

# 6月から成人のための 健診が始まります

三好町では、住民の皆さんに健康な毎日を送っていただくため、毎年各種健診・検診を実施しています。自分の健康管理のため、ぜひ今年度も健診・検診を受けましょう。

## Q 健診はいつから受けられるの？

A 6月から健診が受けられます。健診・検診を受けられる期間は、6月1日から12月25日までです。

※10月以降は大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします。

## Q 健診を受けるにはどうすればいいの？

A 対象者に、5月下旬に平成21年度の各種健診・検診の受診券を発送しますので、その受診券に記載されている町内の指定医療機関で、必ず予約をしてから健診を受けてください。なお、受診には、受診券が必要ですのでご持参ください。ただし特定健診、長寿(後期高齢者)健診は保険証と21年度特定健診・生活機能評価共通問診票または21年度長寿(後期高齢者)健診・生活機能評価共通問診票も必要となります。

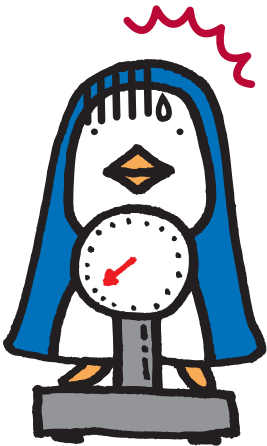
## Q 受診券が発送される対象者は？

A 40歳以上の三好町国民健康保険・長寿(後期高齢者)医療制度に加入している人と、がん検診などの各検診の対象年齢に該当する人(9ページ対象年齢表参照)で、過去3年間に三好町の各種がん検診を受けている人を対象に受診券を発送します。

## Q 「特定健診・特定保健指導」と「長寿(後期高齢者)健診」って何？

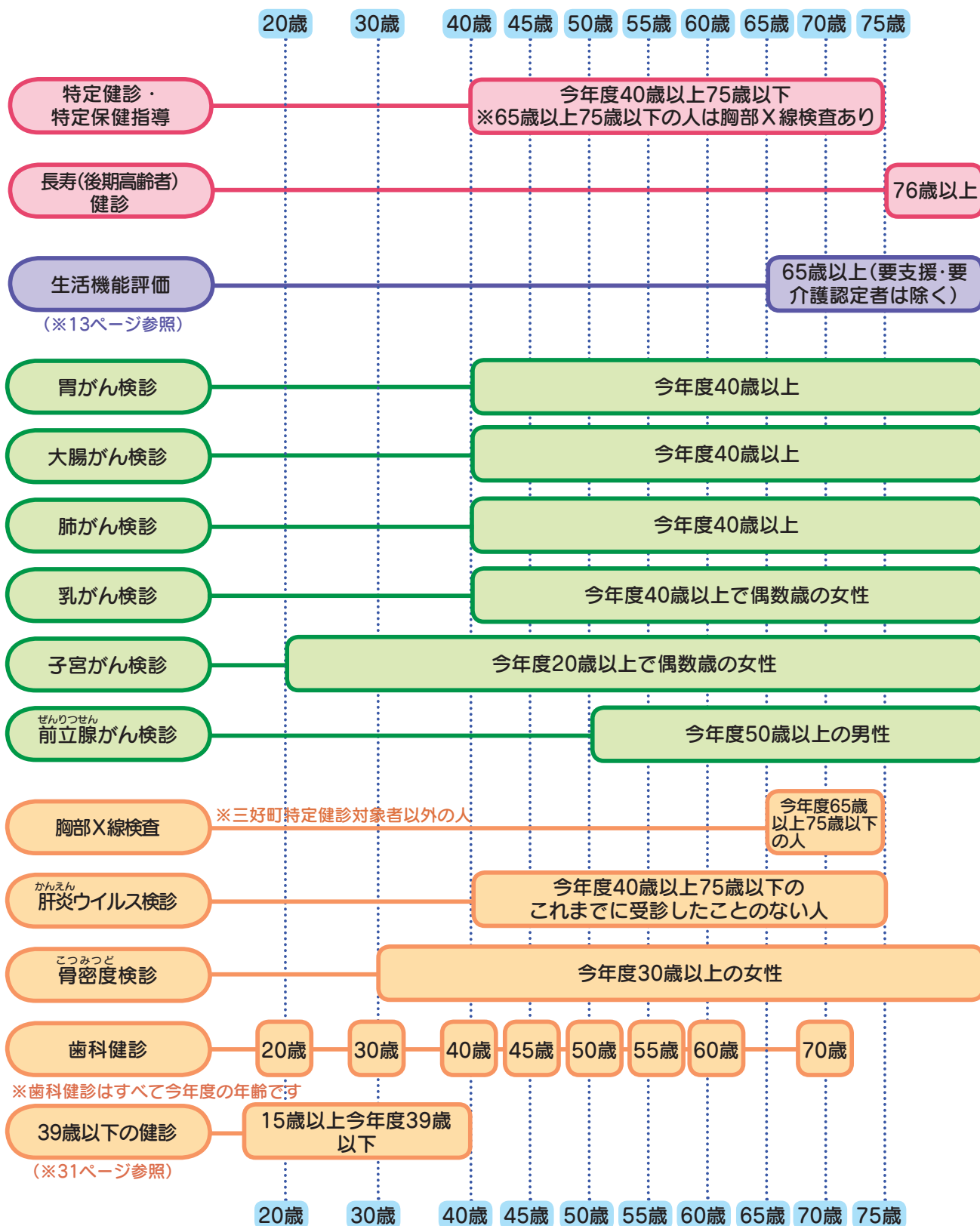
A 「特定健診」とは、生活習慣病の中でも糖尿病や高血圧症、脂質異常症などと密接に関係するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査です。40歳から75歳までの加入者を対象に、昨年度から医療保険者が実施しています。

