

特定健診を受けましょう

あなたは今、健康ですか？
不規則な食生活や運動不足などによって引き起こされる生活習慣病。市内の病院に入院する人、診療を受ける人の約30%は生活習慣病が原因です。本年度から生活習慣病を予防・改善するための特定健診と保健指導がスタートしました。あなたの体の健康と命を守るために、年1回は健診を受けましょう。問い合わせは、国保年金課（☎52-2118）、保健推進課（☎61-3315）へ。

なんで始まったの？

平成20年4月から特定健診と保健指導がスタートしました。名前はよく耳にしますが、今までの健康診断との違いや、制度がスタートした理由など、よくわからないことが多いと思います。このページではその内容についてお知らせします。

今までの違いは？

特定健診と保健指導がスタートした本年度。今までと変わる主な内容は次のとおりです。

- ① 対象が、40歳～74歳までのすべての方になりました
- ② 対象外になる方もいます。下の枠の2をご覧ください
- ③ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した内容の健診項目になりました
- ④ 基本的な健診項目に、腹囲測定などが追加
- ⑤ 健診結果に基づいて、一人一人に適した保健指導が行われます
- ⑥ 健診は、各医療保険者（国民健康保険や健康保険組合など）が実施します。（これまで市が実施）

国保特定健診と保健指導の主な流れと内容

特定健診の受診に係る自己負担額は1人あたり2,000円程度です。ただし70歳以上の方などは無料になります。

また、健診の日程や会場などは次のとおりです。

会場	日程
元気の泉、久慈地区の公民館等	11月17日(月)～12月11日(木)
山形総合福祉センター、山形地区の公民館等	10月21日(火)～29日(水)
山形診療所※1日5人まで	6月～2月中旬(市が日時を指定)

国保に加入する40歳～74歳までのすべての方に特定健診のお知らせが届きます。本年度のお知らせは4月に送付済みです。

お送りしたお知らせでは、5月末日までに申し込むことになっていましたが、今からでも申し込みが可能です。

申し込みを忘れていた方、制度の内容がよくわからなくてとまどっていた方。8月末日まで申し込みを受け付けますので、是非お申し込みください。

受診費用と健診会場

3

1 お知らせと申し込み

健診結果に応じた保健指導

4

2 受診の対象外になる方も

特定健診を受診したすべての方に生活習慣の見直しや改善のヒントになる情報が提供されます。

受診した方のうち「健康への危険がある」または「健康への危険が現れ始めている」との結果が出た方には、一人一人の目標に沿って健康状態の回復に向けた取り組みを続けられるよう、保健師や栄養士が6カ月間、面接や電話相談などでサポートします。サポート期間が終了した後は健康状態の再チェックを行います。

次の方などは受診の対象外です。また、職場などで健診がある場合は、職場での健診が優先されます。下記を確認しましょう。

受診の対象外となる主な方
◆妊産婦 ◆病院または診療所に6カ月以上継続して入院している方 ◆特別養護老人ホームなどに入所・入居している方 ◆人間ドックを受けた方

※注意：病院に通っている方などは受診の対象になります

特定健診を受けましょう

あなたは今、健康ですか？
不規則な食生活や運動不足などによって引き起こされる生活習慣病。市内の病院に入院する人、診療を受ける人の約30%は生活習慣病が原因です。本年度から生活習慣病を予防・改善するための特定健診と保健指導がスタートしました。あなたの体の健康と命を守るために、年1回は健診を受けましょう。問い合わせは、国保年金課（☎52-2118）、保健推進課（☎61-3315）へ。