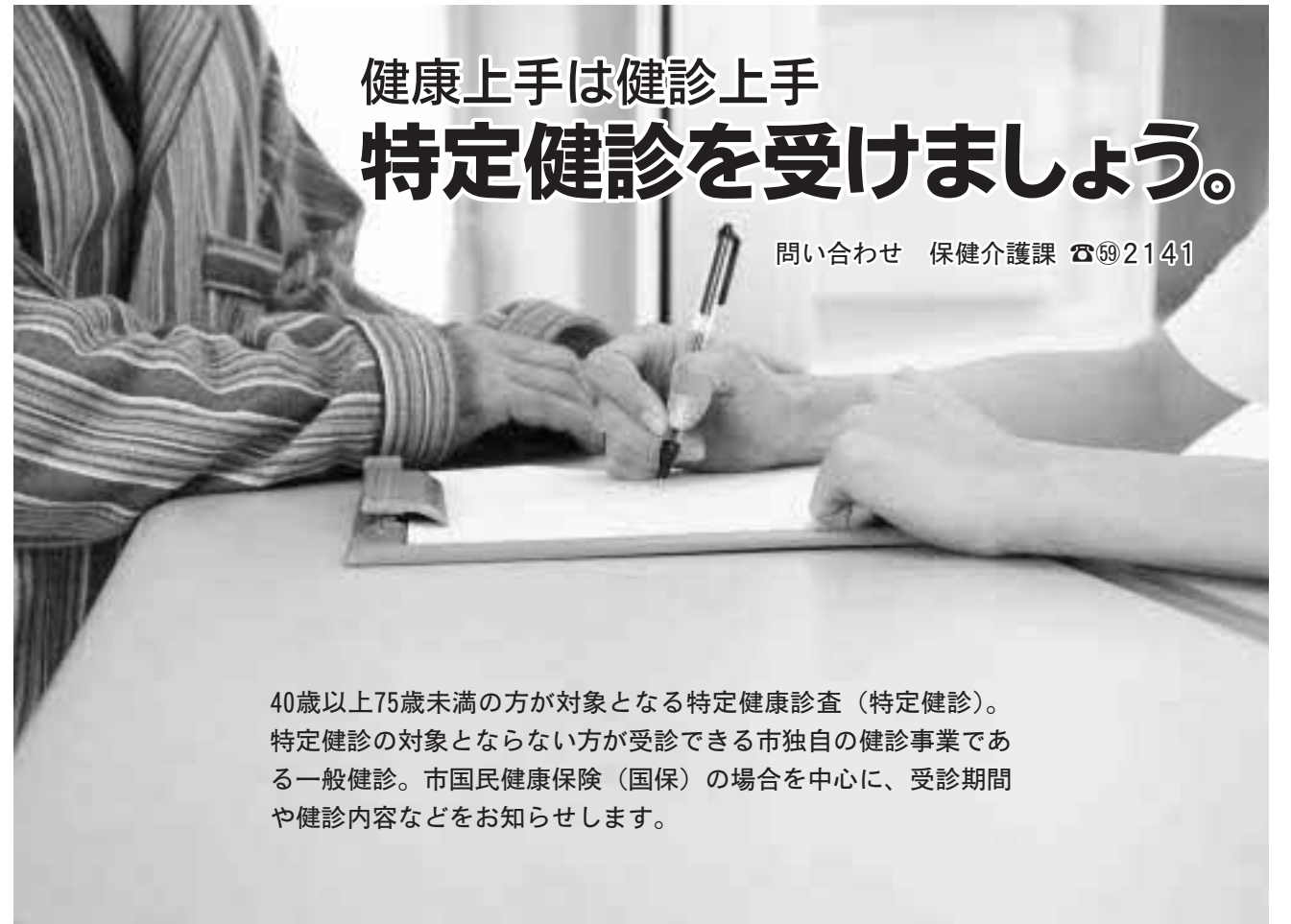


健康上手は健診上手 特定健診を受けましょう。

問い合わせ 保健介護課 ☎2141



40歳以上75歳未満の方が対象となる特定健康診査（特定健診）。特定健診の対象とならない方が受診できる市独自の健診事業である一般健診。市国民健康保険（国保）の場合を中心に、受診期間や健診内容などをお知らせします。

特定健診の対象は40歳以上75歳未満

4月1日時点で国保資格のある40歳以上75歳未満の方です。特定健診が受診できない方は、市が行う一般健診（11ページ）を受診できます。

特定保健指導（動機付け支援および積極的支援）を受けている方は、指導期間が満了するまで特定健診や人間ドックを受診することができません。また、人間ドックを受診する方は、検査項目が特定健診と重なるため、特定健診を受診できません。

