

40歳から  
74歳の方へ

# 特定健康診査 特定保健指導を受けましょう!

ご加入の医療保険者は、被保険者やその被扶養者で40歳になる方から74歳の方に対して、特定健康診査・特定保健指導を実施します。

一宮市国民健康保険（一宮市国保）にご加入の方の特定健康診査は、対象となる方に受診のご案内をお送りします。忘れずに年に一度の健康チェックをしましょう。

## ◆ 特定健康診査とは？

「特定健康診査」は、生活習慣病の予防や早期発見のために、メタボリックシンドロームに着目した検査項目での健康診査です。腹囲やBMI(体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>)から生活習慣病の大きな要因となる内臓脂肪のリスクの有無を判定します。他にも、血圧測定や、血糖・血中脂質や肝機能の状態を見る血液検査、尿検査、そして喫煙歴や食生活などの生活習慣に関する問診が行われます。

## ◆ 特定保健指導とは？

特定健康診査の結果により、腹囲やBMIの値が一定の基準を超える方に対して、高血圧・高血糖・脂質異常症や喫煙歴の追加リスク数に応じて実施する「動機づけ支援」「積極的支援」といった指導を「特定保健指導」といいます。内容は、医師や保健師等による、運動や食事を中心とした生活習慣の改善支援です。特定保健指導だけでは改善が見込まれず、服薬による治療を必要とする方は対象となりません。

### 動機づけ支援（生活習慣改善支援の必要性が中程度の方）

医師等との面接において行動目標を設定し、個々の生活習慣を改善する実践的な指導を行います。

6か月後に、身体状況や生活習慣に変化が見られたかの評価を行います。

### 積極的支援（生活習慣改善支援の必要性が高い方）

動機づけ支援と同様の面接による指導を行います。

また、3か月以上継続的に行われる支援プログラムを通じてきめ細やかな生活習慣の改善支援を実施し、6か月後にその評価を行います。

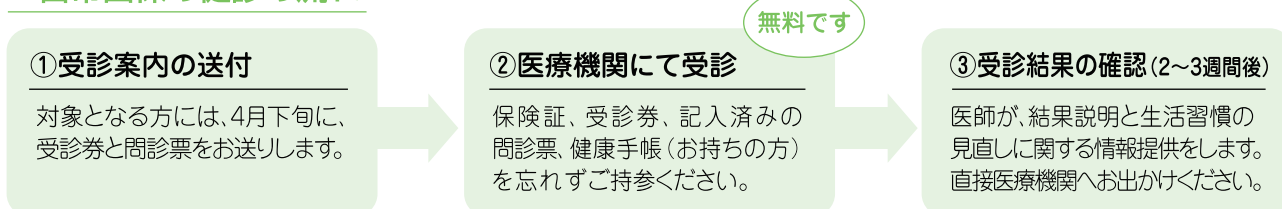
## ◆ 特定健康診査・特定保健指導の実施について

### 1. 特定健康診査の対象となる方には…

一宮市国保にご加入で対象となる方には、4月下旬より特定健康診査受診券をお送りします。受診の際は、市内協力医療機関（この「健康ひろば」9ページに一覧表掲載）へ保険証と受診券を提示し受診します。受診案内に同封する問診票を自宅でご記入しご持参いただくと、受診時間が短縮できます。受診後2～3週間ほどで結果が出ますので、直接医療機関にて健診結果通知表を受け取り、医師から生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報提供を受けます。

なお、**職場の健康保険**にご加入の方は、受診券の発行の際に申し出が必要な場合があります。また健診内容や受診できる医療機関も異なりますので、加入されている医療保険者（保険証発行元）にご確認ください。

