

美郷町はセルフケアを推進しています！

# 特定健診・特定保健指導を受けましょう

**わ** たしたちの健康を脅かす生活習慣病は、特に自覚症状無く進行するので、異常を確認するためには毎年の健診が欠かせません。特定健診では、生活習慣病の原因ともなるメタボリックシンドローム(※)予防に重点をおいた検査を行い、その早期発見により生活習慣病を予防します。特定健診・特定保健指導を積極的に活用して、健康的な生活を送りましょう。

## 受けるべき人は？

40歳～75歳未満の国民健康保険に加入している方が対象です。定期的にかかりつけ医で健診を受けている方も、年1回は町の受診券を使って受けましょう。施設入所・6ヶ月以上入院・妊娠中または出産後1年未満の方は対象外となります。

## 「ひ・み・じ」で取らねる。

①町の早期総合健診  
4月14日(木)～5月29日(日)まで各会場にて行います。詳しくは広報4月号に掲載します。

②指定医療機関での個別健診  
4月～12月まで指定医療機関にて行います。12月の健診申し込み調べで「医療機関を受ける」を選択された方へ今月受診券を送ります。かかりつけ医が指定医療機関の場合はぜひ受診券をご利用ください。指定医療機関の名簿は受診券と一緒に送付します。

## ③人間ドック

4月～3月まで医療機関にて行います。ご自分で予約し、12月まで申請書を提出してください。

それぞれ、申し込みをした方へ申請書を送付します。随時受け付けますのでご連絡ください。

## どんな検査を受けるの？

メタボリックシンドローム予防に重点をおいた検査を行います。各項目の詳細は下記をご覧ください。

## 受けた後は、特定保健指導で皆さんを支援します

健診結果からメタボリックシンドロームのリスクなどを総合して、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる人などを対象に、生活習慣を改善するための支援(保健指導)を行います。

特定保健指導は、リスクの度合いにより「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのグループに分けられ、それぞれ必要に応じた支援を行います。

## ●情報提供

すべての受診者に、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

## ●動機付け支援

初回：個別またはグループで面接を行います。生活習慣改善の必要性を理解したうえで保健師等の支援を受けながらすぐに実践できる目標を立てます。

6ヶ月後：健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行います。

## ●積極的支援

初回：個別またはグループで面接を行い、生活習慣改善の目標を立てます。

3ヶ月以上の継続的支援：医師・保健師等の支援を受けながら面接や実習を始め、電話や訪問による保健指導などを継続して3ヶ月以上行います。

6ヶ月後：健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行います。

町では健診結果説明会を開催し、結果についての情報提供を行いますので、ぜひお越しください。

他にも「ぐっと楽教室」や「減る脂教室」など運動や栄養の教室もあります。

## 特定健診の検査内容

### 身体計測

身長、体重を計測し、肥満度がわかるBMI値を確認します。また、腹囲を測定し、内臓脂肪の蓄積を調べます。

### 血液検査

血液を採取し、高血糖や脂質異常、肝機能障害がないか確認します。

### 血圧測定

収縮期(最高)血圧と拡張期(最低)血圧によって、高血圧かどうかの判断をします。

### 尿検査

尿を採取し、尿中の尿糖、尿蛋白の検査を行います。腎臓や尿の通り道に障害があると陽性反応を示します。

### 町独自の検査

腎臓の機能を調べるためのクレアチニンと尿酸の検査をします。

クレアチニンは腎臓が正常に働いていれば尿として排泄されます。

### 医師の判断で追加される検査

心電図、貧血、眼底検査は医師が必要と認めた場合に実施されます。

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、二つ以上当てはまる状態のことで、放っておくとさまざまな生活習慣病の原因となります。

## 特定健診・特定保健指導は メリットがいっぱい！

### ●病気の芽を早期発見できます

生活習慣病やメタボリックシンドロームは、自覚症状がないうちに進行します。体の異常を見つけるためには、毎年の健診が欠かせません。

### ●家計にやさしい特定健診

一度でも生活習慣病を患ってしまったと、日常生活に支障が出るばかりでなく、医療費も高額となり、家計を圧迫します。特定健診はそうしたリスクを低くします。

### ●病気の予防をしっかり支援

生活習慣病の発症リスクが高い人などに対して、特定保健指導が行われます。その人に合った方法で、健康状態や生活習慣の改善を支援していきます。

## 後期高齢者医療保険者の方へ

町の早期総合健診の健康診査や人間ドックの助成もありますので、ご利用ください。

8月1日から歯科健診も実施します。希望する場合は申し込みが必要になります。詳しくは7月の保険料のお知らせの際にチラシを同封しますので、ご覧ください。



## Q 特定健診や特定保健指導を受けないとどうなるの？

**A** 特定健診の受診率や特定保健指導の実施率が低い医療保険者は、後期高齢者医療制度への支援金が増額される場合もあります。この支援金が多くなると保険者の財政は苦しくなり、保険料の引き上げが余儀なくされる場合もあります。自分の健康のためにはもちろん、いつまでも安心して医療を受けるためにも、年に一度は必ず健診を受けましょう！

## 美郷町セルフケア推進者の申請をしませんか

美郷町セルフケア推進者とは、健康診断(人間ドック、特定健診、がん検診)を受けている美郷町民で、次のいずれかの項目に該当する方を認定します。また、美郷町セルフケア推進者になると右記「美郷町健康プラン」がご利用できます。

### ■申請年度中に満40歳以上になる方

- ①申請年度中に人間ドックを受けた方
- ②申請年度中に特定健診(町、職場、医療機関)と二つ以上のがん検診を受けた方

### ■申請年度において満40歳未満の方

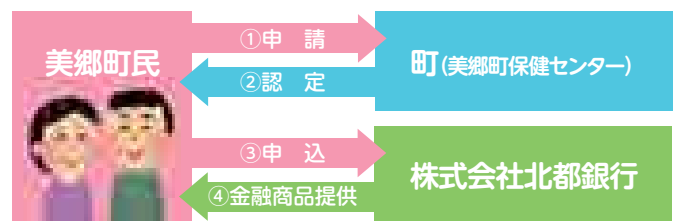
- ①申請年度中に人間ドックまたは健診を受けた方
- ②申請年度中に二つ以上のがん検診を受けた方
- ③健康づくり意識度の高い方

※現在認定を受けている方は3月31日(休)までの期限となります。再度希望される場合や、新たに申請をされる場合は下記へお越しください。

### 金融商品名 美郷町健康応援プラン

- 定期積立預金 ●店頭表示利率に0.2%上乗せします。
- 各種ローン ●学資、マイカー、リフォーム、フリーの各プランの通常利率より0.2%～1.0%金利を下げます。
- 取扱店 ●株式会社北都銀行六郷支店、北都銀行大曲プラザ支店(イオンモール大曲内)
- 対象要件 ●「美郷町セルフケア推進者」に認定されている方

### ■「美郷町セルフケア推進者」の認定の流れ



申し込み・問い合わせ◎美郷町保健センター ☎0187(84)4900  
〒019-1402 美郷町野中宇下村55

問い合わせ●町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907