受診券は6月末ごろ郵送

特定健診の受診券は、加入先の保険を運営する保険者が交付します。国保加入者で対象となる方には、6月末ごろに郵送する予定です。

健診料は

国保の場合は1、000円です。健診料は、加入先の医療保険者によって異なります。

国保の加入者の方は、1、000円（非課税世帯の方は無料）を医療機関の窓口で支払うこととなります。なお、集団健診で受診した場合も1、000円です。

※ 集団健診は市広報7月号でお知らせします。

検査項目

① 診察

問診（生活習慣や病歴などの確認）、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定など

② 脂質検査

中性脂肪、コレステロール（HDL、LDL）を調べ、メタボリックシンドロームの危険性を調べます。

③ 代謝系の検査

血糖、HbA1c、尿に含まれる糖を調べ、代謝異常を発見します。

④ 肝機能検査

AST、ALT、γ-GTPを調べて、肝機能障害を発見します。

⑤ 尿・腎機能の検査

尿たんぱくを調べて、腎臓の病気を発見する手がかりになります。

⑥ 血清クレアチニン検査

血液中のクレアチニンを調べて、腎機能の障害を調べます。

⑦ 貧血検査

赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリットを調べて、貧血やほかの病気になっていないか調べます。

⑧ 医師が前年度結果により判断

血糖・脂質・血圧・肥満のすべての数値が一定基準を超えている方で、医師が必要と判断した場合に、⑧心電図検査、⑨眼底検査を行います。

受診期間は2月28日(木)まで

国保の場合は、7月2日(月)から平成25年2月28日(木)までです。医療機関によって、受診できる日が異なるので、前もって医療機関に確認してください。なお、医療機関への申し込みは、受診券が届いてからにしてください。また、国保以外の医療保険に加入している方は、保険を運営している保険者に受診できる医療機関を問い合わせてください。

平成24年度特定健診実施機関

医療機関名	住所	電話番号
阿多田診療所	阿多田403番2	53-7061
松浦医院	小方1丁目21番30号	57-7053
佐川内科医院	玖波2丁目4番2号	57-2233
国立病院機構広島西医療センター	玖波4丁目1番1号	57-7151
メープルヒル病院	玖波5丁目2番1号	57-7451
大竹中央クリニック	新町1丁目1番25号	52-6200
大竹外科胃腸科医院	新町2丁目6番6号	53-5222
渡辺医院	立戸2丁目3番8号	53-1151
松前内科医院	西栄1丁目8番13号	52-2815
坪井クリニック	本町1丁目1番18号	52-8337
シルククリニック	本町1丁目5番6号	52-3313
本町医院	本町2丁目15番17号	52-4427
大和橋医院	本町2丁目9番4号	52-3059
村井内科胃腸科医院	南栄1丁目4番9号	52-8138
荒田クリニック	油見3丁目19番19号	53-4100
レディースクリニックとよしま医院	油見3丁目19番6号	53-7789
しまだファミリークリニック	油見3丁目12番7号	53-3022

受診できる医療機関

市内では、左表にある医療機関で特定健診を受診できます。



保健指導

特定健診を受診したすべての方に、今後の健康づくりに役立ててもらえるよう、受診した医療機関で受診結果などの情報提供を行います。また一定基準を超えた方は、動機付け支援または積極的支援という保健指導を受けることになります。

動機付け支援は、対象者の自助努力を手助けするもので、費用はかかりません。積極的支援は、直接的に運動指導や栄養指導などを行うもので、これらの指導にかかる費用の1割を負担してもらいます。保健指導は、次の5段階で構成されています。

① 検査結果から

検査結果を説明し、自分自身の生活習慣の改善ポイントを確認します。

② 行動計画の策定

医師や保健師、管理栄養士と面接し、状態に応じた最適な生活習慣改善のための計画を一緒に作成します。

③ 行動計画の実行

作成した計画にある行動目標の達成

保健指導の対象となる基準

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMIの数値が25以上で、次の項目に1つ以上該当する方

① 高血糖

空腹時血糖が100mg/dl以上またはHbA1cが5.2%以上の方

② 脂質異常

中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満の方

③ 高血圧

収縮期血圧130mmHG以上、または拡張期血圧85mmHG以上

④ 効果を測定
計画を実行して6カ月後に再検査を行い、計画の達成度を確認します。

⑤ 計画の評価
効果測定後に、保健師などと面接を行い、評価を行います。達成度に応じて、保健師などが、計画修正のアドバイスなどを行い、達成できる方法と一緒に考えていきます。

