

# 特定健康診査・特定保健指導は受けましたか??

## 「特定健康診査・特定保健指導」とは...



平成 20 年度から医療保険者（国民健康保険・健康保険組合・共済組合・国保組合など）ごとに実施している事業です。40 歳から 74 歳の方を対象に**メタボリックシンドロームの予防・改善を目的**としています。

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは... 不健康な生活習慣が引き起こす肥満に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち 2 つ以上を併せ持った状態をいいます。動脈硬化の初期段階と言われ、痛みも不快感もありませんが、ある日突然、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気を招きます。

◎茅ヶ崎市では平成 30 年 6 月～8 月に特定健康診査を受けられなかった方を対象に追加検診を実施予定です。その他保険組合に加入されている方はご自身の加入する健康保険組合にお問合せ下さい。

### ➤ 誰でも受けられるの??

昭和 19 年 3 月 1 日～昭和 54 年 3 月 31 日生まれで健康保険組合に加入している方が対象です。費用等、詳細はご自身の加入する健康保険組合にお問合せ下さい。

【（例）茅ヶ崎市国民健康保険へ加入している方の場合】

特定健康診査と同等の健康診断を受けると受診料が全額自己負担として 10,000 円の費用がかかりますが、茅ヶ崎市国民健康保険の特定健康診査を利用すると、40～64 歳の場合 1,500 円、65 歳～74 歳の場合 500 円となり、約 8,500 円～9,500 円も**お得!**

### ➤ どんな検査をするの??

追加検診対象者には、12 月下旬～1 月にかけて受診券と案内が送られます!

特に生活習慣にかかわる「**高血圧**」「**脂質異常**」「**糖尿病**」に関する項目について検査を実施しています。

#### \* 基本的な健診項目

- 問診、身体診察、身長・体重・腹囲計測、血圧測定
- 血液検査 脂質検査【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【GOT (AST)、GPT (ALT)、 $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)】  
血糖検査【空腹時血糖またはヘモグロビン A1c】
- 尿検査 尿糖、尿たんぱく

\* その他追加項目 尿酸

\* 医師が認めた場合実施 貧血検査、心電図、眼底検査、血清クレアチニン



茅ヶ崎市の場合

### ➤ どうやって受けたらいいの?追加検診の日程は?

対象者へ送られる案内をよく読み、各実施医療機関に直接問い合わせの上、受診してください。

#### \* 実施医療機関

案内の中に同封されている「実施医療機関一覧」よりご確認ください。  
一覧の特定健康診査の項目に○（まる）が付いている医療機関で受診可能です。  
市役所ホームページにも掲載されています。または直接医療機関へお尋ね下さい。

#### \* 追加検診 受診期間

平成 31 年 2 月 1 日（金曜日）から平成 31 年 2 月 28 日（木曜日）まで

#### \* 特定健康診査の結果について

結果は受診した医療機関でお渡しと説明が行われます。不明点は、受診した医療機関に連絡しましょう。



茅ヶ崎市の場合

## 特定保健指導について



特定健康診査を受診後、結果に応じて「特定保健指導」の対象となる方には、案内が送られます。内容は、医師や保健師、管理栄養士等が食事や運動など生活習慣の見直しをサポートし、健康的な習慣を身につけられるよう一緒に考えていくものです。生活習慣を見直す機会として、ぜひ参加しましょう!