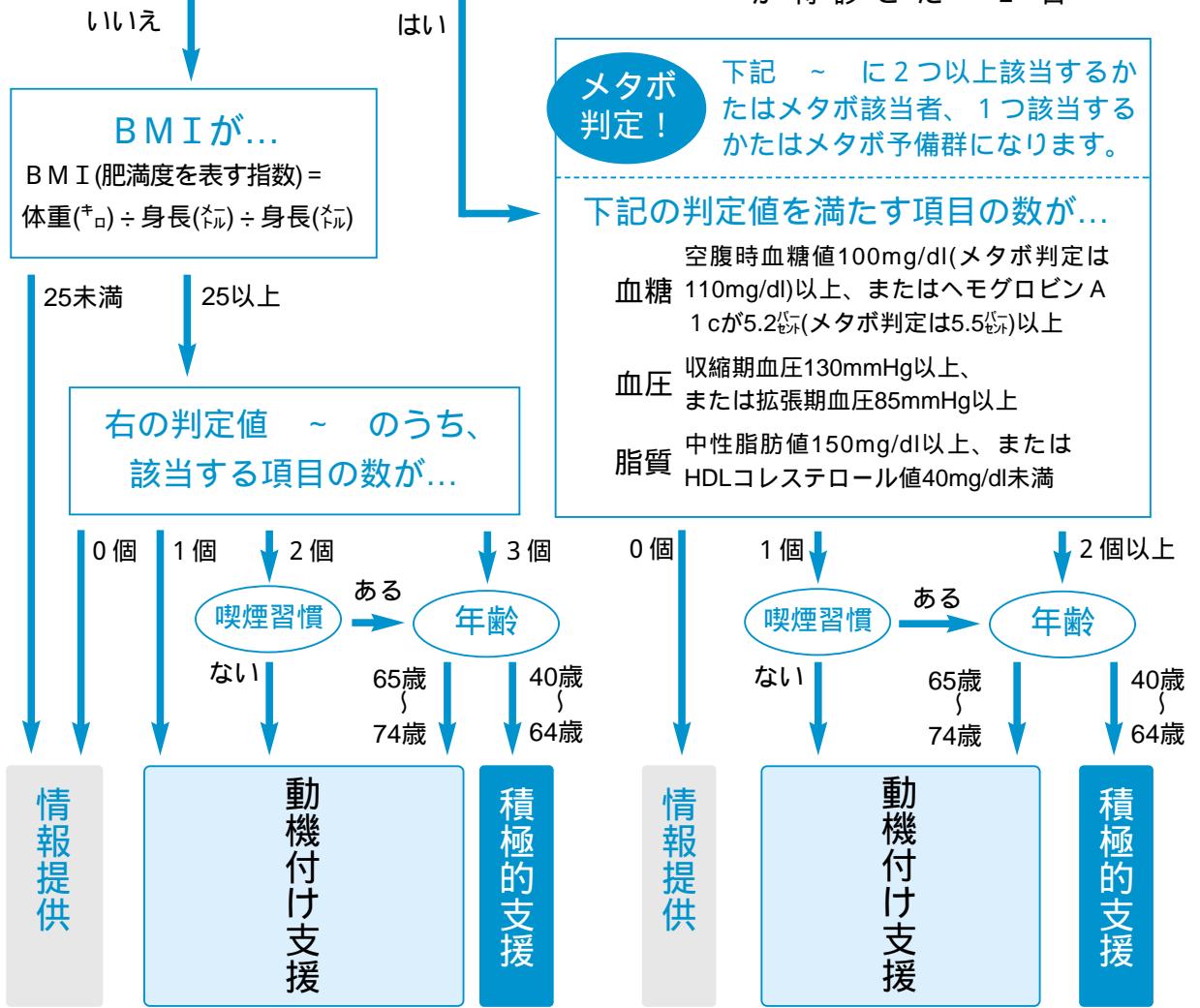
## 健診結果

「受診した全員に、後日「結果通知表(健診結果)」をお送りします。」  
40歳から74歳までのかたは、メタボかどうか判定されるほか、それぞれの健診結果に合わせた3段階の特定保健指導を受けることができます。

**判定スタート!**



**おへその高さの腹囲が**  
男性...85センチ以上  
女性...90センチ以上




### 40歳～74歳のかたには 3段階の特定保健指導

**情報提供**

今のところ、メタボによる生活習慣病のリスクがないかた


メタボを予防するための情報を掲載したパンフレットが送られます



**動機付け支援**

メタボによる生活習慣病のリスクが出始めているかた

生活習慣改善のため、面接や電話でアドバイスが受けられます



**積極的支援**

メタボによる生活習慣病のリスクがあるかた

保健師や管理栄養士などから、3か月～6か月程度、食事や運動の指導が受けられます



65歳以上のかたは健診と一緒に

# 生活機能評価の受診を

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、健診と合わせて、介護保険制度の生活機能評価を受けることができます(無料)。国保以外の65歳～74歳のかたで受診を希望する場合は、国保・高齢・介護健診課へご連絡ください。tel(066)8903



運動習慣を身に付け、健康な毎日を(保健所の運動指導)

## 生活機能評価で介護予防の必要性を判定

高齢者の健康な暮らしには、生活習慣病の予防、そして心身の機能をできるだけ落とさないことが大切です。そこで、65歳以上のかたには健診とあわせて生活機能評価を行い、今後、心身の機能が低下し、介護が必要となるかどうか判定します。

「特定高齢者」に選定されたかたは、介護が必要になるおそれがあるかたです。心身の機能の低下を防ぐ介護予防事業への参加をおすすめします。

チェックリストに記入してから特定健診へ

対象となる

かたには、健診の受診券と一緒に「基本チェックリスト」をお送りします。あらかじめリストに記入し、健診会場にお持ちください。



## 生活機能チェック

特定健診で行う身体計測、血圧測定に加え、基本チェックリストをもとに問診などを行います。

生活機能チェックの結果、医師が必要と判断したかたには、引き続き「生活機能検査」を受けていただきます

## 生活機能検査

反復唾液嚥下(えんげ)テスト  
心電図 貧血検査 血液化学検査

医師の判定を参考に、市が特定高齢者を選定します

特定高齢者に選定されたかたへ通知をお送りします

特定高齢者のかたは介護予防事業を

「特定高齢者」に選定されたかたは、お近くの地域包括支援センターが行う介護予防事業への参加をおすすめします。希望するかたには、同センターが「介護予防サービス・支援計画書」を作成し、それに沿った各プログラムを受けることができます。

## 通所型介護予防事業

デイサービスセンターで左記のプログラムを実施し、身体機能の向上をめざします。利用料は1回300円。

運動機能の向上(有酸素運動、ストレッチなど)  
栄養改善(栄養相談、栄養教育)  
口腔機能の向上(食べかた・飲みかたの訓練など)

## 訪問型介護予防事業

通所型介護予防事業への参加が困難で、閉じこもり・認知症・うつなどのおそれがあるかたが対象です。保健師などが自宅を訪問し、そのかたに必要な相談や指導を行います。無料。