

# 健診・特定保健指導



## Q 特定健診とは？

A 特定健診とは、生活習慣病等の早期発見や重症化予防を目的とした健康診断です。自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけとなるとともに、医療費適正化の効果も期待されます。

### 不健康な生活習慣

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 過度なストレス
- 飲酒 ● 喫煙

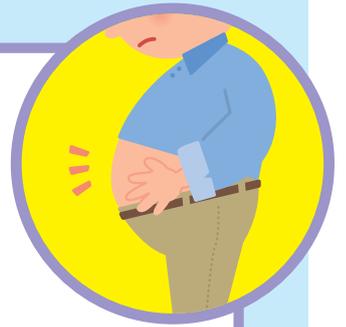
### メタボリック シンドローム 肥満

(内臓脂肪の蓄積)

高血糖

高血圧

脂質異常



### 血管の老化の進行

(動脈硬化)



### 心臓病 脳卒中

糖尿病の合併症などの発症

特定健診を受診し、病気の芽を早めに摘みましょう!



## Q 検査内容は？

A 高血圧や糖尿病など、生活習慣病予防に着目した検査を行います。詳しい検査内容は以下のとおりです。

### 身体計測

身長・体重を計測し、肥満度がわかるBMI値を確認します。また、腹囲を測定し、内臓脂肪がたまっているかを調べます。

### 血液検査・尿検査

血液・尿を採取し、高血糖や脂質異常、肝機能障害がないか確認します。

### 血圧測定

血圧を測定し、高血圧の危険がないか調べます。

### 町独自の検査

腎臓の機能を調べるため、クレアチニンと尿酸の検査を実施します。また、医師が必要と認めた場合は心電図検査を実施します。

### 医師の判断で追加される検査

医師が必要と認めた場合は、貧血、眼底検査を実施します。



問い合わせ ● 町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

# 毎年受けよう! 特定

## Q 受診する人は?

**A** 40歳から75歳未満の国民健康保険に加入している方が対象です。ただし、施設入所、継続して6カ月以上入院、妊娠中または出産後1年未満の方は対象外となります。受診するには、保険証と受診券が必要です。受診券は被保険者の方の住所に送付されます。

また、美郷町にお住まいで、協会けんぽ加入者の扶養になっている方(40歳から74歳)も、早朝総合健診で特定健診を受診できます。詳しくは協会けんぽ秋田支部(☎018(883)1893)までお問い合わせください。

## Q いつ・どこで受診するの?

### A ①町の早朝総合健診で受診する

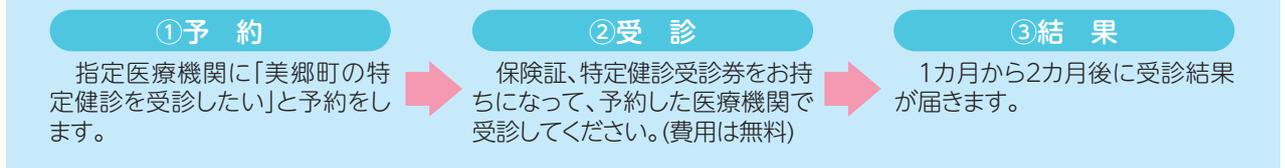
平成29年度は4月13日(木)から5月21日(日)まで各会場にて行います。詳しい日程は広報4月号に掲載しますので、ご確認ください。

### ②個別に指定医療機関で受診する

4月から12月末まで指定医療機関にて行います。

健診申込み調べで「医療機関で受ける」を選択された方へ3月中に特定健診受診券を送ります。指定医療機関で受診券をご利用ください。※指定医療機関の一覧は受診券と一緒に同封します。

#### ■個別健診の流れ

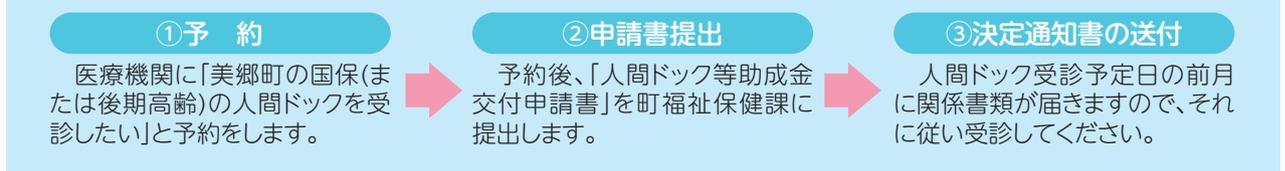


### ③人間ドックを受診する

4月から翌年3月まで医療機関にて行います。健診申込み調べで「人間ドックを受ける」を選択された方へ申請書を送付しますので、ご自身で医療機関に予約してから役場に申請書を提出してください。早朝総合健診、指定医療機関での個別健診を受けていない方で、人間ドックの受診を希望される方は、12月末まで受付を行っていますので、ぜひご利用ください。

※人間ドック等費用の助成は、75歳以上の方も対象になります。

#### ■人間ドック申込の流れ



## Q 特定健診を受けた後は?

**A** 健診結果説明会と特定保健指導で皆さんを支援します。

#### 健診結果説明会

特定健診を受診された方に、自分の体の状態確認や病気を予防してもらうことを目的として、健診結果の説明を行います。

#### 特定保健指導

健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣改善による予防効果が期待できる人などを対象に、保健指導を実施します。特定保健指導は、リスクの度合いにより「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのグループに分けられ、それぞれ必要に応じた支援を行います。