

# 特定健康診査

☆40歳から特定健康診査を受けましょう！

上牧町では40歳から特定健康診査が受診できます。これまで、健診は1度も受けたことがないという方は今年こそは、受けましょう。健診を受けることで自分の健康を意識し、これからの過ごし方を考える良いきっかけとなります。糖尿病・高血圧症・高脂血症等は生活習慣(食生活・運動不足)から引き起こされる病気です。

食べすぎや運動不足といった不健康な生活習慣が、継続されることで病気となり、生活習慣が改善されないまま過ごすことで重症化し、心筋梗塞や脳卒中に至ります。

心筋梗塞や脳卒中になる前に特定健康診査を受けて病気を予防しましょう。

対象者	☆40歳～74歳の国民健康保険被保険者 ※年度途中で国民健康保険の資格を喪失した場合、喪失日以降より受診できません。 ☆75歳以上の後期高齢者医療被保険者			
受診方法	①個別健診 奈良県内登録医療機関 ②集団健診 保健福祉センター(2000年会館) ※一部実施場所が、変更になる可能性があります。 集団健診、がん検診等も同時に受診できます。			
申込方法	個別⇒直接医療機関に予約してください。 集団⇒広報かんまき4月号の折り込みチラシをご覧ください。			
料金	国民健康保険被保険者：無料 後期高齢者医療被保険者：500円			
受診期間	受診券が届いた日から2023年1月末日まで 医療機関にて個別健診を受診する時期は、感染症(インフルエンザ等)の流行する冬季は避けて9月頃迄には、受診されることをお勧めいたします。			
健診項目	検査項目			
	身体計測	BMI(身長・体重)	肥満度の度合いを調べる。	
		腹囲	内臓脂肪の量を反映する。	
	血圧測定	収縮期(最高)血圧	血管の老化・動脈硬化を調べる。	
		拡張期(最低)血圧		
	血液検査	脂質の代謝	中性脂肪	動脈硬化の進み具合の指標となる。
			HDLコレステロール	中性脂肪の増加は、HDLコレステロールの減少と
			LDLコレステロール	LDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を促進させる。
	尿検査 血液検査	糖の代謝	尿糖	血液中や尿中の糖の量を調べる。
			空腹時血糖☆	高値のときは、糖尿病が疑われる。
			ヘモグロビンA1c☆	ヘモグロビンA1cは、検査日前の数日の行動に影響されない。
	血液検査	肝機能	AST(GOT)	急性の肝・心筋障害に反応する。
			ALT(GPT)	肝臓の障害に顕著に反応する。
			γ-GT(γGTP)	アルコール性肝障害がよくわかる。
尿検査 血液検査	腎機能	尿たんぱく	腎臓に障害があると陽性になる。	
		クレアチニン	腎機能が低下していると高値になる。	
		尿酸	痛風発作の危険性がわかる。	
血液検査	貧血	赤血球	血液中の赤血球やヘモグロビンの割合などから 貧血の度合いを調べる。	
		血色素(ヘモグロビン)		
		ヘマトクリット		
心電図検査	心臓の収縮・拡張によって発生する電気の波形から 不整脈や心臓の病気などがわかる。			
眼底検査(必要な方のみ)	特殊なカメラで眼底の血管や神経を観察し、 動脈硬化による血管の変化などを調べる。			
健診当日の持ち物	保険証・受診券・質問票・費用(後期高齢者医療被保険者のかた：500円)			

