



特定健診・特定保健指導のご案内

●特定健診とは？

特定健診（特定健康診査）とは、厚生労働省により、40歳以上～75歳未満の保険加入者全員（妊婦と厚生労働大臣が定める一部のものを除く）を対象として、実施が義務付けられた、内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発見を重視して、保健指導に結び付けていき、生活習慣病を予防することが目的です。

生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」などの発症・悪化には、内臓脂肪が大きく影響しています。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、健診は「生活習慣を振り返るよい機会」になります。

メタボリックシンドローム等に該当となった方へは保健指導（生活の改善点を指導・食生活指導）を行い、生活習慣病へ発展しないよう該当者の方々と協力しながら改善を目指します。

生活習慣病（心疾患や脳血管疾患）へ発展してしまつた場合や治療期間などを考えると、早期発見・早期改善をお勧めします。

特定健診の検査項目には、すべての対象者が受診しなければならぬ「基本的な健診項目」と、前年度の健診結果等に基づいて医師の判断により必要に応じて追加受診する「詳細な健診項目」があります。どちらの項目もメタボリックシンドローム対策を重視した内容になっています。

基本的な健診項目

- 問診（生活習慣、行動習慣）
- 診察（理学的所見）
- 身体計測
- 身長、体重、BMI、腹囲
- 血圧測定
- 検尿（尿糖、尿蛋白）
- 血液検査
- 血中脂質、血糖、肝機能

詳細な健診項目

- 心電図
- 貧血検査
- 眼底検査

75歳以上の後期高齢者医療保険に加入している方は生活習慣病の早期発見・介護予防を目的とした後期高齢者医療健康診査（後期高齢者健診）を受診することができます。

●特定健診を受けないと：

厚生労働省が平成24年度までに「特定健診の実施率65%」「特定保健指導の実施率45%」「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率10%」と目標値を定めており、達成度によって後期高齢者医療制度への支援金をプラスマイナス10%の範囲内で増額または減額される予定です。

つまり、健診を受ける方が少なければ、保険料が高くなる可能性も考えられます。

健診は病気を発見するだけのものではありません。自分の健康状態をチェックし、生活習慣病などの予防に努めることで、結果的に医療費の節約やこれ以上国保税が上がらないよう抑えていくことにつながるのです。

ぜひ、年に1回健診を受け

るよう心掛けましょう。

詳細については、5月下旬に該当する加入者全員に通知

★国保からの緊急提言

今のままでは保険料が上がりつづめる。

皆さんが医者さんにかかったときに支払う医療費が年々増え続けています。

医療費の支払いなどに当てられる主な財源は、皆さんの納める保険料です。そのため、医療費の増加などで国保の負担が大きくなる

と、必然的に保険料を引き上げることにもなります。

医療費の増加を防ぐためには一人ひとりが医療費を大切にすることが第一です。皆さんのちよつとした心掛けで医療費を節約することができま

す。医療費を無駄なく上手に使いましう。

定期的健康診断を受けて、早期発見・早期治療を心掛けましょう。

自宅の近くにおいて、病状などについて親切に説明し、気軽に相談に乗ってくれるかかりつけ医を持ちま

しょう。

同じ病気で同時に2人も3人ものお医者さんにかかる重複受診・はしご受診や同一月に医療機関を頻繁に受診する多受診はやめま

しょう。

問い合わせ先

役場 保険医療課
内線170