

6月から 特定健診・特定保健指導がスタート



最近、少子高齢化が急速に進む中、ライフスタイルの変化などによる偏った食生活や運動不足から生活習慣病にかかる人が増えています。このため、国では平成20年度から生活習慣病にかかる人などを減少させることを目的に医療保険者に対して特定健康診査、特定保健指導の実施を義務化しました。

当別町では、特定健康診査実施計画を策定し、6月から特定健康診査の受診率を高め、十分な保健指導を行っていきます。

特定健康診査・特定保健指導とは？

生活習慣病を引き起こすと言われるメタボリックシンドロームに着目した健診になります。

健診結果でメタボリックシンドロームとその予備群と判断された場合、食事や運動指導などの保健指導を3～6か月間継続して受けていただくことにより、生活習慣病を未然に防ぎます。

健診が変わります

対 象	実施機関	受診する健診機関	問合せ先
40歳～74歳で当別町国民健康保険に加入している方	当別町国民健康保険	町が指定する健診・医療機関	当別町住民課 国保・後期高齢者医療係
40歳～74歳で被用者保険(会社などの保険)に加入している方とその被扶養者	加入している被用者保険(会社などの)が実施	加入している被用者保険などが指定する健診・医療機関	加入している被用者保険
75歳以上の方	北海道後期高齢者医療広域連合から町が委託を受けて実施	町が指定する健診・医療機関	当別町住民課 国保・後期高齢者医療係
18歳～39歳の方	当別町	フレッシュ健診	当別町福祉課 保健サービス係

健診を受けに行きましょう

①受診券を確認します

受診券は、各医療保険者（国保・政府管掌保険・健保組合ほか）が発行します。届かない場合は、加入している医療保険に問い合わせください。

特定健康診査受診券

受診券整理番号
 受診者の氏名
 性別
 生年月日
 有効期限
 健診内容

窓口での自己負担

保険者所在地
 保険者番号・名称

契約とりまとめ

受診券を受け取ったら、氏名・性別・生年月日・有効期限を確認してください。

ここに書いてある自己負担額を健診機関の窓口でお支払いください

②いつどこで受けるかを確認します

③予約が必要な場合は予約を入れます

④健診を受けます

注意事項

- ①空腹時血糖や中性脂肪を調べるには、前日の夕食から10時間以上経過し、水以外は口にしない状態で検査する必要があります。
- ②もし何か食べたときは、受診の際に申し出てください。



