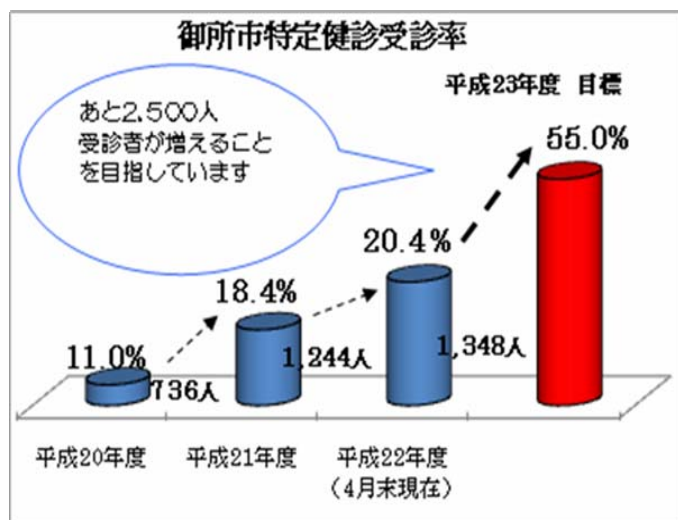


自覚症状のない生活習慣病を予防するには、 毎年の健診が欠かせません。



～ 特定健康診査・特定保健指導 ～



平成 22 年度の健診受診率は

20.4% (4月末現在) です

平成 20 年度から始まった特定健診ですが、毎年、徐々に受診者も増えています。多くの人たちが、健診を受診され、ご自身の健康管理に役立てていただいています。毎年、健診を受け、体の健康状態を確認しましょう。

受診された人の声
を聞きました

特定健診がこんなきっかけを作ってくれました！

◆初めて受けた健診で、HbA1cの数値が高く、**糖尿病へ進行していたAさん**

声 今まで、**自覚症状が全くなかった**が、すぐに病院受診を勧められました。今は、治療と併せて、生活改善に取り組み(揚げ物の量を減らす、ウォーキングをする)**HbA1cの数値が(HbA1c 9.0→6.8)順調に下がっています。**

健診を受けて良かったです。

◆今までいろいろな**ダイエットに挑戦**したが**続かなかったBさん**

声 健診を受け、自分に合った生活改善の**きっかけを作ってくれた**ことが嬉しかったです。**体重も目標体重に！検査数値も基準値内に！**今後も維持していきたいです。

健診を受けられた多くの
人たちが、健診結果か
ら、生活を**ちょっと**工夫
して、検査数値を改善さ
れています！



① **対象者** 御所市の国民健康保険にご加入の35歳から74歳の人
(4月1日～翌年3月31日の年度内に、上記の年齢に到達される人)

● **健診を受診できない人**

①国民健康保険から他の保険に加入された人
(加入先の健康保険者で受診してください)

②妊産婦 ③病院等に6か月以上継続して入院している人等

注意※人間ドックの受診を希望される人は、「特定健診」と重ねて
受診ができませんのでどちらかを選択して受診ください。

②実施概要

受診の形	個別健診	集団健診
年齢	40歳～74歳	35歳～74歳
実施時期	6月1日～12月31日	7月10日(日)・7月13日(水)・10月23日(日) 11月11日(金)・11月16日(水)・12月3日(土) 場所:いきいきライフセンター 受付時間:午前9時～ 募集人数:各日100人(募集人数にない次第締め切ります。)
申込み方法	医療機関に申込み	保険課に電話または、「特定健康診査受診確認はがき」で申込み
受診方法	受付に国民健康保険証と特定健康診査受診券(今年は水色)を必ず提示	
健診料	1,000円	

6月中旬に
郵送します

③特定健診の検査項目

基本的な検査項目

問診、診察、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
血圧測定
血液検査(脂質検査、血糖検査、肝機能検査) 上記の基本項目に加え、腎機能検査(クレアチニン、eGFR)、尿酸、随時血糖を検査する充実した健診になっています。
尿検査(尿糖、尿たんぱく)

詳細な健診の項目

貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
心電図検査
眼底検査

※ 詳細健診については、前年度健診結果から対象者を選択し、医師の判断に基づき健診の項目を選択的に実施されます。

④特定健診・特定保健指導の流れ

1 特定健康診査受診券が届く (5月下旬～6月初旬頃受診の際、必ず必要になりますので大切に保管ください。)



2 特定健診の申し込み・受診 (個別健診と集団健診を選択ください。)



3 健診結果の通知

受診された医療機関に健診結果を必ず聞いてください。

2～3か月後、特定健診結果説明会の案内を保険課より送付。



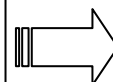
4 特定保健指導を受ける

特定健診の結果をもとに、生活習慣病の発症リスクの高い人に3～6か月間、継続的に運動や栄養、喫煙などの生活習慣の改善をサポートします。

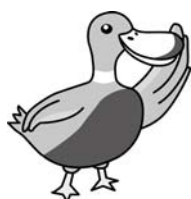
動機づけ支援 :メタボの予備群の人です。

積極的支援 :メタボの該当の人です。

生活習慣を振り返って、自分自身で取り組みやすい目標を設定することにより、健診結果数値を改善し、生活習慣病予防を目指します。



めざせ脱メタボ



かも～ン君

特定健診市内20実施機関（個別健診）

医療機関名	所在地	電話番号	特定健診詳細項目			土日夜間実施 休診等の場合もありますので 予めご確認ください。		
			貧血	心電図	眼底	土曜日		夜間 (19時以降)
						午前	午後	
神宝医院	御門町 630-5	62-2240	○	○	△	○		
勝山内科医院	中央通り 1128	62-6438	○	○	△	○		
ホウキ診療所	御所市 1268	62-0303	○	○	△			
清保医院	JR 御所駅前通り 98-1	62-2021	○	○	△	○		
上島医院	御門町 691	63-2378	○	○	△	○		
堀江医院	櫛羅 735-2	62-3059	○	○	△	○		
島村内科クリニック	東松本 4-2	62-1211	○	○	△	○		
勝山診療所	御国通り 343-4	65-2631	○	○	△	○		
森岡医院	寺内町 755-1	64-2345	○	○	△	○		
松村医院	戸毛 991	67-0165	○	○	△	○		
西川医院	柿ヶ坪 687	62-2080	○	○	△	○		
田仲医院	奉膳 363	67-0058	○	○	△	○		
吉村診療所	御所市 1347	62-2037	○	○	△	○		
社会福祉法人恩賜財団 済生会御所病院	三室 20	62-3585	○	○	○			
(医)鴻池会秋津鴻池病院	池ノ内 1064	63-0601	○	○	○	○		
(医)榎本医院	戸毛 1130	67-0008	○	○	△			
(医)七浦医院	西寺田 150-2	66-0261	○	○	△	○		
(医)山下医院	三室 110-1	65-1033	○	○	△	○	○	○
(医)沢田医院	180-14	62-0801	○	○	△	○		
吉川診療所	東松本 8-1 ATYビル 1F	63-2323	○	○	△			

実施可 再委託実施（健診機関番号順に掲載）

奈良県内の医療機関でも受診できます。希望の人は保険課までお問い合わせください。

（医療機関は奈良県医師会ホームページに掲載）

今年度中に75歳になる人へ

74歳中は「特定健診」、75歳からは、「後期高齢者の健康診査」（自己負担500円）の対象者になります。どちらかの健診でお受けください。

「特定健診」を希望の場合は、「特定健康診査受診券」を市役所保険課窓口にて6月1日より交付します。

（1月～3月生まれの方は、5月末頃郵送します）