「特定保健指導」とは、特定健診の結果からメタボリックシンドロームが強く疑われる人とその予備群の人が、保健師や管理栄養士などの専門家によるアドバイスを受け、生活習慣の改善を図るために受ける指導のことです。「長寿(後期高齢者)健診」とは、76歳以上の長寿(後期高齢者)医療保険加入者を対象に、健康の保持増進のために、生活習慣病の発症を予防することを目的として行う健診です。

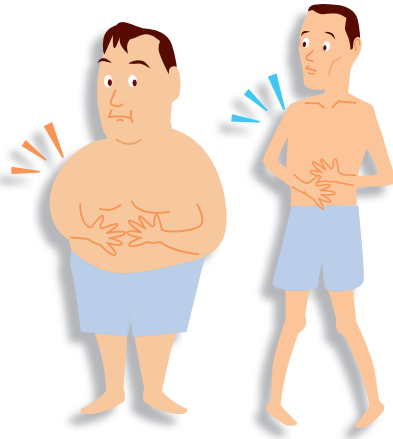


### ■平成21年度三好町の成人健診・検診対象年齢表

今年度実施する成人健診・検診は、下記のとおりです。ご自分が受診できる健診・検診の種類を確認し、健康管理のため必ず受診しましょう。



※特定健診・長寿(後期高齢者)健診以外の健診・検診は、三好町の全町民が健診・検診の対象です。  
 ※各種がん検診などを職場などで受診する機会のある人は、そちらを優先して受診してください。

