



## 特定健診・特定保健指導

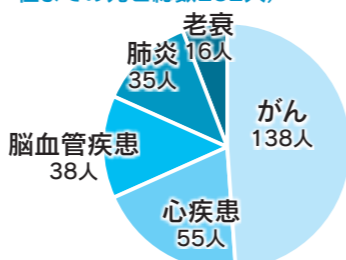
勧めるのには理由があります!

心疾患や脳血管疾患など循環器疾患は日本人の死因の4分の1を占め、主な原因は生活習慣に起因しています。

運動不足、食べすぎ、飲み過ぎなどの不規則な生活習慣の積み重ねにより、数十年かけて血管が傷み、動脈硬化が進行します。

特定健診は動脈硬化のリスクを発見し、保健指導にて生活改善を手助けするものです。

本市の死因(平成21年度の上位5位までの死亡総数282人)



### 特定健診・特定保健指導



#### Q1 特定健診・保健指導 受けないとどうなるの?

A 将来、重い病気にかかる危険があります。熊本県は腎臓疾患(人工透析)が多いことをご存知ですか?本市も例外ではありません。生活習慣病が進むと血管が詰まり、心臓・腎臓・脳血管に悪影響を及ぼします。血液検査・尿検査で体の現状を確認し、生活習慣を見直す機会にご利用ください。

#### Q2 特定健診は誰でも受けることができますか?

A 特定健診は40歳~74歳までの、すべての人が受診できます。しかし、保険証の種類によって実施場所・期間・料金などが異なりますので、ご不明な点は保険証に記載されている保険者に確認してください。

#### Q3 治療中ですが、特定健診は受診できますか?

A 特定健診は40歳~74歳までのすべての人が対象です(妊婦・長期入院者は除きます)。総合的に健康をチェックするには特定健診を受けましょう。

#### Q4 特定保健指導とはどんなものですか?

A 腹囲・BMI(肥満度)・血液検査の結果から一定の基準にある人が、特定保健指導の対象者になります(高血圧・糖尿病・脂質異常症の内服治療中の人は除きます)。本市では保健師・看護師・管理栄養士による健康教室・個別訪問などを行なっています。

生活習慣病は痛くもかゆくもなく、放っておくと着実に進行していきます。特定健診を受けて、自分自身の健康管理に気をつけましょう。

#### 問い合わせ先

特定健診(合志市国保加入者)について 健康づくり推進課 国保年金班(西合志庁舎) ☎242-1183  
若人・生活習慣病健診について……健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎) ☎242-1183  
後期高齢者健診について……高齢者支援課 高齢者保険班(西合志庁舎) ☎242-1109

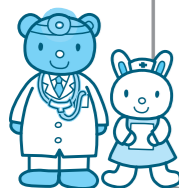
#### ●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。

とき 平日、午前8時30分~午後5時  
ところ 健康づくり推進課(西合志庁舎)

※健康育児相談でも交付しています。日時などは31ページのお知らせカレンダー、健康づくり事業計画表をご覧ください。

持参する物 印かん、医療機関から発行された妊娠届出書



#### ●熊本県小児救急電話相談事業

夜間のお子さんの急な病気への対処や、応急処置などを相談できる窓口です。

##### 相談時間

毎日・夜間午後7時から午前0時

☎#8000

(ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎364-9999)

## 毎年受けていますか? 健康診断

市では2種類の健康診断を行なっています。

- ①生活習慣を確認する健診(若人健診・生活習慣病健診・特定健診・後期高齢者健診)
- ②がん検診など

### ① 生活習慣を確認する健診

健診種類	若人健診	生活習慣病健診	特定健診	後期高齢者健診
対象年齢 (本市に住民票がある人)	25歳~29歳まで	30歳~39歳まで	40歳~74歳まで	75歳以上
健診の実施主体	合志市		①合志市国民健康保険に加入している人 …合志市 ②社会保険・その他の保険に加入している人 …ご加入の保険	後期高齢者 医療広域連合
目的	生活習慣病の予防		生活習慣病の予防と改善	生活習慣病の重症化予防
料金	1,500円		①合志市国民健康保険に加入している人…1,500円 ②社会保険・その他の保険に加入している人…ご加入の保険証に記載されている保険者にご確認ください。	800円
必要な物	保険証・料金		保険証・受診券・料金	保険証・受診券(ハガキサイズ)・料金
検査内容	問診、身体測定(身長・体重・BMI(肥満度)・腹囲)、肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)、血圧測定、血中脂質検査(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)、尿検査(尿糖・尿蛋白・尿潜血)など			
その他	※腹囲・HDLコレステロールの検査はありません。	医師の判断により追加される項目…眼底検査	医師の判断により追加される項目…心電図・貧血検査・眼底検査	※腹囲・尿潜血の検査はありません。医師の判断により実施される項目…心電図

実施日と実施機関については、広報こうし5月号でお知らせします。

社会保険・その他の保険に加入している人はご加入の保険証に記載されている保険者にご確認ください。

特定健診についてご不明な点は、お手持ちの保険証に記載されている事業所にご確認ください。

受診券(ハガキサイズ)については、5月下旬ごろに対象者に送付予定です(合志市国保加入者および75歳以上の人のみ)。

### ② がん検診など

日本人の死因で最も多いものはがんです。早期に発見・治療することで、治るがんも増えてきました。定期的ながん検診を受けましょう。

※がん検診についての詳細は、広報こうし2月号をご覧ください。