

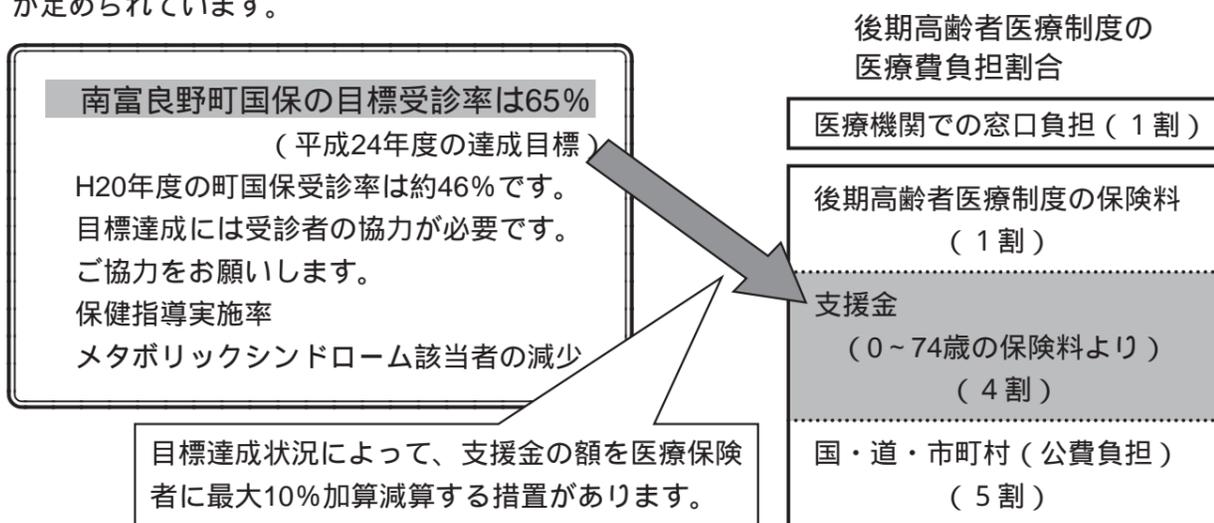
特定健康診査・特定保健指導の 疑問・質問にお答えします！

①健診を受けたいのですが、どうすればいいですか？

表面の表で確認してください。加入している健康保険により異なりますので、自分が該当する健診を確認してください。

②特定健診はどうして始まったのですか？

メタボリックシンドロームに着目した健診で、糖尿病など生活習慣病予防を目的として始めました。各保険者（市町村、共済保険、健保組合等）に特定健診を実施する義務があり、目標値が定められています。



③高血圧で治療中ですが、特定健診を受けないとだめですか？

高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病で治療中の方もぜひ受けてください。

④食事をしてから受診してもいいですか？

空腹で行うため、健診を受ける3時間前からの飲食はしないでください。ただし、水やお茶は飲んでもかまいません。薬の服用は主治医の指示に従ってください。

胃がん検診を受ける方は前日夜8時以降の飲食は禁止です。

⑤健診では、いつもより血圧が高くなるのですが...？

血圧はそのときの状況で変動しやすく、白衣を見ると高くなる方もいます。普段自宅で計っている血圧記録をお持ちください。朝の起床1時間以内と夜寝る直前の1日2回、1ヵ月間くらいの血圧記録があると参考になります。

⑥特定保健指導とはどんな指導のことですか？

特定健診の結果から、腹囲やBMIの肥満をもとに高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクがある方、メタボリックシンドロームに該当する方を「動機づけ支援」「積極的支援」に分けて、保健師や栄養士が生活習慣改善のお手伝いをするのが「特定保健指導」です。

こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52 2211

特定健康診査 特定保健指導を受けましょう！

平成20年度から40歳から75歳の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、糖尿病など生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査（以下「特定健診」）と特定保健指導が始まりました。町では生活習慣病予防・早期発見のために特定健診の対象者以外の方も健診を受けることができますので確認の上、ぜひ受診してください。

自分の受診する健診を確認してみましょう！

| 年齢 | 19歳から39歳 | 40歳から75歳 | 76歳以上 |
|------------------|---|--|--|
| 平成22年 3月31日現在 | 昭和45年4月1日から 平成3年3月31日生まれ | 昭和9年4月1日から 昭和45年3月31日生まれ | 昭和9年3月31日 以前生まれ |
| 加入している健康保険 | 南富良野町 国民健康保険 | 南富良野町 国民健康保険 | 後期高齢者医療保険 65歳から74歳までの障 がい認定を受け加入され ている方を含む |
| 注意事項 | 特定健診の対象ではありませんが、町の健診を受けることができます。職場で健診がある方は対象にはなりません。 | 町が実施する特定健診（南プミニドック同時実施）を受けることができます。 | 特定健診の対象ではありませんが、町の健診を受けることができます。 |
| 健診内容 | 特定健診とほぼ同様の検査をします。 身長・体重・腹囲測定 血圧測定 尿検査（糖・蛋白） 血液検査 肝機能（GOT、GPT、GTP）、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1c、クレアチニン、尿酸、貧血検査 診察 心電図・眼底検査 医師の判断で行います。 | 特定健診項目 身長・体重・腹囲測定 血圧測定 尿検査（糖・蛋白） 血液検査 肝機能（GOT、GPT、GTP）、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1c 診察 町独自の検査項目 血液検査（クレアチニン、尿酸、赤血球、血色素、ヘマトクリット値）、心電図・眼底検査 | 特定健診とほぼ同様の検査をします。 身長・体重・腹囲測定 血圧測定 尿検査（糖・蛋白） 血液検査 肝機能（GOT、GPT、GTP）、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1c、クレアチニン、尿酸、貧血検査 診察 |
| 料金 | 無料 | 無料 | 無料 |
| 健診日時場所 | 6月1日から6日 各地区会場を巡回します。 10月27日、28日 下金山地区、幾寅地区 | | 6月1日から6日 各地区会場を巡回 10月27日、28日 下金山地区、幾寅地区 |
| その他 | 集団健診（南プミニドック）の日程で受けることができない方は、町内医療機関で個別健診を受けることができます。 | | 集団健診（南プミニドック）の日程で受けることができない方は、町内医療機関で個別健診を受けることができます。 |

【申込み方法】4月に配布した意向調査で申込みをした方は新たに申し込む必要ありません。新たに申し込む場合、保健福祉課保健指導係（52-2211）までご連絡ください。