

年に1回、特定健康診査で あなたの身体をチェックしましょう!

日本人の生活習慣の変化などにより、近年、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しています。また、それらを原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼると推計されています。

「めんどくさい」「自分は健康だから」「去年も受けた」等々、健診を受けるせわかくの機会を逃していませんか。気づかないうちに進行する生活習慣病の予防には、健康管理が決め手となります。

「特定健康診査」を毎年1回受けて、自分の健康状態をチェックし、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を心がけて健康の維持増進に努めませんか。



当日持参するもの

2



健診の当日は…

- ① 保険証
- ② 受診券
- ③ 自己負担金を忘れずに!

特定健康診査の項目

3

糖尿病等の生活習慣病、とりわけ内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者・予備群を減少させるため、保健指導を必要とする人を的確に抽出するための健診項目です。



- 問診 … 内服薬・既往歴・喫煙など
- 身体測定 … 身長・体重・BMI
- 腹囲測定 … 内臓脂肪の蓄積状態
- 尿検査 … 尿糖、尿たんぱく
- 採血 … ヘモグロビンA1c・中性脂肪
HDL コレステロール
LDL コレステロール
肝機能検査 (AST・ALT・γ-GTP)
- 血圧測定

特定健康診査を受けるには

受診券が届きます

1

国民健康保険に加入している **40歳から74歳の人全員**に受診券を送付します。



※国民健康保険以外の医療保険に加入している40歳から74歳の人で、特定健康診査を希望する人は、勤務先に問い合わせてください。

受診券を郵送する時期

- ◇明野地区…4月
 - ◇関城地区…6月
 - ◇下館地区…7月
 - ◇協和地区…10月
- 特定健康診査受診券が届いたら、日時・会場を必ず確認しましょう。

※指定日に都合が悪い場合は、健康カレンダーで日時・健診会場を確認のうえ、直接会場にお越しください。

16歳から39歳以下の人

「生活習慣病予防健診」として、特定健康診査と同じ内容を1,500円で受診できます。希望する人は保険証を持参し健診会場にお越しください。

後期高齢者医療保険に加入している人

昨年度、健診を受診した人には、受診券を送付します。今年度、新たに健診を希望する人は、保険証を持参し、健診会場にお越しください。

結果の返却

6

積極的支援

動機づけ支援

結果は健康教室や面接などで
お会いし、**本人に直接返却**します。



情報提供

結果を郵送します。



結果返却後の支援

7

特定保健指導が行われます。

積極的支援

動機づけ支援

特定健康診査の結果、生活習慣病になる危険度が高い人は、保健師や管理栄養士等と健康を維持するための生活習慣の見直しを行います。

6か月後に身体状況や生活習慣に変化が見られたかを振り返ります。



情報提供

「結果説明会」や「けんこう応援教室」などに参加し、健康な生活習慣を確認しましょう。



※特定保健指導対象者も参加できます。

すると



特定健康診査を受けた後は

健康診査の結果

4

健康診査の結果、該当する下記の項目の数で支援が区分されます。

腹囲

男性 85cm 女性 90cm 以上

または

BMI (体格指数)

25 以上

BMI= 体重kg ÷ 身長 m × 身長 m

+

血糖が高め

血圧が高め

血中脂質が高め

たばこを吸っている



特定保健指導の対象者を選ぶ

5

生活習慣改善の必要度が **高い**人



積極的支援

生活習慣改善の必要度が **中程度**の人



動機づけ支援

生活習慣改善の必要度が **低い**人



情報提供

問い合わせ

健康診査について……保健予防課
(☎ 22-0535)

特定保健指導について…健康づくり課
(☎ 22-0506)

自分の健康を支えるのはあなた自身です。

今まで長年行ってきた生活習慣。そんな簡単に変えられるものではありませんよね。あせらず、1~2年かけてみなさん自身の生活を見直し、改めて健康な生活習慣をつくっていきませんか？

検診方法が従来と
変わりました！



平成
23
年度

女性検診のおしらせ

乳がん・子宮がん検診

乳がん・子宮頸がんは、どちらも早期発見・早期治療が有効ながんです。早く見つければ、それだけ完治の可能性も高くなり、治療にかかるお金や時間の負担も軽くなります。自分の健康状態を確認し、がんを早期に発見する意味でも、乳がん・子宮頸がん検診を定期的に行うことが重要です。

20歳から74歳の女性全員に「検診案内」通知を5月初めに郵送します。届いたら必ず確認してください。

医療機関検診を希望する人

検査料金
(自己負担金)

乳がん
2,000円
子宮がん
2,000円

乳がん検診

30～39歳 視触診+超音波検査

40歳以上 視触診+超音波検査
とマンモグラフィ
検査を交互に実施
※奇数偶数年度生
まれを交互に実施

子宮がん検診

20歳以上 子宮頸部細胞診検査

検診方法

- 市への申込みは不要です。医療機関へ直接予約してください。
- 医療機関検診の受診券は、「検診案内」通知に同封してあります。
- 受診券と保険証を忘れずに持参してください。

集団検診を希望する人

検査料金
(自己負担金)

乳がん
1,000円
子宮がん
1,000円

乳がん検診

30～39歳 超音波検査

40歳以上 超音波検査とマン
モグラフィ検査を
交互に実施
※奇数偶数年度生
まれを交互に実施

子宮がん検診

20歳以上 子宮頸部細胞診検査

検診方法

- 市への申込みとなります。
- 申込用紙は、「検診案内」通知に同封してあります。
- 必要事項を記入し、投函してください。
- 下館地区会場を希望した人には6月初めに受診券を郵送します。
- 関城・明野・協和地区会場を希望した人には8月初めに受診券を郵送します。
- 託児有りの検診日があります。ご利用ください。

