

# 特定健診で生活習慣病予防を

私たちの健康を守る健診制度である特定健診が、6月から始まります。生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためにも、特定健診を受診しましょう。

## 1年に1回の健診で健康をチェック

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病は、食生活や飲酒、喫煙などのさまざまな生活習慣が影響して引き起こされます。

生活習慣病の多くは、最初は自覚症状がありません。症状が現れた時には、すでに病気がかなり進行していることが多くあります。

年に1回特定健診を活用し、早い段階で生活習慣病の発症要因を見つけて予防しましょう。

## CKDを知っていますか

### CKD（慢性腎臓病）とは

腎障害を示す所見や腎機能低下が慢性的に続く状態をいいます。末期に至るまで、自覚症状はほとんどありませんので、健診で腎機能を調べ



ておくことが大切です。

### 心疾患などのリスクが上昇

日本では、成人の約8人に1人がCKDであるといわれています。高血圧・糖尿病などがCKDの発症や進行に大きく関与しています。

心疾患や脳血管疾患などの心血管疾患にもなりやすい（CKDでない人の約3倍の発症率）ことが明らかになっており、末期に至れば、人工

## 特定健康診査・特定保健指導の利用の流れ

### ①受診券を受け取る

5月下旬に対象者へ受診券を送付します。4月1日以降に国民健康保険へ加入した人の受診券は、加入日の約2ヵ月後に送付します。

※特定健診を受診すると、人間ドックの助成（要事前申請）を受けられませんのでご注意ください。（人間ドックについては広報4月号をご覧ください）

### ②特定健康診査の受診

県内の特定健診実施医療機関（個別健診）か町民ホール（集団健診／要申込）で受診しましょう。

※健診前は、水・日本茶以外の飲食物の摂取を10時間以上控えてください。

※健診の前日は、飲酒や激しい運動を控えてください。

### ③結果通知を受け取る

約2ヵ月後に送付します。（医療機関からの報告の関係で、2ヵ月以上かかる場合があります）医療機関で結果の説明を受けられます。

### ④特定保健指導を受ける

内臓型肥満による生活習慣病のリスクが高いと判定された人には、結果通知表に加えて保健指導の案内が届きます。

専門家による個別面接相談などを受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

### ⑤翌年度の健康診断へ

毎年健診を受診して、生活習慣改善の成果のチェックを行いましょう。

## 非自発的失業者の 国民健康保険税の軽減

☎ 住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

非自発的失業者の国民健康保険税が軽減されます。平成25年3月31日以降に解雇などの非自発的理由で失業し、国保に加入した場合、失業した人の給与所得を100分の30として、所得割が算定されます。

軽減を受けるには申請が必要です。住民保険課国保医療・年金係へ申請してください。

### 対象

離職日が平成25年3月31日以降で、雇用保険受給資格者証の「離職理由」に次のコードが記入されている人  
▶コード…11、12、21、22、23、31、32、33、34

### 申請に必要なもの

雇用保険受給資格者証、印鑑、被保険者証  
※すでに申請している人は、再度申請する必要はありません。

## 70～74歳の被保険者の 特例措置が見直されました

☎ 住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

70～74歳の人の窓口負担割合は、法律上2割となっていますが、特例措置によりこれまで1割負担とされてきました。今年度から、より公平な仕組みとするため、この特例措置が見直されました。

見直しの内容は下記のとおりです。

### 4月2日以降に70歳の誕生日を迎える人 (誕生日が昭和19年4月2日以降の人)

●70歳の誕生日の翌月(ただし、1日が誕生日の人はその月)の診療から、窓口負担割合が2割になります。  
※一定の所得がある人は、従来どおり3割負担です。

### 4月1日までに70歳の誕生日を迎えた人 (誕生日が昭和19年4月1日以前の人)

●4月以降も窓口負担割合は1割のまま変わりません。(3月2日～4月1日に70歳の誕生日を迎えた人は、これまでの3割負担から1割負担に変わります)  
※一定の所得がある人は、従来どおり3割負担です。

## 特定健診で生活習慣病予防を

透析が必要になる場合があります。  
**特定保健指導を生かして  
生活習慣を改善**  
生活習慣病やCKDを防ぐためには、生活習慣の改善が何よりも大切です。  
健診の結果、生活習慣病などのリスクが高いと判定された人には特定保健指導を行いますので、生活習慣病予防のための生活習慣改善に生かしましょう。そして、翌年度も特定健診を受診し、生活習慣改善の成果をチェックしましょう。

### 特定健診の概要

対象	40～74歳の町国民健康保険の被保険者(75歳になる人は誕生日の前日までしか受けられません) ※現在定期的に医療機関を受診している人も対象となります。 ※被用者保険の被保険者と被扶養者の特定健診は、加入している保険者へお問い合わせください。		
検査内容	●問診 ●身体測定(身長、体重、BMI) ●尿検査 ●血液検査(血中脂質、腎機能、肝機能、血糖検査など) ●心電図検査 ●貧血検査 ※前年度の検査結果や医師の判断で、眼底検査が追加されます。		
費用	500円 (眼底検査を別の医療機関で受けた場合、別途費用が必要になることがあります)		
持ち物	●特定健康診査受診券 ●被保険者証 ●質問票(ご自宅でご記入ください)		
実施日程・場所	個別健診	期間	6月～平成27年1月末日
		場所	県内の実施医療機関
	集団健診	日程	7月13日(日)、8月10日(日)、9月7日(日)、10月5日(日)、11月9日(日)※、12月7日(日)
		時間	午前9時～11時
	場所	町民ホール(町役場西側)	

※11月9日(日)のみ、がん検診(胃・大腸・肺がん)を同時に受診することができます。ただし、がん検診は、別途料金と申し込みが必要です。

### がん検診に関する問い合わせ・申込先

保健センター ☎ 33-8000

4月から申込を受け付けています。(定員になり次第終了します)