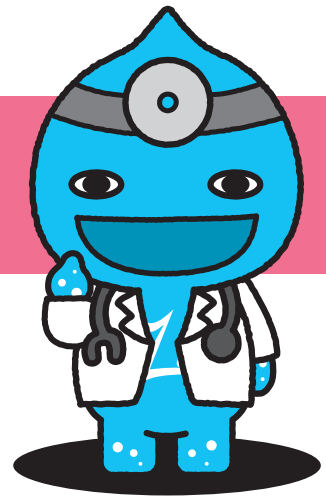


健診を受診しましょう!!



Q1 特定健診とは？

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、体の異常を早期に発見することで、健康長寿の実現につながります。健診費用は**無料**です。

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 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!

Q2 検査内容は？

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、肥満度が分かるBMI値を確認します。また、腹囲を測定し、内臓脂肪の程度を調べます。

血液検査・尿検査

血液・尿を採取し、高血糖や脂質異常症、肝機能障害の有無を調べます。

血圧検査

血圧を測定し、高血圧の危険がないか調べます。

追加で行う検査

早朝総合健診で特定健診を受診する場合は眼底検査、心電図検査を実施します。

医療機関で受診する場合は医師の判断により実施されます。



Q3 受診する人は？

40歳から74歳までの国民健康保険に加入している方が対象です。ただし、施設に入所されている方、継続して6カ月以上入院されている方、妊娠中または出産後1年未満の方などは対象外になります。

※受診には、保険証と受診券が必要です(受診券は被保険者の住所に配布されます)。



～いつまでも健康でいるために～ 特定

Q4 国民健康保険加入者以外の人も受診できるの？

協会けんぽ加入者の扶養家族で、40歳から74歳までの方も早朝総合健診で特定健診を受診できます。令和2年度から協会けんぽの補助金額が6,650円から7,150円に引き上げられますので、この機会にぜひ受診しましょう。

受診の際は、協会けんぽ発行の受診券、保険証、健診の自己負担額をお持ちになり、各会場で受診してください。なお、受診券に関するお問い合わせは、協会けんぽ秋田支部(☎018(883)1893)までお願いします。

Q5 受診券はいつ届くの？

3月中旬から各行政区の健康づくり推進員が配布します。

※これまで個別健診の受診券は4月に郵送していましたが、今回からは早朝総合健診の受診券と同時に配布します。

Q6 いつ・どこで受診するの？

① 町の早朝総合健診で受診する

令和2年度は4月8日(水)から6月14日(日)までの期間に行います。詳しい日程や会場については広報美郷4月号に掲載しますので、そちらをご確認ください。

② 契約医療機関で受診する(個別健診)

健診申込み調べで「医療機関で受ける」を選択された方は、配布された特定健診受診券を持参し、契約医療機関で受診してください。

個別健診の流れ

① 予約

契約医療機関に「美郷町の特定健診を受診したい」と予約をします。

② 受診

保険証と特定健診受診券を持参し、予約した医療機関で受診してください(費用は無料です)。

③ 結果

1か月から2か月後に受診結果が届きます。

③ 人間ドックを受診する

4月から翌年3月まで、医療機関で行います。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、その後、町福祉保健課に申請書を提出してください。また、早朝総合健診や契約医療機関で特定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。

人間ドック申込みの流れ

① 予約

医療機関に「美郷町の国民健康保険(または後期高齢)の人間ドックを受診したい」と予約をします。

② 申請書提出

予約後、「人間ドック等助成金交付申請書」を町福祉保健課に提出します。

③ 決定通知書の送付

受診予定日の前月に関係書類が届きますので、それに従い受診してください。

Q7 特定健診を受けた後は？

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することを目的として、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。

特定保健指導の対象者は、リスクの度合いにより「動機付け支援」「積極的支援」に分けられ、それぞれの健康状態に応じた支援を受けることができます。