

# 健診のしくみが変わります

40歳以上のかたは、これまで事業主が実施する定期健康診断や、市が実施する基本健康診査を受けていましたが、国の医療制度改革によって、平成20年度からは、それぞれが加入している医療保険ごとに健診を受けていただくことになりました。

ご自分の健康チェックのため、積極的に受診しましょう。



これまで

## 事業所で働くかた

事業主が各事業所などで実施する  
定期健康診断

## 上記以外のかた(40歳以上)

市町村が医療機関などで実施する  
基本健康診査

平成20年度から

## 40歳から74歳まで

事業所などで働いているかたと、その被扶養者(配偶者や家族)

医療保険者(政府管掌保険、健康保険組合、共済組合など)が実施する特定健康診査・特定保健指導を受けてください。  
実施方法などは、加入している医療保険者にお問い合わせください。

国民健康保険に加入しているかた

健診課が実施する特定健康診査・特定保健指導を受けてください。

健診の受け方は4ページに

## 75歳以上

後期高齢者医療制度(長寿医療制度)に加入しているかた

健診課が実施する健康診査を受けてください。  
生活習慣病のため医療機関で治療を受けているかたは受診できません

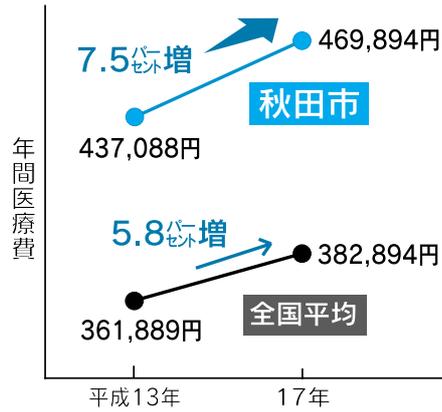


仲間との楽しい時間も健康あってこそ(秋田市グラウンド・ゴルフ交流大会で)

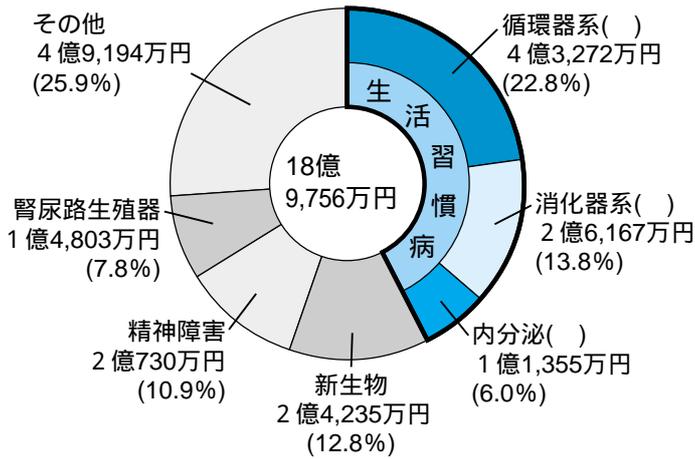
新しく「健診課」ができました  
(市役所山王別館1階)  
国保・高齢・介護健診課  
(866)89003  
ファクス(866)89004



秋田市国民健康保険の1人当たりの年間医療費



秋田市国民健康保険の疾病分類別医療費 (平成19年5月診療分・ は生活習慣病)



医療費の多くが生活習慣病

秋田市の国民健康保険の医療費は、1人当たりの額も、その伸び率も、全国平均を上回っています(グラフ)。医療費の多くを占めているのは生活習慣病で、全体の43%となっています(グラフ)。生活習慣病の要因として、メタボリックシンドローム( )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することが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。

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。

特定健診であなたの健康を応援！

これまで行っていた基本健診は、病気の早期発見・早期治療が目的でした。

今年度から行う「特定健康診査(特定健診)」では、はじめに、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合わせ、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)を行い、みなさんの健康づくりを応援します。

あなたの健康が、家族やみんなの笑顔をつくります。健診を受けて健康な毎日を通していきましょう！

特定健診のススメ



松岡内科クリニック 松岡 一志 先生

脂肪が生活習慣病の原因に

現代社会では、肥満者は世界的に増加傾向にあり、日本も例外ではありません。

中でも内臓脂肪による肥満は、メタボリックシンドロームとの関連で問題視されるようになってきました。内臓脂肪が貯まることでさまざまな異常が起こり、その結果、糖尿病や高血圧症といった生活習慣病に進展する可能性が高まること指摘されています。