今年度の無料クーポン対象者

今年度の対象者は下記の人です。無料クーポン券は「検診案内」通知に同封します。検診時に必ず持参してください。

子宮がん検診

平成 2年4月2日～平成 3年4月1日生
昭和 60年4月2日～昭和 61年4月1日生
昭和 55年4月2日～昭和 56年4月1日生
昭和 50年4月2日～昭和 51年4月1日生
昭和 45年4月2日～昭和 46年4月1日生

乳がん検診

昭和 45年4月2日～昭和 46年4月1日生
昭和 40年4月2日～昭和 41年4月1日生
昭和 35年4月2日～昭和 36年4月1日生
昭和 30年4月2日～昭和 31年4月1日生
昭和 25年4月2日～昭和 26年4月1日生

75歳以上のみなさんへ

- 平成 22年度に検診を受けた人には、5月初めに受診券をお送りします。
- 平成 22年度に検診を受けていない人で、今年度検診を希望する人は下記まで申し込んでください。

申込期間…4月6日から検診終了まで
申込先……保健予防課 ☎ 22-0535

* 検診を受診されないみなさんへ

今後の検診事業に役立てるためのアンケート調査を実施します。調査用紙は「検診案内」通知に同封してあります。ご協力をお願いします。

予防接種費用の 全額助成が始まります

医療機関名	電話番号	ヒブ	肺炎球菌	小児用	頸がん	子宮
下館地区						
新井内科医院	22-2618	○	○	○		
遠藤産婦人科医院	20-1000	○	○	○		
大空こどもクリニック	20-1250	○	○	○		
大田医院	22-3914	○	○	○		
大圃クリニック	21-0123	○	○	○		
おにさわ小児科	28-8611	○	○	○		
おばやし診療所	25-5712	×	×	○		
加納内科胃腸科	24-7365	○	○	○		
かわしま内科クリニック	26-7300	○	○	○		
上牧小児科医院	24-5661	○	○	○		
小松崎産婦人科医院	24-6327	○	○	○		
ごとうクリニック	23-3215	○	○	○		
さいとう整形外科	20-1800	×	×	○		
さとうクリニック	20-0310	○	○	○		
三岳荘小松崎病院	24-2331	○	○	○		
下館胃腸科医院	24-8864	○	○	○		
しもだて中央クリニック	22-6868	×	×	○		
瀬端耳鼻咽喉科医院	25-3387	○	○	○		
玉戸レディスクリニック	28-1500	×	×	○		
玉野医院	28-0801	○	○	○		
筑西市民病院	28-2261	○	○	○		
直江医院	22-3081	×	×	○		
野中医院	25-0155	○	○	○		
平間産婦人科医院	22-3741	○	○	○		
ひろせ内科クリニック	25-5655	×	×	○		
堀内皮膚科医院	25-5877	×	×	○		
みぞぐち皮膚科医院	23-2033	×	×	○		
宮田医院	22-2440	○	○	○		
関城地区						
飯田医院	37-6745	○	○	○		
大圃病院	37-3101	○	○	○		
河上医院	37-2460	○	○	○		
濱名医院	37-6920	○	○	○		
山口医院	37-3777	○	○	○		
明野地区						
明野中央医院	52-0026	○	○	○		
かくらいクリニック	52-6711	○	○	○		
秀村医院	52-0077	○	○	○		
横瀬医院	52-0027	○	○	○		
協和地区						
池田整形外科	57-2555	×	×	○		
落合医院	57-3011	○	○	○		
協和中央病院	57-6131	○	○	○		
仙波医院	57-2013	○	○	○		

ヒブ (Hib) ・小児用肺炎球菌ワクチン

小児の細菌性髄膜炎等を予防するため、生後2か月児から4歳児を対象にヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンの接種費用を全額助成します。ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンは任意予防接種です。保護者が同意した場合のみ接種になります。



■ 対象者 = 生後2か月児から4歳児

※5歳の誕生日前々日までに接種してください。

■ 接種回数 (接種間隔は医師に相談してください。)

【ヒブ (Hib) ワクチン】

- ① 生後2か月～6か月… 4回
- ② 7か月～11か月… 3回
- ③ 1歳～4歳…………… 1回

【小児用肺炎球菌ワクチン】

- ① 生後2か月～6か月… 4回
- ② 7か月～11か月… 3回
- ③ 1歳…………… 2回
- ④ 2歳～4歳…………… 1回

子宮頸がんワクチン

若年層の子宮頸がんを予防するため、中学1年生から高校1年生相当年齢までの女子を対象に、子宮頸がんワクチンの接種費用を全額助成します。子宮頸がんワクチンは任意予防接種です。保護者が同意した場合のみ接種することができます。

■ 対象者 = 平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの女性 (中学1年生から高校1年生相当年齢まで)

■ 接種回数 = 3回の接種が必要です。

- 2回目：1回目から1か月後
- 3回目：1回目から6か月後



■ 助成期間 = 4月1日～平成24年3月31日

■ 料金 = 無料です。(ただし、助成期間外は自己負担になってまいりますのでご注意ください。)

■ 接種場所 = 左記の医療機関で接種してください。(要:事前予約)

■ 予診票 = 各医療機関にあります。

■ 当日持参するもの = 保険証・母子健康手帳

▶ 接種不適当者

- ① 明らかに発熱を呈している人
- ② 重篤な急性疾患にかかっていることが明らか
- ③ ワクチンの成分に対しアナフィラキシーを呈したことが明らか
- ※ 子宮頸がんワクチンの接種については、妊娠又は妊娠している可能性のある人

問い合わせ 保健予防課 ☎ 22-0535 (スピカ庁舎3階)