

特定健診の受け方は どう変わるの？

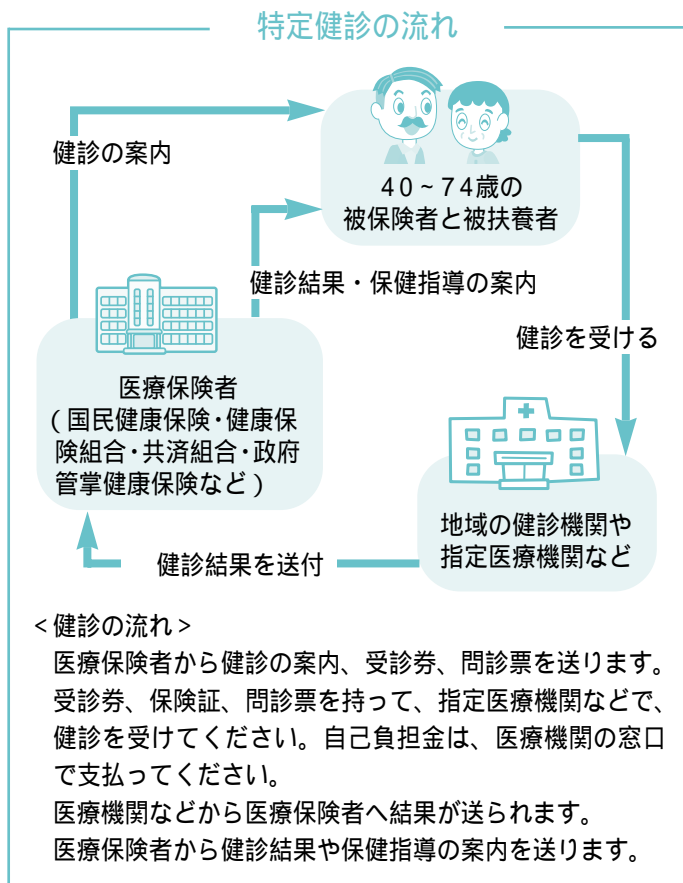
袋井市国民健康保険の方
市から4月末に受診券などを送
ります。総合検診と単独検診のど
ちらかを選択して、特定健診を受
けてください。

総合検診：袋井保健センター、
浅羽保健センターなどで5月に
実施。

単独検診：磐周医師会に所属す
る医療機関で6～10月に実施。
健診費用 1,500円

社会保険などの方

医療保険者からの案内に従って、
特定健診を受けてください。



後期高齢者医療制度 (75歳以上の方)の健診

後期高齢者(75歳以上の方)の
健診の実施主体は、県後期高齢者
医療広域連合ですが、袋井市が委
託を受けて行います。

市から4月末に受診券などを送
ります。総合検診と単独検診のど
ちらかを選択して、健診を受けて
ください。

なお、高血圧症、糖尿病、脂質
異常症、心臓病などの治療を受け
ている方、かかりつけ医があり定
期的に診察を受けている方、会社
で健診を受ける方は、市の健診を
受ける必要はありません。
健診費用 500円

生活機能評価 (65歳以上の方)

生活機能評価は、65歳以上の方
(要介護・要支援認定者は除く)を
対象に、介護を受ける状態になら
ないように、生活機能()をチェッ
クするものです。

介護を受ける状態にならないよ
う生活機能を定期的にチェックし、
心身の老化を防ぎましょう。

生活機能評価の流れ

市から対象者に、案内通知と基
本チェックリストを送ります
(4～5月)。



送付された基本
チェックリスト
に記入して、市
に返送します(5～6月)。
基本チェックリストの結果から
医療機関への受診が必要な方に
は、受診票を送ります。
受診票を持って医療機関へ受診
してください。
医療機関の受診結果により、必
要な方には、介護予防教室の案
内などをします。

()生活機能：体や心の働き
(心身機能)に加えて、日常
生活動作や家事、仕事などを
こなす能力、家庭や社会での
役割などを含め、人が生きて
いくための機能全体のこと。

健診を受けないとどうなるの？

健診を受けないことへの罰則な
どはありませんが、国が定める目
標の達成率にに応じて、医療保険者
が払う後期高齢者医療制度への支
援金の額が増減します。

特定健診や特定保健指導の成果
によって、この支援金が10%の範
囲内で増減されることとなります。
つまり、特定健診の受診率が低
く、メタボリックシンドロームの
方とその予備群が減らないと、皆
さんの保険料が増える可能性があ
ります。

健診を受けて

メタボリックを予防しよう

国では、生活習慣病とその予備
群を平成27年度までに25%減らす
ことを目標としています。袋井市
国保では、平成24年度までに次の
くを目標として掲げています。

- 特定健診の受診率65%
- 特定保健指導の実施率45%
- メタボリックシンドロームと予
備群の人数10%減少(平成20年
度と比べて)

「時間が無い」「面倒だ」と先延
ばしにせず、自分の健康を守るため
1年に1回は健診を受けましょう。

袋井市特定健康診査等実施計画
は、市ホームページ([http://www.
city.fukuroi.shizuoka.jp/](http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/))で1覧
になれます。

袋井市国民健康保険が行う特定健診の検査内容と特定健診から特定保健指導までの流れについてお知らせします。社会保険などの方は、加入している医療保険者からの案内に従って、特定健診を受けてください。

特定健診の検査内容

基本的な検査項目

健診費用（自己負担金）1,500円は、健診時に医療機関へお支払いください。

診察など

- ・問診（病歴、治療中の病気、服薬中の薬、生活習慣など）
- ・身体測定（身長、体重、BMI、腹囲）
- ・身体診察 ・ 血圧測定 など

脂質を調べる検査

中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

代謝系を調べる検査

空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖、尿酸

肝機能を調べる検査

AST、ALT、-GT

尿・腎機能を調べる検査

尿たんぱく、血清クレアチニン



詳細な検査（医師が必要と判断した方のみ）

貧血検査 心電図検査 眼底検査 など

特定健診から特定保健指導までの流れ

1 特定健診

袋井市国民健康保険から特定健診の案内を受け、総合検診（袋井保健センター、浅羽保健センターなど）または、単独検診（指定の医療機関）で受診します。

2 健診結果

健診結果をもとに、生活習慣を改善する必要性で3つのグループ（メタボリックシンドロームに当てはまらない方、メタボリックシンドローム予備群の方、メタボリックシンドロームの方）に分けられます。

メタボリックシンドローム
に当てはまらない方

情報提供

健診結果の見方や生活習慣病の基礎知識など、生活習慣を見直すための情報を提供します。

メタボリックシンドローム
予備群の方

メタボリックシンドローム
の方

3 特定保健指導

医師や保健師、管理栄養士などと、生活習慣を改善するための行動目標を設定し、実践します。6か月後に改善度を確認します。



動機づけ支援

メタボリックシンドロームになる一歩手前です。保健指導が1回行われます。目標を立てて、実際に行動できよう支援します。

積極的支援

メタボリックシンドロームを改善するため、3～6か月にわたり継続的に保健指導が行われます。