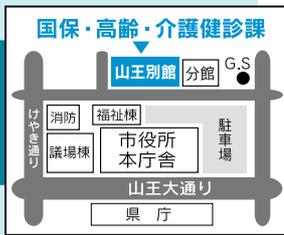
みなさんの体にある脂肪細胞は、単にエネルギーを貯めるだけではなく、実は、さまざまな生理活性物質を分泌しています。生理活性物質には、いわゆる「善玉」と「悪玉」があり、脂肪細胞が小さいときは善玉が分泌されやすく、大きくなるにつれて悪玉が分泌されやすくなるという特徴があります。

脱メタボで健康に

内臓脂肪はできるだけ少ないのが理想です。ちなみに、内臓脂肪はつきやすい反面、とれやすい脂肪で、食事や運動など日常のちょっとした心がけで、メタボリックシンドロームになる確率は大きく減ると言われています。

特定健診のスタートは、生活習慣を見直す絶好のチャンスです。ご自分の健康チェックのためにも、積極的な受診をおすすめします。

担当課が  
国保・高齢・  
介護健診課に  
変わりました



国保の

## 人間ドック

国民健康保険「日帰り人間ドック」の受診申請を受け付けます。

なお、特定健康診査は無料ですが、人間ドックは詳細な検査を行うため、自己負担があります。ご注意ください。

特定健康診査と人間ドックの検査項目の比較表があります。ご希望のかたには郵送かファクスでお送りします。また、健診課ホームページでもご覧いただけます。

対象者

秋田市国民健康保険の35歳以上の加入者で、平成20年5月現在、加入月数が12か月以上あり、申請前の国民健康保険税を完納しているかた

受付期間

5月19日(月)～23日(金)

受付場所

国保・高齢・介護健診課(市役所山王別館1階)

土崎支所、新屋支所

アルヴェ市民サービスセンター

河辺市民センター

雄和市民センター

国民健康保険被保険者証をお持ちください。

医療機関

市立秋田総合病院

秋田赤十字病院

あきた健康管理センター

中通健康クリニック

秋田組合総合病院

県総合保健センター

自己負担

人間ドック費用の約3割

(1万1千円～1万6千円)

定員 1,070人(抽選で決定)

受診日時 後日、医療機関から直接本人にお知らせします

問い合わせ

国保・高齢・介護健診課  
(866)8903

# 健診の受け方

健診の受診方法や料金は、医療保険によって異なります。詳しくは加入している医療保険者(健康保険組合など)にご確認ください。

国保・高齢・介護健診課 (866)8903



健康がなによりいちばん！

## 秋田市国民健康保険 に加入している 40歳～74歳のかた

## 後期高齢者医療制度 に加入している 75歳以上のかた

6月下旬に、受診券と質問票を対象者へ郵送します。

1

受診券と質問票、保険証を持って、健診会場へ

1

健診日程 7月1日(火)～3月31日(火)

健診会場 市内の受託医療機関  
県総合保健事業団中央健診センター(川尻大川反  
河辺・雄和地域の集団健診会場  
受託医療機関や受診可能日時など、詳しくは広報あ  
きた6月20日号、ホームページでお知らせします。

料 金 無料

前日の夜9時以降と当日の朝は、水以外の飲食はしないで  
ください。

2

診察、採血、腹囲の測定など

2

40歳～74歳のかたには、メタボリックシンドロームに  
着目した「腹囲の測定」などの検査が加わりました。

3

メタボリックシンドロームの判定

腹囲▶男性...85㎝以上、女性...90㎝以上

BMI値▶25以上...BMI = 体重(㎏) ÷ 身長(㎝) ÷ 身長(㎝)

上記の状態と、追加リスク(血糖・血圧・脂質の数値、喫煙  
歴)によって、**特定保健指導**のレベルを判定します。



## 特定 保健指導



健診の結果から次の3つのレベルに  
分けて保健指導を行います。

積極的支援▶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

動機付け支援▶面接や電話などで生活習慣改善のアド  
バイスが受けられます

情報提供▶リーフレットの送付など、情報提供が受  
けられます