



それで、その特定健診はどこへ受けに行くのですか？

A 町の特定健診は、国民健康保険（国保）に入っている人を対象に行きます。国民健康保険に入っている40歳から74歳の人には、役場から受診券を送ります。その受診券と国民健康保険証、お金（健診料金）を持って健診会場に来てください。



僕は、会社員だから国保には入っていません。それに奥さんは扶養だからどうなるんだろ？

A 国民健康保険（国保）に加入していない人（社会保険や共済組合保険など）は、会社で健診の会場（病院）が決まります。扶養になっている人は、国民健康保険の加入でなく、社会保険に加入していることとなります（会社員のご主人も同じです）。ご主人の会社に問い合わせるとよいでしょう。



私ら、80歳の年寄りはどうなるのですか？国民健康保険でもないと言いましたが？

A 今年の4月から、後期高齢者医療制度が始まるのは知っていますか？今まで国民健康保険（国保）に入っていたり、会社に行っている息子さんの扶養になっていた人でも、4月からは75歳になるとその保険を抜けて、後期高齢者医療制度に入ることになります。

健診はどうなるのですか？74歳までと書いてあるし…

A 後期高齢者医療制度に入る75歳以上の人も、町が行う健診を受けることができます。少し、健診の内容が異なりますが、国民健康保険（国保）に加入している人と同様、役場から受診券を送ります。受診券と後期高齢者保険証、お金（健診料金）を持って健診会場に来てください。

この健診は、いままで老人保健法に基づいて行われていた各市町村の「基本健康診査」を無くし、高齢者医療確保法という新たな法律に基づき40歳から74歳の国民全員が対象になる健診です。実施主体はそれぞれが加入している健康保険者です。（国民健康保険、社会保険、共済組合など）国保加入者（国民健康保険）は、市町が主体となって特定健診を実施します。75歳以上は後期高齢者医療制度で、新たな健康保険に入ります。75歳以上の人の健診は、国保加入者（国民健康保険）と同じように市町での受診となります。



だいたいわかりましたが、「特定保健指導」は絶対受けないといけないのですか？

A 「保健指導」と聞くと何をされるんだろう？と不安な感じがするかもしれませんね。でも健診の結果で悪いところ（腹囲が基準値以上で、血圧、血糖、コレステロール値等が高め等）があると心筋梗塞や脳卒中等病気になる可能性が高くなります。

「保健指導」は、今のうちに生活習慣を改善し、悪いところがよくなるよう保健師や栄養士等がみなさんのお手伝いをするというものです。

もし、健診結果で、「保健指導」の対象になった方は教室等の参加お誘いの通知をします。ご自分の健康を守るために、積極的に参加してくださいね。



■問合せ 保健福祉課 ☎ 47・8007

特定健診、特定保健指導については3月からCATVで、ぜひご覧ください！

平成20年4月から40歳から74歳までの人の健診が変わります。

メタボをやっつけろ！ 特定健診・特定保健指導がはじまります

特定健診—この聞きなれない健診は、俗にメタボ健診とも呼ばれています。メタボリックシンドロームに当てはまる人と、その予備群の人を発見し、生活習慣を改善できるよう、保健師らが**保健指導**を行って、糖尿病、高血圧、高脂血症を未然に防ぎ、国民医療費の1/3をしめると言われる生活習慣病にかかる負担を削減することが大きな目的です。



そもそも、メタボリックシンドロームってなんですか？



A メタボリックシンドロームとは、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満がまず犯人。この内臓脂肪型肥満に加え、①高血圧②高血糖③高脂血症の危険因子が二つ以上ある状態のことです。40歳以上の男性は2人に1人、女性は5人に1人がメタボリックシンドロームもしくはその予備群と言われています。最近は略してメタボと呼ばれていますね。

男性は2人に1人？それで、メタボを見つけるのが特定健診？



A そうです。特定健診は、メタボリックシンドロームとその予備群の人を早期にみつけ、重点的に保健指導を受けてもらい、重症化を予防することを目的としています。またメタボでなくても毎年1回自分の健康管理のためにも大切な健診です。

気づかないメタボリックシンドロームを特定健診で見つけます

不健康な生活習慣の蓄積

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 過度の飲酒
- 喫煙
- 過剰なストレスなど



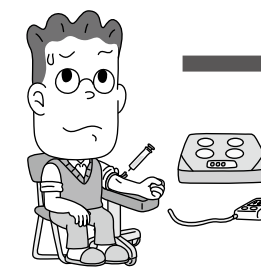
メタボリックシンドローム発症

- 内臓脂肪型肥満
- 高血圧
- 高血糖
- 高脂血症
- など



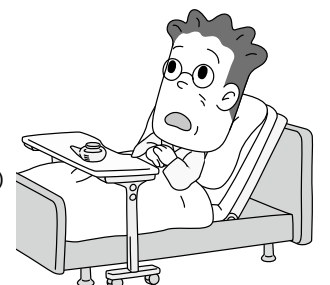
メタボリックシンドローム予備群

- 肥満
- 血圧高め
- 中性脂肪値高め
- など



重症化・合併症

- 心疾患（心筋梗塞・狭心症）
- 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞）
- 糖尿病合併症（失明・人工透析）
- など



そこで

特定健診・特定保健指導は、リスクのある対象者を見つけて、これを改善するために行われます！