### 一宮市国保の健診の流れ



### 2. 特定保健指導の対象となる方には…

一宮市国保では、特定健康診査を受診した医療機関での受診結果説明時に、「動機づけ支援」または「積極的支援」の対象となる方に、医師等が特定保健指導の初回面接を実施します。積極的支援の方は、引き続き管理栄養士等が3か月以上の継続支援を行います。費用は無料ですので、必ず受診をお願いします。なお、医療機関で特定保健指導の受診ができない方には、市の保健師等が初回面接と継続支援を行います。詳しくは、受診結果説明時にお渡しするパンフレットをご覧ください。

なお、**職場の健康保険**にご加入の方は実施方法が異なります。詳しくは、加入されている医療保険者にご確認ください。

75歳以上  
の方は

# 後期高齢者医療健康診査で 年に1度の健康チェックをお忘れなく!

75歳以上または一定の障害がある65歳以上の愛知県後期高齢者医療にご加入の方には、後期高齢者医療健康診査を実施します。対象となる方には、健康診査受診券と問診票をお送りいたします。

ただし、平成25年8月以降に75歳になり愛知県後期高齢者医療の被保険者となる方は、75歳になる前日までに、加入されている健康保険が実施する特定健康診査を受診してください。

## ◆ 一宮市国保の特定健康診査と 後期高齢者医療健康診査

健康診査の種類		特定健康診査	後期高齢者医療健康診査
ご加入の健康保険		一宮市国民健康保険	愛知県後期高齢者医療
健診対象者		① 4月1日時点の加入者で以下の方 ・今年度に40歳～74歳になる方 ・今年度に75歳になる方で、 8月～翌3月生まれの方  ※4月2日以降に資格取得された方で、受診を希望される方は、保険年金課まで申し出ください(来庁不要。電話で可)。資格取得届出時期と申し出時期によっては、受診券を発行可能です。	① 4月1日時点の加入者(以下の方) ・75歳以上の方 ・一定の障害があると認められた65歳以上の方  ② 今年度に75歳になる方で、 4月～7月生まれの方
受診券の送付時期		<b>4月下旬に送付</b> ただし、平成25年4月以降に国保資格の取得の届出があり、さかのぼって4月1日に資格がある方は、届出月の翌月の下旬	<b>4月下旬に送付</b> ただし、上記の②に該当する方は、 <b>誕生月の翌月の下旬</b>  ※現在一宮市国保に加入し、今年度75歳になる5月～7月生まれの方で、左の特定健康診査を希望される方は、誕生日の前日が有効期限の受診券を発行することができます。保険年金課まで申し出ください。
受診期間		<b>5月1日～10月31日</b>	
自己負担		なし(無料)	
健診対象外となる方		一宮市国保の資格を喪失された方 (市外転出、職場の健康保険への加入など)	市外へ転出された方  ・病院等で6か月以上継続して入院されている方や、妊産婦の方 ・特別養護老人ホーム等や、障害者支援施設等に入所されている方 など
健診項目	基本的な健診項目	全員の方に、以下の健診項目を実施。 ・問診 ・身体診察 ・身体計測(身長、体重、BMI、腹囲(特定健康診査のみ)) ・血圧測定 ・血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能) ・尿検査(糖、たん白)	
	詳細な健診項目	一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に、以下をあわせて実施。 ・貧血検査 ・心電図検査 ・眼底検査	
健診結果説明		医師が、結果説明とともに、生活習慣改善に関する情報提供を行います。受診した医療機関へお出かけください。 ※医療機関で結果通知表をお渡しします。 <b>(市から結果通知表は送付しません)</b>	医師が、結果説明を行います。受診した医療機関へお出かけください。 ※結果は、健康手帳に記帳します。
特定保健指導		対象となる方は、 <b>健診の結果説明時</b> に、保健指導の初回面接をあわせて実施。	なし

昭和13年4月～7月  
生まれの方ご注意ください!

特定健康診査に関するお問い合わせは、加入されている医療保険者(健康保険証発行元)へご確認ください。  
 一宮市国保にご加入の方の特定健康診査(☎28-9011)や、後期高齢者医療健康診査(☎28-8985)に関しては、保険年金課までお尋ねください。