

☆40～64歳の方へ☆

2019年度

特定健康診査

のお知らせ

◎特定健康診査とは？

糖尿病、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険度を測る健診です。生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、血管を傷つけていきます。重症になると、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などを発症し、入院治療や介護が必要になることもあります。

特定健康診査を受診すると、見えないところで進んでいるかもしれない生活習慣病を調べることができます。

平成29年度から
心電図検査が
全員実施になりました！

けんしんマスコット
カモンくん



小郡市特定健康診査 検査項目

基本的な健診項目	身体計測	身長、体重、BMI、腹囲	肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP)
	血圧	収縮期血圧、拡張期血圧	尿酸	尿酸
	糖代謝	空腹時血糖、HbA1c、尿糖	腎機能	クレアチニン、尿蛋白、尿潜血
	脂質代謝	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、総コレステロール		
	心機能	心電図検査		
詳細な健診項目	貧血（赤血球、血色素、ヘマトクリット値）、眼底検査 ※貧血・眼底検査は医師が必要と判断した場合のみ実施されます			

※小郡市では腎機能を見る項目であるクレアチニン・尿潜血、腎機能に影響する尿酸、糖尿病予防のためにHbA1c、動脈硬化予防のために総コレステロール、脳血管疾患・心疾患の早期発見のために心電図検査を独自追加しています。

◎特定健康診査を受診したほうが生活習慣病にかかる医療費が安い！

特定健康診査の受診の有無による生活習慣病医療費の差（小郡市国保 平成29年度平均）

受診者

6,974円

1年間で約5倍の差

未受診者

37,215円

健診を受けている人と受けていない人の医療費をみると、1年間で約5倍の差があります。

毎年健診を受診し身体の状態を確認することが、いかに大切かわかります。また、重い病気にかかる人が増えると、医療費全体が増加し、保険料や税金の引き上げにつながりかねません。

健診は受けて終わりではありません。大切なのは毎年の結果を見比べ、生活習慣病の前兆を見つけることです。そして、早め早めに対策を立てることで、重い病気にかかることを予防できます。

ぜひ、毎年健診を受けることを習慣にしましょう。

◎特定健康診査を受けましょう！

健診を受けて体の状態を確認し、早めの対策を打つことで、急な入院を防げるかもしれません。

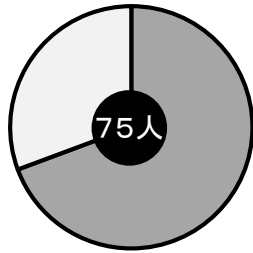
小郡市の国民健康保険加入者のうち、平成28年度に新たに脳血管疾患（脳卒中）で入院した人（倒れた人）は75人でした。75人のうち3分の2にあたる52人は健診を受けていませんでした。同様に、虚血性心疾患（心筋梗塞）で入院した人（倒れた人）は66人でした。

そのうち3分の2にあたる44人は健診を受けていませんでした。

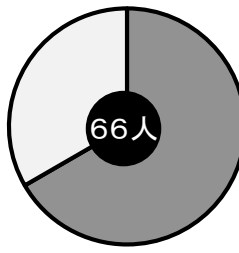
健診を受けて体の状態を把握し、生活習慣の見直しができるいれば、脳卒中や心筋梗塞で急な入院を予防できたかもしれません。

ぜひ、年に一度は健診を受けて、体の状態を確認しましょう。

新たに脳血管疾患で入院した人
（平成28年度）



新たに虚血性心疾患で入院した人
（平成28年度）



■ 過去3年間1度も
健診を受けていない
□ 過去3年間1度も
健診を受けている

入院した人のうち
3分の2の人が
健診を未受診



◎健診を受けた後は？ 特定保健指導を活用してください！

特定健康診査の結果は生活習慣病のリスクに応じて ①情報提供支援 ②動機づけ支援 ③積極的支援 の3つに分けられます。それぞれの状態に応じた生活習慣改善のための支援が行われます。②動機づけ支援 ③積極的支援に該当した方は、「あすてらす」で結果を直接渡し、保健師・管理栄養士などの専門家が、健診結果の見方や、生活習慣と検査値との関係を説明します。

① 情報提供支援

対象者は肥満がない方、血圧・血糖・脂質のリスクのない方、または生活習慣病でお薬を飲んでいる方です。健診結果と一緒に健診結果の見方などの資料が郵送で届きます。現在の身体の状態を確認し、生活習慣を見直すきっかけにしてください。治療が必要と指摘された方は早めに治療を受けましょう。

（結果によっては、「あすてらす」に結果を受け取りに来ていただく場合があります）

② 動機づけ支援（特定保健指導）

対象者は肥満があり、血圧・血糖・脂質のリスクのうち、1つか2つ該当する方です。

健康づくりのために、生活習慣改善の目標を保健師・管理栄養士などの専門家と一緒に考えます。目標をもとに生活習慣改善に取り組み、3か月後に目標の確認をします。

③ 積極的支援（特定保健指導）

対象者は肥満があり、血圧・血糖・脂質・喫煙のリスクの中で該当する項目が多い方です。

健康づくりのために、生活習慣改善の目標を保健師・管理栄養士などの専門家と一緒に考えます。目標の達成に向けて継続した支援をうけ、3か月後に目標の確認をします。

お問合せ先 小郡市役所健康課 健康推進係
（あすてらす内）
Tel：0942-72-6666（代表）