

# 特定健診

受診率28.5%

(平成21年度  
県内ワースト7位)

あなたの健康が、次の世代に影響します…

# 「特定健診」を受けよう！

【問合せ先】

■ 健診に関すること  
健康増進課健康づくり係  
☎ 2217

■ 保険に関すること  
健康増進課国保年金係  
☎ 3922

40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象にした特定健診で、下田市の平成21年度受診状況が28・5%（静岡県内ワースト7位）にとどまっています。定期的な健診は、皆様の健やかな毎日と医療費の抑制につながります。ぜひ受診してください。

## 特定健診・特定保健指導とは？

特定健診は平成20年度から基本健診に替わって行われている健康診査です。今までの基本健診との大きな違いは2つあり、加入している保険ごとに行われるようになったことと、メタボリックシンドロームの早期発見に着目されている点です。

特定健診の目的は高血圧や脂質異常、糖尿病などに代表される生活習慣病の早期発見だけでなく、早い段階でメタボリックシンドロームやそれに関わる危険因子を見つけて生活習慣病自体を未然に防ぐ

ことにあります。

特定健診を受診後、全員に對して情報提供（健診結果等）が行われます。なかでもメタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方は「特定保健指導」という、保健師や栄養士の指導のもと、生活習慣の改善に取り組むプログラムを利用できます。

## 受診率が低いと国保税が上がる？

特定健診の目標受診率は平成24年度に65%と国で定められています。この目標値の達成状況により、平成25年度より国保から後期高齢者医療制度へと納付する「後期高齢者

支援金」に加算減算が行われる予定です。この「後期高齢者支援金」とは皆様の国保税の中に含まれていますので、目標値に達しない場合には増税となってしまう恐れもあります。

下田市の特定健診受診率は平成20年度に33%でしたが、平成21年度は28・5%と落ち込んでいます。平成22年度の速報値でも27%と目標値にはまだほど遠いのが現状です。

特定健診を受診することは自分の身体の健康状態を把握し、生活習慣の改善を行うことにより、重大な病気を未然に防ぐことにつながります。それは医療費の抑制や将来的に納める国保税の削減にもつながります。皆様のご協力をお願いします。

\* \* \* \* \*

## 特定健診・特定保健指導の流れ

### 検査項目

- 質問票（服薬歴、喫煙歴など）
- 身体測定（身長、体重、BMI、腹囲）
- 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コレステロール、LDLコレステロール）
  - ・ 血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）
  - ・ 肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）
- 検尿（尿糖、尿タンパク）
- 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）

保険者からの案内を受けて、健康診断を受けます。

健診

健診結果を受け取る

健診結果と同時に、一人ひとりにあった情報が提供されます。

保健指導

健診結果により、メタボのリスクが高いと判定された方には保健指導の案内が届きます。リスクに応じて、専門家から個別の指導などを受けます。

受診後

保健指導が終わっても健康づくりを続けていきましょう。

**特定健診は4月から開催します**  
例年6月から開催していた特定健診を来年度は4月から開催します。（予約制）  
開催日  
4月19日（火）  
道の駅開国下田みなと  
4月20日（水）～22日（金）  
市民文化会館小ホール  
※5月以降の健診につきましては各地区の公民館などで開催予定です。詳細は後日、対象者に通知します。  
時間 午後1時～3時  
対象者 市内在住の40歳以上で国民健康保険もしくは後期高齢者医療制度に加入している方  
予約方法 3月22日以降に健康増進課健康づくり係まで（☎2217）希望の日時をお伝えください。指定された時間内の30分間隔でご予約を承ります。  
料金  
国民健康保険 1,000円  
後期高齢者医療制度 500円  
予約受付後、通知とともに採尿キットを送付します。受診前の注意事項などは通知でご確認ください。

## あなたの生活習慣はメタボに近づいていませんか？

メタボリックシンドロームの原因は食べ過ぎや運動不足、喫煙、過度の飲酒などの悪い習慣です。運動不足を改善し、バランスのよい食事、飲酒、禁煙を心がけるなど、正しい生活習慣を身につけることが、メタボリックシンドロームの最大の予防・解決策です。以下の項目は、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣です。チェックした項目の生活習慣を改めましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 20歳のときから体重が10kg以上増えた                               | <input type="checkbox"/> お酒をほぼ毎日飲む               |
| <input type="checkbox"/> 早食いでお腹いっぱいになるまで食べる                                 | <input type="checkbox"/> 食べることがストレス解消策である        |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物や炒め物など油っこい物をよく食べる                               | <input type="checkbox"/> 階段よりエレベーターやエスカレーターを利用する |
| <input type="checkbox"/> 野菜やきのこ、海藻類はあまり食べない                                 | <input type="checkbox"/> 定期的に歩いたり運動したりする習慣がない    |
| <input type="checkbox"/> ジュースや砂糖入りの飲み物をよく飲む                                 | <input type="checkbox"/> 移動には車を使うことが多い           |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜くなど欠食することがある                                   | <input type="checkbox"/> 睡眠不足である                 |
| <input type="checkbox"/> おやつや夜食などを間食する                                      | <input type="checkbox"/> ストレスをためやすい              |
| <input type="checkbox"/> 寝る前2時間以内に食べることがよくある                                | <input type="checkbox"/> たばこを吸う                  |
| <input type="checkbox"/> 医師から、脳卒中や心臓病・糖尿病・高血圧・脂質異常症などであると指摘されたり、治療を受けたことがある |  |

## メタボリックシンドロームはなぜ恐ろしい？

不健康な生活習慣の蓄積

- ・ 不適切な食生活
  - ・ 運動不足
  - ・ 喫煙
  - ・ 過剰ストレス
  - ・ 過度飲酒
- など

メタボ発症（予備群）

- ・ 肥満
  - ・ 高血圧
  - ・ 糖尿病
  - ・ 高脂血症
- など

重症化合併症

- ・ 心疾患（心筋梗塞・狭心症）
- ・ 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞）
- ・ 糖尿病合併症（失明・人工透析）など

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満と高脂血症・高血圧・高血糖などの危険因子が集まった状態をさします。日々の不健康な生活習慣の積み重ねで進行し、自覚症状もなく、放置すると高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。さらにその悪い生活習慣が続くと血管が詰まり、硬く、破れやすくなり、心臓病や脳卒中など、重い病気を引き起こす原因にもなります。

静岡県がまとめた平成20年度の健診結果から、県東部地区はメタボ率が高く、高血圧症の割合が高いという結果が出ました。下田市も例外では無く、メタボ予備群の割合が高い結果となっています。