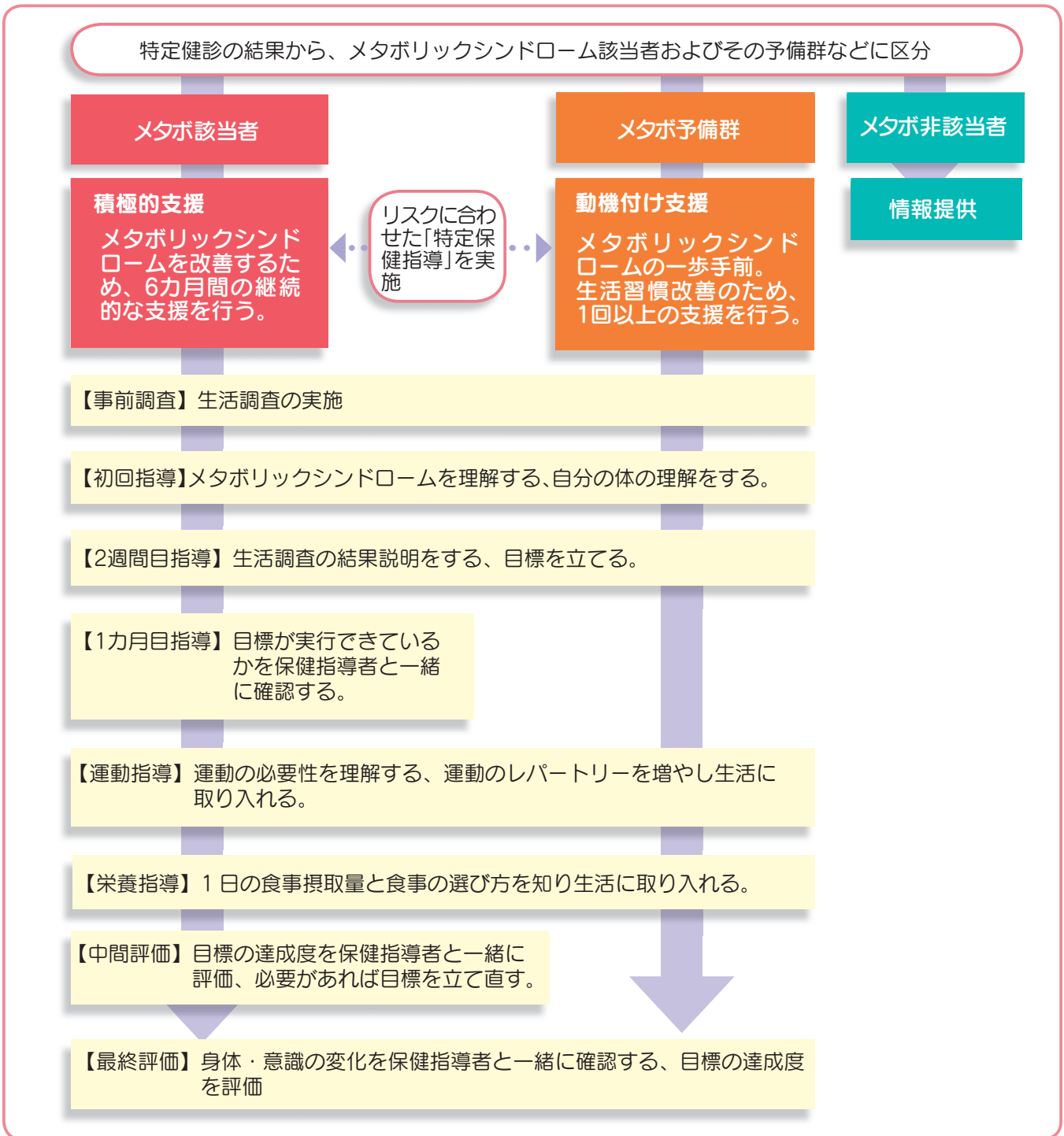


■特定保健指導実施内容

Q 特定保健指導ってどんな指導を受けるの？

A 各指定医療機関で健診を受診すると、後日、三好町から健診結果と健康に関する資料を合わせて郵送します。

また健診結果からメタボリックシンドロームが強く疑われる人とその予備群の人には、生活習慣病の予防・改善の必要度に応じた支援プログラムの「特定保健指導」の案内通知が届きます。指導を希望する人については下記の内容で指導を受けていただくこととなります。



# 昨年度の三好町国民健康保険特定健診のデータ

(※)平成21年1月8日時点の見込み数値

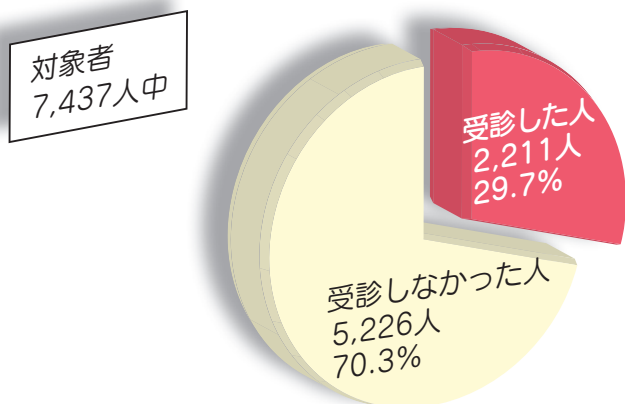
**Q** 特定健診はどのくらいの人が受診したの？

**A** 昨年度6月から医療保険者が特定健診特定保健指導を実施。40歳から74歳までの加入者(その年度内に75歳に到達する人を含む)に特定健診の通知を出しています。しかし、昨年対象となったおよそ7,400人のうち、実際に特定健診を受診したのはおよそ2,200人と3割ほどでした。

