

広報

はむら

平成22年6月1日



Main Content

●シリーズ 第1回 特定健診を受けて これからの人生をいきいき過ごそう	1
●お知らせ	3
●こどものページ	15
●6月のテレビはむら	15
●6月の相談日ほか	16

表紙の写真

お米、たくさん実るといいね。

根がらみ前水田が田植えのシーズンを迎えました。今年も市内の小学生たちの手によって、多くの苗が田んぼに植えられます。

秋の収穫シーズンまで、日の光をたくさん浴びて丈夫に育っていきます。

(写真：平成21年6月8日(月)撮影)

特定健診を受けて

これからの人生を

いきいき

過いん

6月1日から

特定健康診査が始まります！

特定健康診査（特定健診）を受けることは、現在の体の状態を知ることだけでなく、その結果を健康づくりに生かすことができます。

病気の兆候は、健康診査の結果に表れます。自分ではわからない体の微妙な変化に気付くために、毎年1回必ず健康診査を受けることが大切です。また、その結果に合わせて生活習慣を見直し、改善することで、生活習慣病を予防しましょう。

今回から、3回シリーズで特定健康診査に関する情報や、生活習慣病に関する知識などを紹介します。

問合せ

- 特定健康診査・特定保健指導：保険年金課保険係
- ヘルスアップ健康診査：保健センター ☎ 5555-1111
- 生活機能評価・介護予防事業：高齢福祉介護課地域包括支援センター係

特定健康診査

特定健康診査では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病を予防するための健康診査を行います。

この健康診査は、国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者が行います。

メタボリックシンドロームとは、腹部の内臓まわりに脂肪がたまり過ぎた状態に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上が重なった状態をいいます。この状態が続くと「動脈硬化」が進み、将来的に心筋こうそくや脳こうそくが起りやすくなります。検査項目は、2ページ下の表をご覧ください。



国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ

国民健康保険に加入している40歳（平成22年度中に40歳になる方を含む）から74歳までの方と、後期高齢者医療制度に加入している方に、健康診査受診券を5月下旬に送付しました。

実施時期 6月1日（火）～10月31日（日）

※後半は混雑が予想されます。早めに受診してください。

受診時の注意

○ 受診する時は、被保険者証と健康診査受診券を必ず持参してください。

○ 65歳以上の方で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方は、介護保険の生活機能評価を同時に行います。介護保険被保険者証も持参してください。介護保険被保険者証については、高齢福祉介護課介護保険係へ問い合わせてください。

健康保険組合などの被扶養者の方へ

健康保険組合や国民健康保

険組合などの各医療保険者から、健康診査に関する通知が送付されます。通知に記載された指定の健康診査実施機関で受診してください。

特定保健指導

特定保健指導は、特定健康診査の結果、腹囲やBMI（身長と体重から算出される数値）が基準値以上の方で、血圧や脂質、血糖の検査結果数値が基準値以上となった方を対象に行います。

保健師・管理栄養士などが、改善策と一緒に考えて支援していきます。

国民健康保険に加入し、対象となった方には、保険年金課から案内を送付します。

ヘルスアップ健康診査

市が指定する医療機関（2ページ上に掲載）で受診する場合は、健康状態をより正しく把握するために、6項目の検査を追加したヘルスアップ健康診査を受けることができます。

※この事業は、基地区域交付金の一部を充当して行います。

6月1日から“特定健診”が始まります！

■ 特定健康診査・生活機能評価
実施医療機関

医療機関名	電話番号
松原内科医院	554-2427
松田医院	554-0358
塩澤医院	554-7370
滝浦医院	555-2655
横田クリニック	554-8580
栄町診療所	555-8233
山川医院	554-3111
羽村相互診療所	554-5420
小作駅前クリニック	578-0161
小崎クリニック	554-0188
わかくさ医院	579-0311
柳田医院	555-1800
いずみクリニック	555-8018
山口内科クリニック	570-7661
羽村三慶病院	570-1130
羽村整形外科リウマチ科クリニック	570-1170
双葉クリニック	570-1588
真鍋クリニック	554-6511
真愛眼科医院	554-7019

※真鍋クリニックおよび真愛眼科
医院は、眼底検査のみ行います。

健康保険組合などが、左表の医療機関を健康診査実施機関として指定している場合は、

国民健康保険と後期高齢者の医療制度に加入している方は、左表の医療機関で特定健康診査・生活機能評価を受診してください。

実施医療機関

生活機能評価の結果、介護予防事業への参加が望ましいと判断された方には、地域包括支援センターから介護予防事業の案内を送付します。

介護予防事業

生活機能評価の結果、介護予防事業への参加が望ましいと判断された方には、地域包括支援センターから介護予防事業の案内を送付します。

介護予防のための
生活機能評価

特定健康診査と併せて生活機能評価を受診してください。

また、受診時は介護保険被保険者証を持参してください。

そのほかの方は、生活機能評価のみ単独で受診することができます。

65歳以上の方は、特定健康診査と併せて、介護予防に関する25のチェック項目などからなる生活機能評価（介護予防健診）を受診してください。

要支援・要介護認定を受けていない方が対象です。

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ

特定健康診査と併せて行います。生活機能評価の受診券は送付しません。必ず介護保険被保険者証を持参してください。

健康保険組合などに加入している方へ

“検査で分かる”
あなたの体の
こんなこと！

検査項目の結果から分かることはそれぞれ異なります。結果の数値が基準値内かどうかを確認することは大切ですが、自分自身の数値の変化を見ていくことも大切です。毎年、特定健康診査を受けて、数値の変化を比べていくことが、病気の早期発見につながります。

■ 特定健康診査での主な検査項目と基準一覧 ■

検査項目		基準値	検査から分かること
身体測定	BMI【体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）】	18.5以上 25.0未満	肥満の度合いの指標となります。
	腹囲【cm】	男性…85未満 女性…90未満	内臓脂肪の量を反映します。
血圧測定	血圧【mmHg】	収縮期（最高）…130未満 拡張期（最低）…85未満	血管の老化や動脈硬化の指標となります。
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪【mg/dL】	動脈硬化の進み具合の指標となります。
		HDL コレステロール【mg/dL】	HDL コレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、悪玉の LDL コレステロールを処理する働きがあります。
		LDL コレステロール【mg/dL】	中性脂肪や LDL コレステロールが増加すると動脈硬化を進行させます。
尿検査	糖の代謝	尿糖	体内でブドウ糖が円滑に利用されているかを、尿や血液中に存在するブドウ糖の量から調べます。
血液検査		空腹時血糖【mg/dL】	
		ヘモグロビン A1c【%】	
	肝機能	AST（GOT）【IU/L】	臓器や組織の障害を調べます。
血液検査		ALT（GPT）【IU/L】	肝臓に障害があるかの目安となります。
		γ-GT（γ-GTP）【IU/L】	飲酒による肝臓の障害を調べます。
尿検査	たんぱく質の代謝	尿たんぱく	腎臓に障害があるかを調べます。
血液検査		クレアチニン【mg/dL】	たんぱく質の最終産物です。血液中の量を調べることで、腎機能の指標となります。
		尿酸【mg/dL】	

※基準値は、厚生労働省健康局『標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）』および『事後指導に関するガイドライン』などを参考にしています。

【お詫びと訂正】 5月下旬に送付した健康診査受診券の HDL コレステロールの基準値に誤りがありました。HDL コレステロールの基準値を「40 以下」と記載しましたが、正しくは「40 以上」です。お詫びして訂正いたします。