

自覚症状がなくても、メタボ、または、メタボ予備軍かもしれません。

健康で暮らすために、長生きするために、特定健診を受けましょう！

# 特定健診 Q & A



## Q4 特定保健指導って誰が対象で、何をしますの？

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方を対象に、保健師や管理栄養士が、生活習慣を見直すサポートをします。

### メタボ予備軍の方に

生活習慣を改善するための目標を立て、自主的に取り組めるようサポートします。(動機づけ支援)

### メタボ該当の方に

生活習慣を改善するための目標や計画を立て、3ヶ月以上の継続的なサポートをします。(積極的支援)

## Q5 特定健診・特定保健指導を

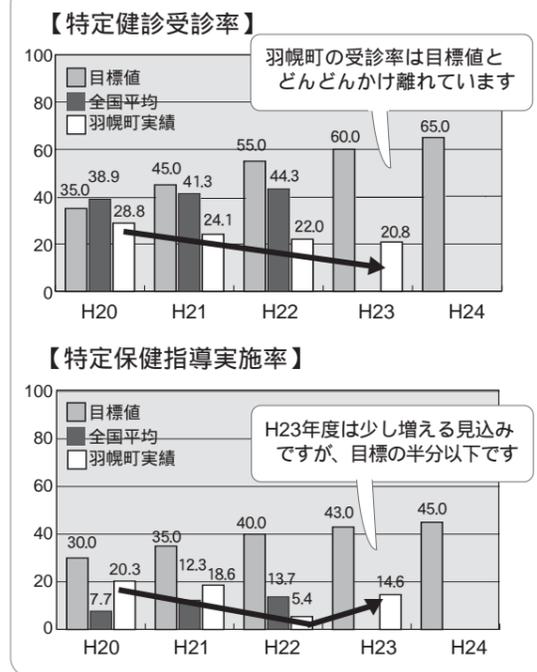
### 受けないとどうなるの？

受けないとみなさんの保険料が増える可能性があります。後期高齢者医療制度がはじまり、75歳以上の方の医療費を現役世代が支援しています。特定健診の受診率等が国の定めた目標値より低いと、国から後期高齢者医療への支援金負担を増額される場合があります。つまり、結果的に保険料の引き上げにつながる可能性があるのです。

一方、国の目標値を達成した場合は、支援金が減額されるので、一人当たりの保険料が少なくなる可能性があります。

羽幌町は目標値を大きく下回っています！平成23年度は、特定健診が受診率の目標値60%に対し実績は20.8%で全国平均に比べても低く、年々その差が開いています。

国の支援金は今年度の実績から反映されます。今まで受診していなかった人も、自分の健康のため、そして、保険料を上げないためにも、今年から、ぜひ受診しましょう！



## Q6 羽幌の特定健診はいつどこで受けられるの？ 料金は？

羽幌町では、毎年、総合健診として、がん検診などとあわせて同時に実施しています。

特定健診の料金は500円です。

※総合健診は、国保加入者は20歳からを対象としています。75歳以上の後期高齢者医療の対象の方も受診できます。特定健診希望者で、40～75歳の国保以外の方は各医療保険者に受診方法をご確認ください。※総合健診は、特定健診、胃がん・肺がん・大腸がん検診、エキノコックス症検診(市街地のみ)、肝炎検診、結核検診を同日実施。がん検診等はそれぞれ対象と料金が異なるので、チラシ等でご確認ください。

平成24年度 羽幌町総合健診(集団健診)日程		
▶焼尻地区	とき：6月19日(火)	ところ：焼尻研修センター
▶天売地区	とき：6月20日(水)	ところ：天売研修センター
▶市街地区	とき：8月3日(金)～5日(日)	ところ：すこやか健康センター

※健診実施日が近づきましたら各家庭に回覧等で周知します。

離島地区  
健診申込受付中！

お問い合わせ 福祉課保健係 ☎0164-62-6020(すこやか健康センター内) ✉f-hoken@town.haboro.lg.jp

## Q1 特定健診って誰が受けるの？

40歳以上75歳未満の方々が対象です。

国保や社会保険、共済組合など各医療保険者が健診の実施主体ですから、以前は羽幌町の健診を受けていた方も各保険者が実施する特定健診を受けることになります。町では、国民健康保険に加入の方々を対象として実施しています。

## Q2 特定健診って何？

高血圧や糖尿病といった生活習慣病に関わりのあるメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目した健診です。

いわゆる「メタボ健診」ですが、ただお腹がでていれば「メタボ」ではありません。メタボとは、腹囲が男性は85cm以上、女性で90cm以上で、「高血糖」「脂肪異常」「高血圧」のうち2つ以上に該当する方をいい、1つ該当する場合はメタボ予備軍といえます。

現在、メタボの該当者または予備軍の割合は、40～74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人とされています。メタボを放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こす危険性が大きくなります。

特定健診は、自分の身体を正しく知り、メタボの該当者や予備軍になるかどうかを早期に発見し、生活習慣病を予防します。

## Q3 毎年受けなくてもいいんじゃない？

健診は1年に1回は受診することが大切です。生活習慣病は、ゆっくりと時間をかけて進行すると考えられがちですが、発症から2～3年後には相当進行してしまうケースもあります。

毎年健診を受けることで、数値の変化を知ることができ、異常値に近づいた場合、原因となる生活習慣を見直すことで早期の予防ができます。



40 70歳の男性の2人に1人がメタボやメタボ予備軍って、びっくりだね！

今年から健診に行こう！

### 羽幌町で実施している健診の内容

#### 《基本的な健診項目》

- 1 問診(服薬歴・喫煙歴等)
- 2 身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)
- 3 医師診察
- 4 血圧測定
- 5 脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
- 6 血糖検査(空腹時血糖・HbA1c)
- 7 肝機能検査(GOT・GPT・-GTP)
- 8 検尿(尿糖・尿蛋白)

#### 《詳細な健診項目》

- 1 心電図検査
- 2 眼底検査
- 3 貧血検査(赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値)

#### 《羽幌町独自の実施項目》

- 1 尿酸検査
- 2 クレアチニン検査
- 3 e-GFR値測定
- 4 尿検査(尿潜血)