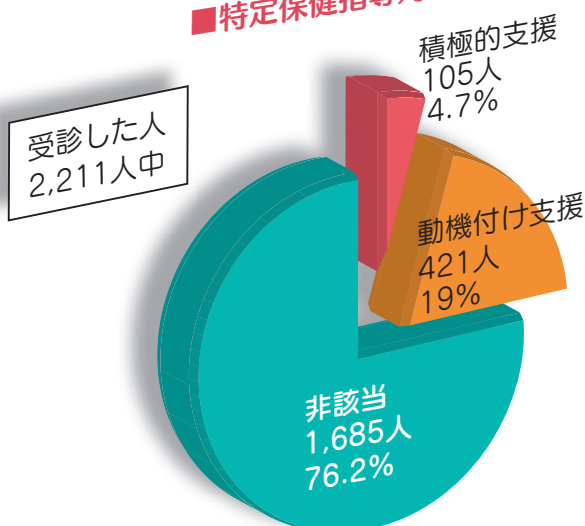
**Q** どのくらいの人が特定保健指導の対象になったの？

**A** 特定健診の検査結果によって、改善が必要と判定されると生活習慣病発症へのリスクに依りて「積極的支援」と「動機付け支援」のどちらかの「特定保健指導」を受けることとなります。健診結果から「積極的支援」の対象者は105人。「動機付け支援」の対象者は421人でした。全受診者中、特定保健指導を受けた割合は「積極的支援」「動機付け支援」合わせておよそ24%と受診者の4人に1人が特定保健指導の対象となりました。

■特定健診受診者数



■特定保健指導対象者数



## まずは健診を受けましょう

高齢化の急速な進展に伴い、わが国の疾病構造も変化してきています。疾病全体に占める虚血性心疾患や脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患などの生活習慣病の割合が増加しており、現在、死亡原因に占める生活習慣病の割合はおよそ6割。国民医療費全体のおよそ3割が生活習慣病の治療などのために使われています。

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積が原因となることが多く、肥満に加え、高血糖、高血圧といった状態が重複した場合に、血管の動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を引き起こす可能性が大きくなります。

三好町の国民健康保険では4人に1人が指導の対象になっており、健診未受診の人の中に1,200人のメタボリックシンドロームが強く疑われる人やその予備軍の人がいる計算です。

生活習慣病の予防・改善の第1歩としてまず、自分の健康状態を把握するため受診をおすすめします。



## ■平成21年度三好町の成人健診(検診)内容表

健診(検診)区分	検査内容	検査費用
特定健診(※1)	問診、身体計測、腹囲測定、診察、血圧測定、尿検査、血液検査(肝機能・血糖・血液脂質・腎機能検査など)、心電図、貧血検査、反復唾液嚥下テスト、眼底検査(必要とされた人のみ実施)、胸部X線検査(65歳以上75歳以下の人のみ)	無料
長寿(後期高齢者)健診(※1)	問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査(肝機能・血糖・血液脂質・腎機能検査など)、心電図、貧血検査、反復唾液嚥下テスト	無料
胃がん検診	問診、胃部レントゲン撮影	3,000円
大腸がん検診	問診、便潜血検査2日法	1,100円
肺がん検診	問診、胸部X線撮影(正側面の2枚)、たんの検査(該当者のみ)	1,100円 (たん有り2,000円)
乳がん検診(※2)	問診、マンモグラフィ、視触診	1,200円
子宮がん検診(※2)	問診、視診、内診、子宮頸部細胞診、コルポスコープ(医師が必要と認めた場合)	1,900円
前立腺がん検診	問診、血液検査(PSA検査)	800円
胸部X線検査	胸部X線撮影(正面1枚)	無料
肝炎ウイルス検診	問診、血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)	無料
骨密度検診	問診、超音波法またはレントゲン法	1,000円
<small>ふしめ</small> 節目歯科健診 (40・45・50・55・60歳)	歯のレントゲン撮影、歯・歯周組織・ <small>こうくうねんまく</small> 口腔粘膜・ <small>がく</small> 顎関節の診察	1,000円
成人(20歳・30歳)・70歳 歯科健診	歯・歯周組織の診察	無料

