

# 五條市国保だより 特定健診・特定保健指導がはじまります

高血圧症や心臓病、糖尿病といった生活習慣病の発症につながりやすいメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群：内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧という生活習慣病のリスクが重なった状態）の人は40歳以上の人に多く見られます。

平成20年4月から始まった特定健診・保健指導では、健診でメタボリックシンドロームの人を見つけ、保健指導により改善を目指します。

## ■特定健診

- ▽対象者 国民健康保険に加入する40歳から74歳までの人、後期高齢者医療保険に加入している人
- ▽受診方法 対象者には、6月中旬ごろに特定健診受診券および案内を送付しますので、内容を確認して受診してください。
- ▽基本的な健診内容（必ず受診しなければならない検査）
  - 問診や身体計測、血圧測定など
  - 脂質を調べる検査（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール）
  - 血糖を調べる検査（HbA1c）
  - 肝機能を調べる検査（GOT、GPT、r-GTP）
  - 尿検査（糖、たんぱく）
- ▽詳細な健診（医師が必要と判断した場合のみ）
  - 貧血を調べる検査

## ■特定保健指導

▽対象者 国民健康保険に加入する40歳から74歳までの人  
 健診受診者には健診結果をお知らせします。また生活習慣病の発症リスクに応じて、生活習慣病に進行しないように保健指導します。内容は、メタボリックシンドロームから脱するための運動や食事を中心とした生活習慣改善の支援です。

### 特定保健指導対象者の判定基準

#### ■内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上  
 （またはBMI25以上）

#### ✦ 内臓脂肪型肥満に加え、以下の項目が該当

#### ■高血糖

空腹時血糖 100mg/dl以上（またはHbA1cが5.2%以上）

#### ■脂質異常

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

#### ■高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上  
 または 拡張期血圧85mmHg以上

#### ■喫煙習慣がある

喫煙は動脈硬化の直接の原因となります

※BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

特定健診・特定保健指導の判定基準により、  
 リスクに合わせて保健指導

### リスクが重なりだした段階の人には **積極的支援**

健診結果の改善に向けて、継続的に実行できるような支援がなされます。

### リスクが出現しはじめた段階の人には **動機付け支援**

自分の生活習慣の改善点や実践していく行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動にうつすことができるような支援がなされます。

### 受信者全員に行われます **情報提供**

健診結果から今の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報が提供されます。非該当者だけでなく、全員に実施されます。

## ■必ず受診してください

皆さんが健診や保健指導を受けて生活習慣の改善につながれば、医療費の約5割を占める生活習慣病を予防することができます。自分自身の健康のため、また国民健康保険の健全な運営のためにも健診は必ず受診してください。

■問合先 保険課 ☎(内線267、367)

# 人間ドックのお知らせ

国民健康保険に加入している皆さんが、病気を早期に発見・予防してすこやかな毎日を送ることができるように、人間ドックを実施します。受診を希望する人は費用の一部を助成しますので、**保険証・印鑑**を持参して申請してください。40歳以上の人で人間ドックの申し込みをする場合は、『**特定検診受診券**』と『**質問票**』（6月上旬に個別に送付）も持参してください。

## 《助成対象者》

- ・平成20年4月1日現在において五條市の国民健康保険に1年以上加入している人
- ・国民健康保険税を完納している世帯
- ・平成20年4月1日現在、満35歳以上75歳未満の人

人間ドック	■受付開始日	6月20日(金)
	■受付場所	6月20日(金)は市民会館1階ロビー 6月23日(月)以降は保険課窓口 ※西吉野町および大塔町の人は、各支所で6月20日(金)から受付します
	■受付時間	午前8時30分～午後5時
	■定員	400人
	■費用	本人負担額 7,000円 検査料 34,000円 市負担 27,000円
	■医療機関	市内指定の開業医(詳細については問い合わせください)
	■受診日	指定医療機関で検診日を予約してください。
	■実施期間	7月1日～平成21年1月31日

※受付は、申込順とし定員になり次第締め切ります。  
 ※人間ドック：脳ドックおよび肺がんドックを重複して受診はできません。  
 ※この検診にもとづく結果は、保健指導事業に反映します。  
 ※昨年申し込みして受診していない場合は、今回申し込みができない場合があります。

問合先 保険課 ☎(内線267、367)