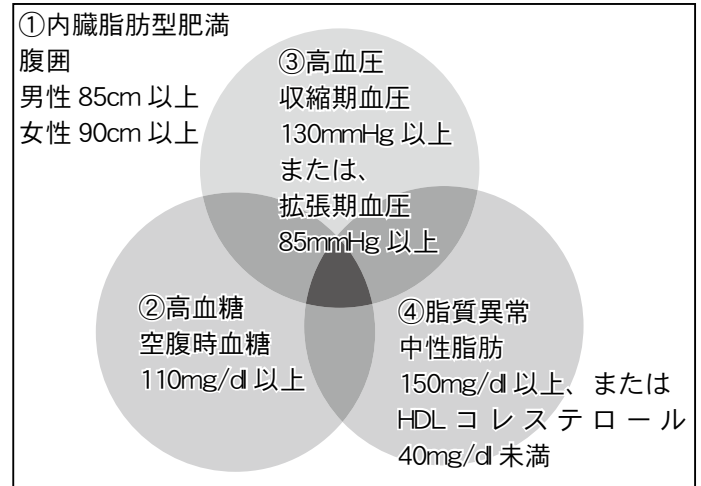
⑤健診結果を見る

健診結果を受け取ったら、次の点に注意します。

- ①メタボリックシンドロームに基準該当、予備群該当、非該当の総合判定を見る。
- ②健診結果と自分の生活習慣を結びつけて考えてみる。

メタボリックシンドロームの判定基準

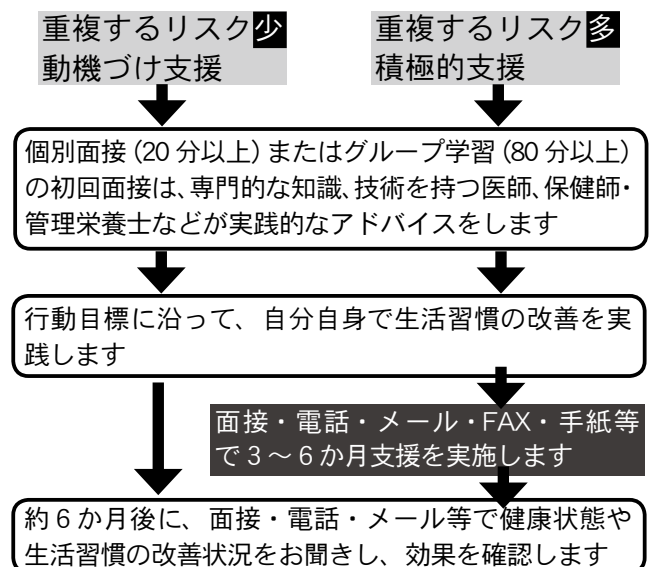
①内臓脂肪型肥満に加えて、②～④のリスクが1つだと「メタボリックシンドローム予備群」、リスクが2つ以上重なるとメタボリックシンドロームと判定されます。



⑥生活習慣の見直し

後日、生活習慣改善の必要度に応じて保健指導のご案内とともに「特定保健指導利用券」を送付します。利用券が届いたら必ず保健指導（動機づけ支援または積極的支援）を受けるようにしてください。（保健指導は無料。）

特定保健指導のおよその流れ



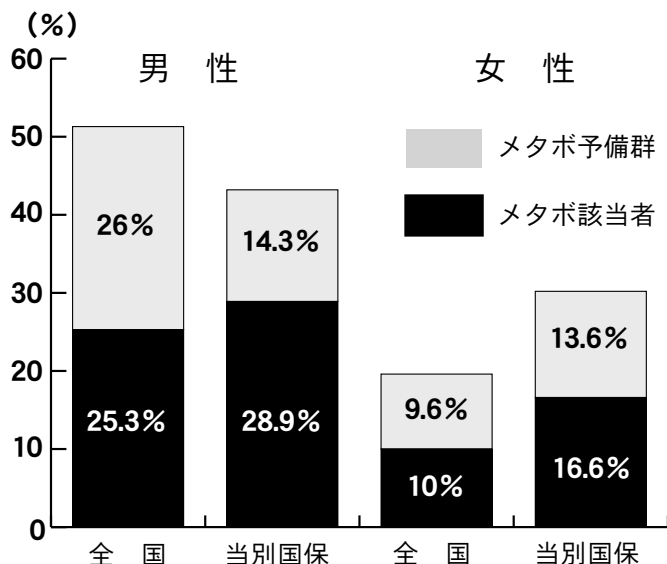
みなさんの健康はまちの財産です

当別町国民健康保険の現状

当別町のメタボリックシンドロームの該当者および予備群の状況を見ると、40歳から74歳の男性では、該当者が28.9%、予備群が14.3%で合計43.2%（被保険者男性の半数弱）。女性では、該当者16.6%、予備群13.6%で、合計30.2%（被保険者女性の3割）となっています。

医療費で見ると、平成17年度の当別町国保の医療費総額は、34億円でした。一人当たりで換算すると、一般が23万6千円で全道133位ですが、老人保健は、108万9千円となり、全道の99万9千円、全国の78万4千円と比べて高く、全道で13位となっています。老人保健分の入院医療費は、11億円で全体の診療費の37.4%を占めており、脳梗塞などの循環器疾患の割合が高く、長期入院などにより、診療費を上昇させる原因となっています。

男性の43%、女性の30%がメタボリックシンドロームの該当者または予備群



平成18年度 当別町国保健診データ

生活習慣病を予防するために特定健康診査・特定保健指導の目標値を設定

当別町国民健康保険では、「当別町特定健康診査等実施計画」を策定し、病気予防の考え方を重視し、病気になる前段階にターゲットをあて、特定健康診査、特定保健指導の実施率やメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率に目標値を定めました。