(※1) 65歳以上の人には「生活機能評価(13ページ参照)」を実施

(※2) 乳がん、子宮がん検診は集団(保健センター)でも実施(医療機関で実施する場合と検査項目が異なります)

## 生活機能評価の受診について

**Q 65歳以上の人が受ける「生活機能評価」って何？**

「生活機能評価」は、介護保険法にもとづいて運動能力（筋力など）や口腔機能（食べたり飲み込んだりすること）、精神状態、認知症の有無など、日常生活を送るのに必要な体や心の働き（生活機能）をチェックするための検査です。

高齢期の健康づくりでは、現在の心身の機能をできるだけ落とさないことが生活習慣病の予防とともに重要になります。生活機能評価は、寝たきりなどの状態になってしまう原因となる生活機能の低下を早期に把握し、介護が必要となる状態を予防するために行う検査です。

**Q 生活機能評価を受診する対象者は？ 費用はかかるの？**

全ての65歳以上の人が対象となり、受診費用は無料です。ただし、要介護認定で要支援・要介護の認定を受けている人は対象となりません。

**Q 生活機能評価の受診方法は？**

受診方法は、次のとおりです。

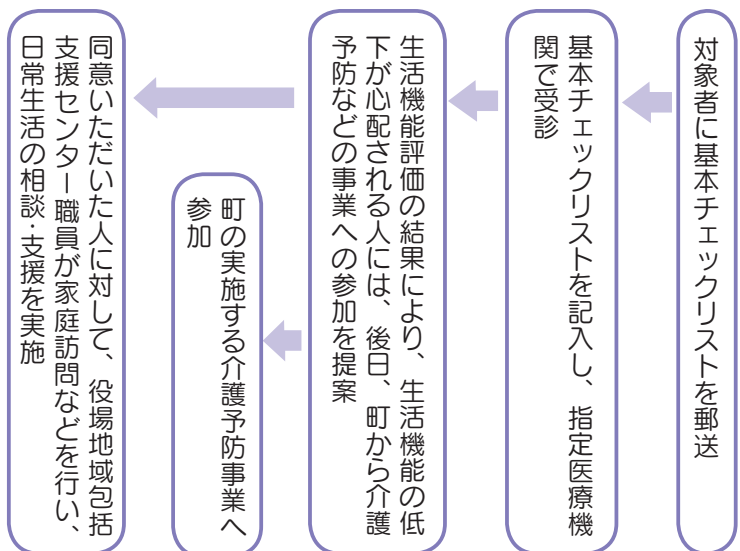
①三好町国民健康保険・長寿（後期高齢者）医療保険の被保険者

町の実施する特定健診、長寿（後期高齢者）健診の受診券（対象者には「生活機能評価同時実施」の記載あり）と生活機能評価基本于エックリスト付きの問診票が郵送されます。その問診票に必要な事項を記入し、問診票と受診券、保険証を持参し、町内の指定医療機関で健診を受けてください。なお、医療機関により予約が必要な場合がありますので、受診券に記載されている医療機関へ電話で直接お確かめください。

②6月1日から11月30日までに満65歳になる人  
誕生日の前月末に生活機能評価基本于エックリストを郵送します。必要事項を記入後、役場高齢福祉課までご返送ください。返送された基本于エックリストを確認した後、受診が必要な人には生活機能評価単独受診券を発送します。保険証と発送された受診券を持参し、指定医療機関で受診してください。

③①②以外の人  
事前に生活機能評価基本于エックリストを郵送します。記入後、役場高齢福祉課までご返送ください。返送された基本于エックリストを確認した後、受診が必要な人には生活機能評価単独受診券を発送します。保険証と発送された受診券を持参し、指定医療機関で受診してください。  
①②③共通事項：平成21年12月1日から平成22年3月31日までに満65歳になる人は、翌年度の通知になります。

### 【生活機能評価の流れ】



### 健診（検診）に関する問い合わせ先

- ◆特定健診・特定保健指導、長寿（後期高齢者）健診に関すること  
保険年金課 ☎ (32)8011  
FAX (32)2585
- ◆生活機能評価に関すること  
高齢福祉課 ☎ (32)8009  
FAX (34)3388
- ◆各種がん検診、肝炎検診などに関すること  
保健センター ☎ (34)5311  
FAX (34)5969