75歳以上の方が受ける場合は・・・



同様に特定健康診査を受けていただくことができます。

人間ドック・職場の健診や病院で定期的に  
検査を受けている方は・・・



特定健康診査と同様の項目であれば、結果をご提出くだされば  
受診したとみなされます。

国民健康保険途中加入者の方へ



途中加入者の方も受診できます。  
加入月の2か月後に受診券を郵送いたします。  
それまでに受診希望の際は住民保険課までご連絡ください。

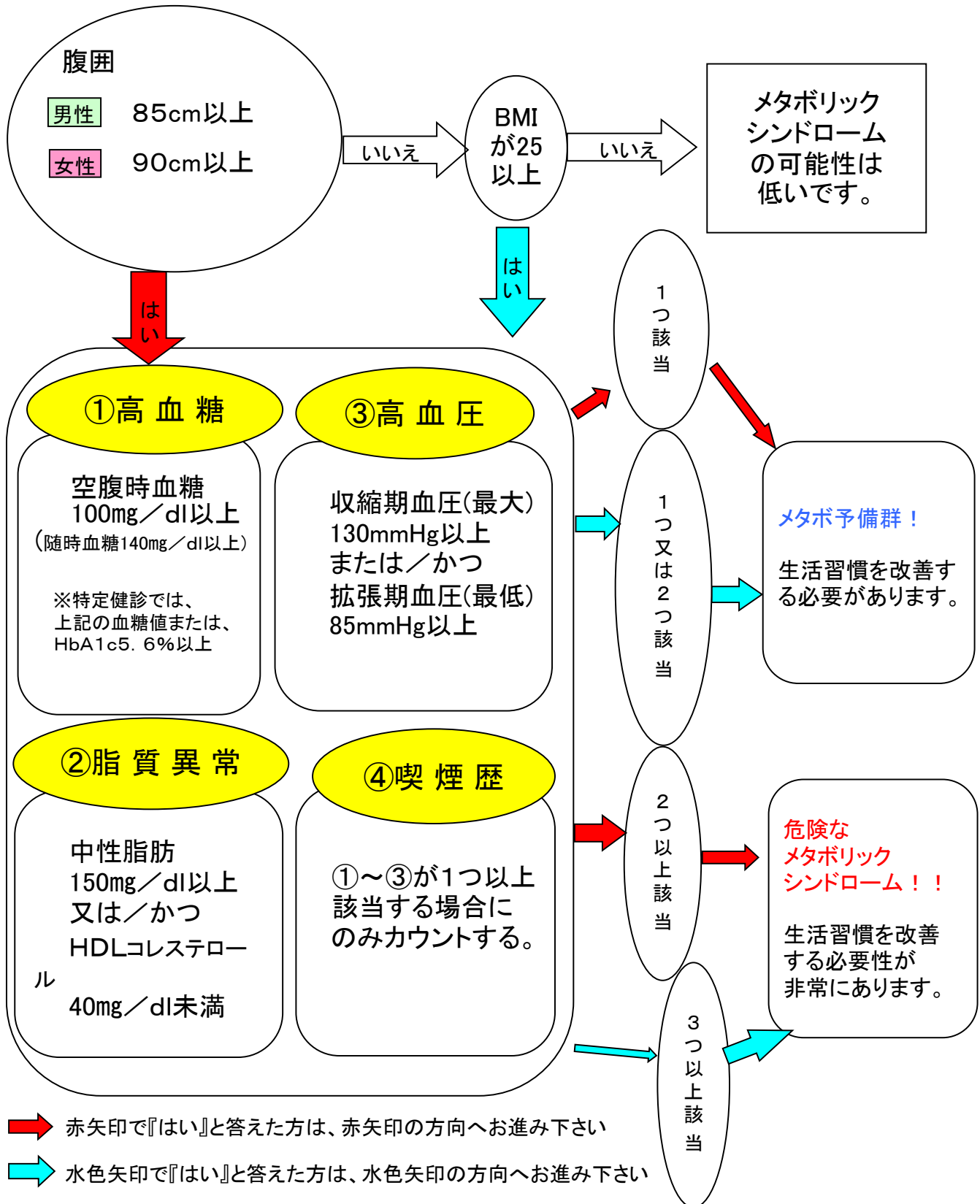
※ただし社会保険に切り替えられた時点より上牧町が発行する  
受診券は使用できません。

# 特定保健指導

特定健康診査においてメタボリックシンドロームに該当となった方、又は予備群と判定された方は、生活習慣が改善できるように特定保健指導を行います。

※現在治療中(高血圧症・高脂血症・糖尿病)の方は対象外です。

特定保健指導は無料で受けていただけます。



## メタボ予備群のあなたは 動機づけ支援

自分の生活習慣の改善点に気づき自身で目標設定します。  
それを行動に移せるように必要なサポートが受けられます。  
原則1回の保健指導です。

### 3か月後

健康目標を達成して  
メタボリックシンドロームを  
撃退しましょう！

## メタボリックシンドロームのあなたは 積極的支援

3か月間継続的に保健指導が行われます。  
健診の判定を改善するために実践できる目標を自身で設定し、継続的に実行するために必要なサポートが受けられます。

お問い合わせ先

住民保険課 保険年金係

0745-76-2508