健診を受けないとどうなるの？

みなさんが健診を受けずに受診率が目標に達しない場合は、各医療保険者が後期高齢者医療制度に払うお金が多くなり、結果的に皆さんが負担する保険税に影響を及ぼします。

また、健診を受けず血液データや内臓脂肪の状態などに気付かないでいると、生活習慣病の発症につながり、自分自身の医療費の支払いが増えることにもなります。保険税を上げないためには、皆さんが健診を受け、日頃から健康に気を付ける必要があります。



国の特定健康診査等基本指針による全国目標値

項目	全国目標	H24年度		H27年度
特定健康診査の実施率	70%	単一健保 共済	80%	80%
		政府管掌 国保組合等	70%	
		市町村国保	65%	
特定保健指導の実施率	45%	45%		60%
メタボリックの該当者・予備群の減少率	10%	10%		25%

当別町国民健康保険の目標

区分	H20	H21	H22	H23	H24
特定健康診査受診率	35%	45%	55%	60%	65%
特定保健指導実施率	25%	30%	35%	40%	45%
メタボリックの該当者・予備群の減少率	—	2.5%	5.0%	7.5%	10%

平成18年度当別町国保の基本健康診査受診者数は、1,024人、受診率は25.9%であるため、平成24年度に目標を達成するためには、2.5倍増やすことが必要。

当別町国民健康保険へ加入している皆さんへ

特定健診の自己負担額は、これまでの1,000円から700円になります。また、巡回ドックを日曜日にも受けられるようにし、日数を2日増やしました。
治療中の方も、年1回の特定健診は必ず受けましょう。

対象 当別町国民健康保険に加入している今年度中に40歳から74歳になる方
(昭和9年4月1日～昭和44年3月31日生まれまで)



個別か集団かを選択してください



個別方式

◎実施機関

①町内7医療機関

勤医協当別診療所、近藤医院、さわぎき医院、スウェーデン通り内科循環器科クリニック、とうべつ内科クリニック、北海道医療大学歯科内科クリニック、堀江病院

▼実施期間 6月2日(月)～平成21年3月31日(火)

▼申込み先 町内医療機関

②国保人間ドック

電話等で国保・後期高齢者医療係へ予約が必要。
札幌厚生病院において通年で実施しています。
30歳から64歳の方は15,000円、65歳から74歳の方は5,600円の助成をします。

集団方式(巡回ドック)

◎実施機関 札幌厚生病院

▼日程と会場

①ゆとろ 8月24日(日)・25日(月)・26日(火)
27日(水)・28日(木)
平成21年1月29日(木)・30日(金)

②西当別コミュニティーセンター
8月21日(木)・22日(金)
平成21年1月28日(水)

▼受付時間

夏季 7時～9時 冬季 7時30分～9時30分

▼同時実施できる検診

胃・肺・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診

▼申込み先 住民課国保・後期高齢者医療係

当別町国民健康保険が実施する 特定健診の検査項目

必須項目

- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)
- 身体計測(身長、体重、BMI肥満度、腹囲測定)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査(中性脂肪・HDL、LDLコレステロール)
 - ・血糖検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1c)
 - ・肝機能検査(GOT、GPT、 γ -GTP)
- 検尿(尿糖、尿蛋白)
- 腎機能検査(クレアチニン、尿酸)

詳細項目

- 心電図検査 眼底検査
- 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
- ※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

対象者への案内方法

5月末に対象者へ健診のご案内と受診券を個別に通知します。受診券の有効期間は9月末となっておりますので、10月以降に受診予定の方は、担当係から受診券の再交付を受けてください。

受診時の注意

「特定健康診査受診券」と「当別町国民健康保険証」の両方を窓口提示してください。特定健康診査を受診された方は、平成20年度中に国保人間ドックを受診できません。

▼問合せ

住民課国保・後期高齢者医療係
(☎23-4044)