特定健診の対象に
ならない方の健康管理に



特定健診を受診しましょう

特定健診は、平成20年度から保険を運営するすべての保険者（国保の場合は大竹市）に、実施することが義務付けられました。

市は、平成24年度までに受診率65%を達成する目標を設けています。市の特定健診の受診率は、平成20年度で約19%、平成21年度は約16%、平成22年度は約16%、平成23年度は約14%です。特定健診の受診率が低い保険者にはペナルティが課せられるため、国民健康保険料の引き上げにつながる可能性があります。



今年度も、特定健診の対象とならない方には、市が「一般健診」を行います。対象の方は、積極的に健診を受診して健康を維持しましょう。

受診期間
7月2日(月)～平成25年2月28日(木)

対象
次のいずれかに該当する方
①後期高齢者医療の被保険者の方
②7月1日時点で医療保険者から受診券が発行されなかった40歳以上の方（生活保護受給世帯の方を含む）

健診内容
特定健診の項目（9ページ）と同じ内容です。ただし、75歳以上の方は腹囲を計測しません。

受診券の郵送
対象の①に該当する方には、6月中旬に受診券を市から郵送します。ただし、②に該当する方は申し込みが必要になるので、7月2日(月)以降に健康保険証を保健介護課へ持参してください。

受診できる医療機関
受診券と一緒にお知らせします。受診するときは、指定された医療機関に必ず事前予約をしてください。

※ 肝炎ウイルス・がん検診については、今月号折り込みチラシをご覧ください。

血清クレアチニン検査

市の特定健診では、本年度から、腎機能の低下がわかる血清クレアチニン検査を独自で追加しています。この検査によって、自分の腎臓の能力を知ることができるので、ぜひ受診してください。

- Q** 血清クレアチニン検査とは？
A 血清クレアチニン検査は、血液中のクレアチニン値を調べる血液検査です。慢性腎臓病（CKD）の早期発見に役立ちます。
- Q** 慢性腎臓病（CKD）とは？
A 慢性腎臓病は、腎臓の異常が続く病気で、腎臓の機能が低下すると、透析治療が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中といった、心血管疾患の重大な危険因子になったりします。腎臓を守ることは、心臓や脳を守ることに繋がります。
- Q** 血清クレアチニン値の検査はなぜ必要ですか？
A 現在、日本には約1、330万人の慢性腎臓病患者がいるといわれています。慢性腎臓病は、定期的な健診で早期に発見することができます。



特定健診Q&A

- Q** 健康なので健診を受けなくていいですか？
A 心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がなく進行することが多く、異常に気づくためには毎年の健診が欠かせません。年に1回特定健診を受けましょう。
- Q** 職場などで健診を受けているのですが、それでも特定健診を受ける必要がありますか？
A 国保に加入している方が勤務先などで健診を受けている場合は、その結果を保健介護課に提示することで、特定健診を受診したとみなせる場合があります。該当の方は、保健介護課へ問い合わせてください。
- Q** 通院中でさまざまな検査を受けているのに、特定健診を受けなければいけないのですか？
A 医療機関で治療の一環として受ける検査と特定健診は目的が違います。また、医療機関での検査は、特定健診の項目を満たしているとは限らないので、その結果を提示しても特定健診を受診したとみなすことはできません。現在通院中の方も特定健診の対象者となるので、まずは主治医に相談してください。

国民健康保険
歯科検診



問い合わせ 保健介護課 ☎2141

医療機関名	住所	電話番号
荒田歯科クリニック	西栄1丁目8番19号	52-6480
伊東歯科医院	新町1丁目12番13号	52-4756
沖本歯科医院	本町2丁目10番10号	52-2030
角田歯科医院	本町2丁目9番9号	53-0118
川口歯科医院	玖波1丁目5番2号	57-7350
神波歯科医院	新町1丁目11番17号	52-3240
きらら歯科医院	西栄3丁目17番7号	54-1182
これなが歯科医院	晴海1丁目6番10号2F	57-0118
谷口歯科クリニック	小方1丁目13番32号	57-7456
長岡歯科医院	黒川1丁目8番27号	57-6430
広中歯科医院	新町1丁目2番11号	53-0888
藤井歯科医院	油見3丁目4番3号	53-2206
みどり橋歯科医院	立戸1丁目3番10号	52-8110

市国民健康保険は、加入者のうち、申し込み日までに国保被保険者資格証明書の交付を受けていない世帯の方を対象に、歯科検診を行っています。

歯の健康チェックを受け、健康づくりに役立てましょう。

とき
6月1日(金)～平成25年2月28日(木)

対象
18歳以上の方

内容
○現在歯・喪失歯の状況
○レントゲン撮影
○そのほかの所見

定員
150人（申込順）

料金
1,500円（自己負担額）

※ 検診時に検診機関へ直接支払ってください。

申し込み
6月1日(金)～平成25年2月28日(木)に、国民健康保険証を持参し、直接検診機関で手続きをしてください。