

実施者は医療保険者

これまで町で実施していた『基本健診』はなくなり、医療保険者（加入する健康保険）が実施する健診を受けることになります。

医療保険者

国保（国民健康保険）
共済組合
組合健保
政管健保など

政管
健保

共済
組合

国保

組合
健保

わたし、そういえば
今まで住民健診を受
診していたけど今度
からお父さんの会社
から言われた健診を
受けるのね



※がん検診は従来どおり町が実施するため 40 歳以上の
方なら誰でも受けられます。

いよいよ始まる 特定健診

No 229 保健師・歯科衛生士・栄養士です

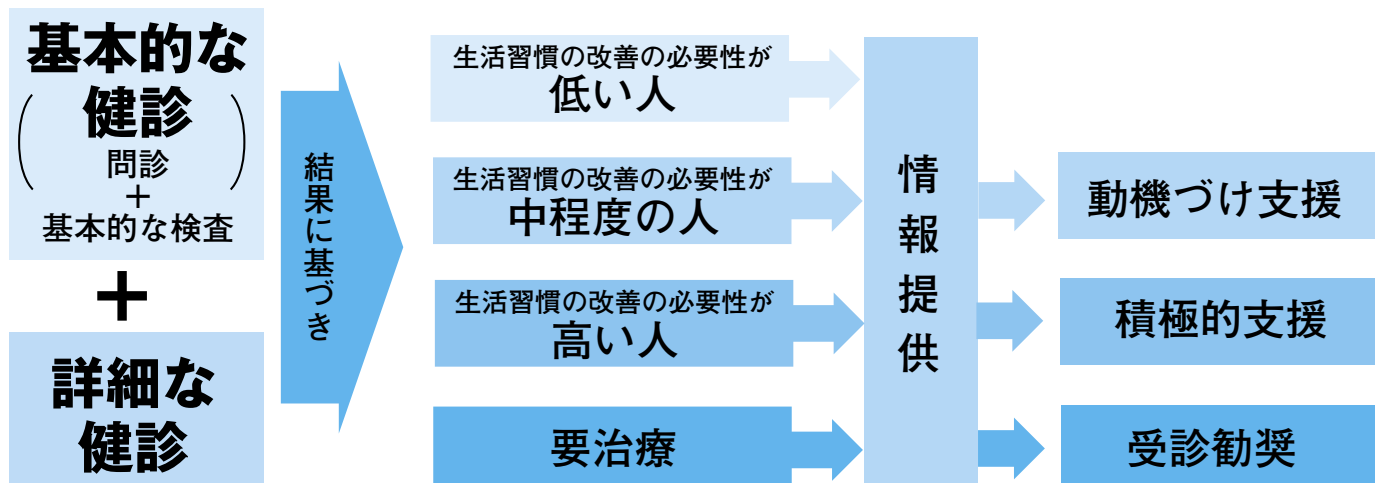
大きく変わります

平成 20 年度から健診の制度が大きく改正され、従来
の『基本健診』から『特定健診』に変わります。

	これまでの健診	新しい健診
名称	基本健診	特定健診
実施者	市町村	医療保険者
目的	病気の早期発見 治療	『メタボ』該当 者、予備軍へ の予防、改善

『特定健診』の目的⇒『メタボリックシンドローム』の改善

健診の結果、『メタボリックシンドローム』の危険性がある方にはその程度に応じた『保健指導』が行われ、
改善のためのアドバイスとサポートが受けられます。



『メタボ』予備軍 **危険度 中**
動機づけ支援

保健指導が 1 回行われ、生活習慣改善の計画と
実行するためのサポートが受けられます。

『メタボ』該当者 **危険度 大**
積極的支援

3～6 カ月にわたり保健指導が行われます。目
標を立て、継続できるようサポートを受けます。

『特定健診』の対象者

町で実施する特定健診の対象者は下記のとおり限定
されます。

- ① 40 歳から 74 歳までの国民健康保険加入者
- ② 75 歳以上の方（右記の制度により）

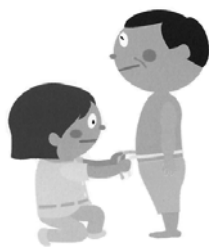
後期高齢者医療制度

平成 20 年 4 月より 75 歳以上の方は全て「北
海道後期高齢者医療広域連合」で運営する健康
保険に加入することになります。75 歳以上の方
の『特定健診』は町が委託され実施いたします。

『メタボリックシンドローム』を正しく知ろう

『メタボリックシンドローム』（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満に加え高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上にあてはまる状態です。

放置しておくとう動脈硬化を進行させ、重大な病気の原因となるため、内臓脂肪を減らす努力が必要になります。



メタボリックシンドロームの診断基準

下の①に加えて、②～④のうち2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。また、下の①に加えて、②～④のうち1つに該当すると、予備群と診断されます。

①腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

②高血糖 空腹時の血糖値 110mg/dl 以上
(特定健診では 100mg/dl 以上)

③高血圧 最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上
かつ/または
最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上

④脂質異常 中性脂肪 150mg/dl 以上
かつ/または
HDLコレステロール値 40mg/dl 未満

生活習慣を改善しないと

重大な疾患を発症させる確率が高くなります。

不健康な生活習慣
(食生活、運動、喫煙)

↓
内臓脂肪型肥満

↓
代謝の異常

↓
高血糖 高血圧 脂質異常

↓
放置し続けると

動脈硬化の進行
脳卒中、心臓病(心筋梗塞など)、
糖尿病合併症(腎臓病・失明)
などへと進展

厚生労働省健康局資料等より作成

特定健診の申し込みがスタート がん検診と同時に実施されます

詳細は、この広報誌3月号と同時配布されましたチラシに記載しておりますのでご確認のうえお申し込みください。

『特定健診』に関する問い合わせ窓口

役場 福祉保健課 健康推進係 ☎ 62-2307

未来のママ 必読です!

妊娠届、母子手帳発行窓口が変わります

4月1日から妊娠届、母子手帳発行窓口は母子健康センターに変わります

～未来のママと赤ちゃんのマタニティライフを保健師がサポートします～

- 保健師が妊婦さんをサポートするため、出来るだけ妊婦さんご本人が届出(来所)して下さい。
- 簡単なアンケート等に応じていただきます。
- 保健師との面談は30分程度です。お時間の無い方は、ご都合に合わせてしますので、安心してお越し下さい。

《サポート内容》

- ☆母子手帳の使い方、妊婦健診に関することをお伝えします。
- ☆食事や健康管理に関するご相談にお応えします。
- ☆妊娠・出産・育児に関する情報をお伝えします。

問い合わせ先：役場 福祉保健課 健康推進係 ☎ 62-2307 担当：保健師

3月の保健カレンダー

- ★ハツラツ倶楽部わっはっは「冬の陣」
3月5・12日(水)
・総合文化センター小ホール 10:00～11:30
・茶内コミュニティセンター 13:30～15:00

- ★マタニティ教室 ★げんきっずくらぶ
3月13日(木)
・母子健康センター 9:30～11:40

- ★乳がん検診 3月15日(土)
・母子健康センター 午前 8:30～9:00
午後 12:30～13:00

- ★むし歯予防・幼児食教室 3月21日(金)
・茶内コミュニティセンター 10:00～11:00