



今年も特定健康診査を必ず受けましょう

ストップ！
食（く）い止めよう
（て）前で、
「生活習慣病」の手（て）今（いま）から予防に取り組もう。

本年度で6年目の特定健診

特定健診（特定健康診査）は、平成20年度から生活習慣病予防を目的に、40歳から74歳までの人を対象に、各医療保険者において実施されています。

本年度で6年目の特定健診。皆さんもさまざまな場面で「特定健診」「メタボリックシンドローム」などの言葉を耳にする機会が増えたのではないのでしょうか。

特定健診では腹囲測定、身体計測、検尿、採血、血圧測定、問診などを行い、メタボリックシンドローム（メタボ）やそのリスクを持つ人を見つめます。

血圧・脂質・血糖値といった検査値が「やや高め」の場合、それが複数あり、内臓脂肪型肥満（腹囲やBMIの値が高い状態）と重なることで、心臓病などの危険な病気を招く確率が著しく高くなります。この状態をメタボリックシンドロームといいます。

瀬戸内市国保では30・1%

特定健診の受診率は、全国的に横

あります。
実施期間、受診機関などを確認し、期間内に必ず受診しましょう。
なお特定健診についての詳細は、加入している各医療保険者にお問い合わせください。

平成25年度から**貧血・尿酸・クレアチニン（腎機能）**の3つの検査を受診者全員に実施

市で実施する特定健診

市では瀬戸内市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの被保険者を対象に、特定健診を実施します。対象者には、5月末までに受診券を送付しています。

貧血・尿酸・クレアチニン（腎機能）の検査も行います（料金は基本料金に含まれます）。

▽実施期間

6月1日（土）～8月31日（土）
※公民館や地域の集会所などで実施する「集団健診」の実施期間は、6月11日（火）から7月30日（火）までです。

▽持参する物

ばいの状況です。

瀬戸内市においても、平成23年度の国民健康保険被保険者の特定健診受診率は30・1%で、10人に3人しか受診していません。

平成23年度に市民を対象に実施したアンケートでは、特定健診を受けなかった理由として、「心配な時はいつでも医療機関で受診できるから」「面倒だから」「時間がない」などの回答が寄せられました。



生活習慣病予防に特定健診を

「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」などの生活習慣病は、予防が大切

です。
自覚症状が出て合併症に移行する前に、健康状態を確認するため、特定健診を受けましょう。

対象者には、加入している医療保険者から「特定健診受診券」や「特定健診のお知らせ」といった案内が

75歳以上の後期高齢者医療受給者へ

75歳以上の人は、既に内科疾患で治療中の場合を除き、生活習慣病の早期発見を目的とした「後期高齢者健康診査」を受診できます。対象者には、5月末までに受診券を送付しています。貧血・尿酸・クレアチニン（腎機能）の検査も行います（料金は基本料金に含まれます）。

▽実施期間

6月1日（土）～8月31日（土）
※公民館や地域の集会所などで実施する「集団健診」の実施期間は、6月11日（火）から7月30日（火）までです。

▽持参する物

健康診査受診券、後期高齢者医療被保険者証、健診受診料（基本料金：集団健診600円、個別健診800円）、検尿（朝一番の尿）、昨年

肝炎ウイルス検査も実施

肝炎ウイルス検査は、肝炎の原因であるウイルスに感染しているかどうかを血液検査で調べるものです。たとえ感染していても、適切な健康管理・治療で肝炎から肝硬変や肝がんへ悪化するのを予防することが可能です。

市では、次のとおり肝炎ウイルス検査を実施します。この機会に検査を受けましょう。

▽対象者

・平成25年度末年齢が40歳の人
・同年齢が41～74歳の人で、今までにこの検査を受けていない人
※平成23年度から、国の対策で「個別勧奨制度」として検査の勧奨をしています。

平成25年度に40・45・50・55・60・65・70歳になる人で、今までに検査を受けていない人には、検査を無料で受けることができます。受診券を5月中に送付しています。

▽実施期間

6～8月
▽実施方法 集団検査（特定健診と同じ会場）または個別検査（市内医療機関）

▽検査料

・集団検査 600円

・個別検査 1,100円（市の特定健診と同時実施）
・個別検査 1,700円（単独実施）

▽持参する物 健康保険証
※「個別勧奨制度」対象者は、受診券を必ず持参してください。

前立腺がん検診も実施

前立腺がんは、日本人に少ないとされてきましたが、近年、日本でも患者数が急増しています。前立腺がん検診は、血中のPSAといわれるタンパク質の量を血液検査で調べるものです。

市では、次のとおり前立腺がん検診を実施します。毎年受けるようにしましょう。

▽対象者 平成25年度末年齢が40歳以上の男性

※前立腺がん治療中の人を除く。

▽実施期間

6～8月
▽実施方法 集団検診（特定健診と同じ会場）または個別検診（市内医療機関）

▽受診料

600円
※75歳以上の人は無料です。
▽持参する物 健康保険証
▽健康づくり推進課

☎0869-26-5962

健康で365日のマーチ
【1番】
健康は自分で守る
だから健診行きましょう
体重測定 腹囲も測定
内臓脂肪は大丈夫？
年に一度の健康診断
さそって みんなで 行きましょう
あなたが健康で みんなも安心
笑顔の花が さくでしよう
腕をふって 足をあげて
けんしん けんしん
けんしん けんしん
けんしん けんしん
けんしん けんしん
けんしん けんしん
※「三百六十五歩のマーチ」の曲に合わせて



瀬戸内市民病院フェスティバルでも「健康で365日のマーチ」の歌と体操で特定健診の受診をPR