

40歳以上
国保加入者
75歳以上
高齢者

平成20年
4月スタート

特定健診 特定保健指導

メタボリック症候群
& 生活習慣病の改善

近年、増加し続けている生活習慣病。その発症を未然に防ぐため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）以下略「メタボ」になっっている人やその手前の人を見つけ、適切な保健指導により健康的な生活習慣への改善を目指す『特定健診・特定保健指導』が平成二十年度から始まります。生活習慣病を発症する前に『予防』しましょう。

なお、新制度では国民健康保険や健保組合など、あなたが加入している医療保険者が実施の主体になりますのでご注意ください。



健診はどこが実施する？
医療保険者が実施します。現在の健診（基本健康診査）は、市が行う住民健診や事業主が行う職場健診など、ばらばらな制度（法律）と内容で行われていたため、平成二十年度以降は国民健康保険や健保組合など加入している医療保険者が実施の主体になることが義務づけられました。対象の人は加入している医療保険者が指定する健診機関で受診することになります。

特定健診の対象になる人は？
市では、四十歳から七十四歳までの国民健康保険加入者を対象に、一年に一回特定健診を受診できるように『特定健診受診券』を送付します。これまで市で受診していた国保以外の人については、あなたが加入している医療保険者が健診案内や健診・保健指導を実施することになります。

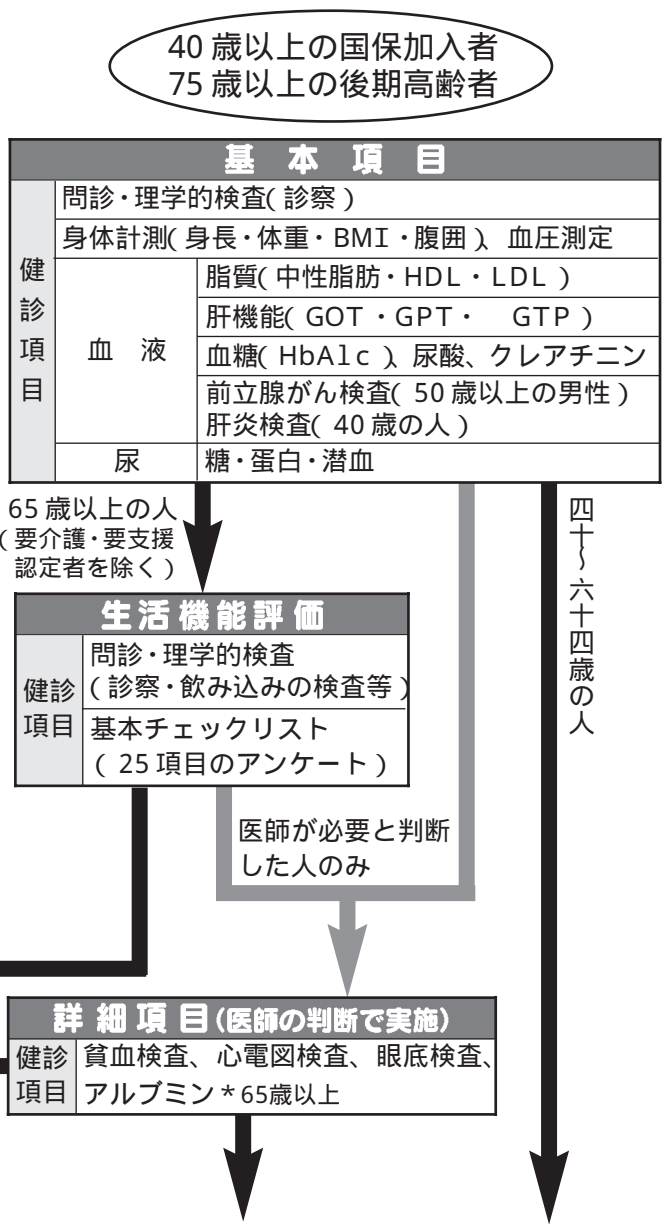
七十五歳以上の人は？
後期高齢者医療広域連合が保険者になります。市が委託を受け健診を実施します。

生活機能評価は？
六十五歳以上の人（要介護・要支援認定者を除く）については、介護予防の観点から生活機能を確認する『生活機能評価』を実施します。その結果、必要人には介護予防教室のお知らせをします。

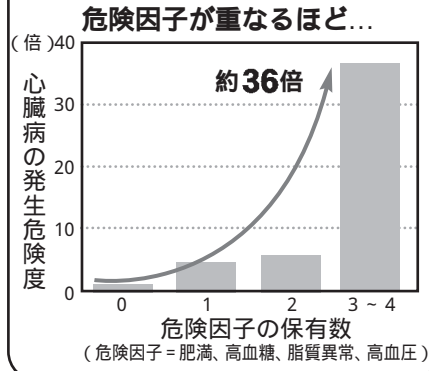
特定健診・特定保健指導・生活機能評価の流れ

『メタボ』の危険因子を調べるため、特定健診対象者全員に対し『基本項目』を行い、同時に六十五歳以上の人には、生活機能評価も実施します。健診結果が一定基準に該当し、医師が必要と判断した人の詳細項目を行います。

『メタボ予備群』『メタボ該当者』の三つのランクに分けられ、それぞれに合った『特定保健指導』を行います。



放っておくと命の危険が！
『メタボ』を、『ただの中年太り』と放っておいてはいけません。高血糖や脂質異常は動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった死に至る病気を招きやすくなります。
動脈硬化の危険因子が三つ四つ重なる、心臓病のリスクがなんと三十六倍にも高まっています。



介護予防教室
特定高齢者介護教室、
一般高齢者介護教室

特定保健指導（すべての受診者を3つのランクに分類）

<p>『メタボ』該当者 積極的支援 判定結果の改善や目標達成に向けて継続的に生活改善が実行できるよう支援します。</p>	<p>『メタボ』予備群 動機づけ支援 生活習慣の改善点に気づき、自らの行動に移すことができるよう支援します。</p>	<p>異常なしの人 情報提供 正常な人を含む健診受診者全員に、健康な生活を送るための情報を提供します。</p>
---	---	--

各種検診も忘れずに！
がん検診・骨粗しょう症検診・歯周疾患検診・肝炎検診は今までどおり市が実施しますので積極的に受診するようにしましょう。

健診を受けましょう！
健診は、自身の健康状態を知る年に一度の大切な機会です。対象の人は毎年必ず受診しましょう。また、単に受けるだけでなく、健診結果を上手に生かしそれぞれのライフスタイルにあった健康管理に努めましょう。

運動+食生活改善で『メタボ』予防！
不適切な食生活や運動不足が、メタボリック症候群になる主な原因です。生活習慣を改善して内臓脂肪を減らすように心掛けましょう。



これまでの健診	4月からはじまる 特定健診・特定保健指導
市の基本健診 職場の事業所健診 健康保険の一般・成人健診 や生活習慣病予防健診 ...などで健診を実施。対象者が不明確であることも...	各医療保険者が、加入している被保険者と被扶養者(家族)に実施 *医療保険者とは...組合健保、政府管掌健康保険、共済組合、国民健康保険など 国民健康保険に加入している被保険者には、市が実施します。

問合せ
.....
保険制度について
国保年金課
電話 055 948 2905
.....
健診内容について
健康づくり課
電話 0558 76 8014
.....
生活機能評価等について
高齢者支援課
電話 0558 76 8010