

国保健診だより

2009年(平成21年)4月号

発行
那覇市役所
特定健診課
直通: 862-0564

保存版

5月から 特定健診が始まります

健診は必ず受けましょう

40歳以上の国保加入者の全ての方が対象です

受診期間: 平成21年5月1日～平成22年1月31日まで

特定健診ってご存じですか?

メタボチェックだけではなく、腎臓や肝臓の機能障害も発見することができます。
健康状態を知り、**生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康でイキイキとした生活を!**

受診券

◎特定健診の受診券と合わせて「がん検診」の受診券が一緒になりました。
4月末頃に**オレンジ色**の封筒が届きます。



封筒の中に同封されているもの

- ① 受診券
- ② 特定健診のお知らせ (健診機関一覧表)
- ③ 特定健診を受けた後は

「がん検診」の受診期間は異なります。
平成21年5月1日～平成21年12月31日まで

【特定健診とがん検診がセット】

新しい受診券の見本

受診券は切り取らずに医療機関にお持ち下さい。

お知らせ

特定健診とがん検診の受診券を一緒にご提出することになりました。

特定健診の受診券について

4月1日現在、国保に加入する40～74歳の方に通知されています。下記の通り、受診券の利用はできません。

- ※社会保険や私出資の医療機関を受診した場合
- ※74歳以上の誕生日を迎えた場合
- ※国保から国民健康保険へ移行した方

受診期間

特定健診: 平成21年5月1日～平成22年1月31日まで
がん検診: 平成21年5月1日～平成21年12月31日まで

受診に必要なもの

- 特定健診受診券
- 特定健診結果通知書
- 健康保険証
- 健康保険料
- 特定健診・がん検診の通知は郵送物となります。

受診の方法

健診を受ける際の注意

受診の際は受診券が必要です。紛失しないよう大切に保管してください。

受診券番号	氏名	生年月日	年齢
21			
21			
21			
21			
21			
21			
21			
21			

健診の流れ

- 1 受診券の確認**
 氏名・生年月日・有効期限を確認 (今年度に75歳になる方へ)
 ●1月31日までに75歳になられる方の健診期限は誕生日前日までです。
 例) 誕生日が1月31日の方 →1月30日まで
 ●2月、3月生まれの方は、健診期限の1月31日までに受けましょう。
- 2 健診機関へ予約**
 希望の健診機関に直接予約して下さい。
 (県内のほとんどの医療機関で受診できます。)
 受診券に同封される別紙の健診機関一覧表をご覧ください。
 ※がん検診も合わせて受診できます。お問い合わせは、健康推進課へ。
 直通 ☎862-9016
- 3 受診**
 受診券と保険証を持って、健診を受診します。
- 4 結果通知**
 健診から約一カ月後、健診機関から結果が届きます。
 ※健診結果は、那覇市特定健診課にも報告され、保健指導の準備をします。
- 5 特定保健指導**
 保健指導が必要な方に対して、特定健診課より文書等で連絡します。
 ※健診結果をもとに、保健師等が各自に合わせた生活習慣改善の支援を行います。

健診料金

特定健診・特定保健指導の自己負担は**無料**です。
 (健診費用は、国や県の補助と保険税でまかなわれます。)
 また、その他の(がん検診等)についても、国保加入者の方は**無料!**
 この機会に是非、健診受診をおすすめします。

受診者の声



～ 気づくことが多い特定健診 ～
40代 男性 会社員

自覚症状はないのですが、体の中ではいろいろとおきていることに気づかされました。保健師の方から、食生活をどのように変えていけばよいか教えてもらい、とても勉強になりました。これから実践していきたいです。



～ バランスの良い食事は大切!～
40代 女性 主婦

自分は健康だと思っていたが受けて結果を見てびっくり。バランスの良い食事が大切とわかり、家族の食事を作るときに、もっと気をつけて料理していきます。



～ 生活習慣を直すきっかけに～
50代 男性 会社員

今まで健診を受けたことはありませんでした。自分では血糖値や、尿酸値など普通だろうと思っていたが、実際は高いことが分かって今回受けて本当に良かったと思います。早めに生活習慣を直して行きます。



～ 保健指導を受けて良かった～
60代 女性 主婦

保健指導を受けただけ、親身になって食生活の変わり方などを分かりやすく説明していただいて、本当に良かったです。娘達にも健診を勧めていますね。

年代別に受診できる健診のご紹介

安心・健康な暮らし!



この表の見方

- ①ご自分の年齢が含まれる車両をご確認ください。車両に記載のある健診を受診することができます。
- ②レール上の説明をご覧になり、健診を受ける参考にしてください。(健診はレール順でなくても受診できます)

20～29歳号	国保 20代・30代 希望者	子宮がん 女性希望者				
30～39歳号	国保 20代・30代 希望者	子宮がん 女性希望者	乳がん 女性希望者			
40～74歳号	特定健診 全員	胃がん 全員	大腸がん 全員	肺がん・結核 全員	子宮がん 対象者	乳がん 対象者

自己負担はすべて0円

国保20代・30代健診(対象:20～39歳)

特定健診の対象年齢に達していない20～39歳の方々にも積極的に健診を行っています。

- 健診内容 身体測定、腹囲、尿検査、血液検査等
- 受診期間 平成21年5月1日から22年1月31日まで
- 実施機関 県内全域の特定健診を受託した医療機関等
- 健診料金 無料(那覇市国保が負担します。受診時に国保証の提示が必要です。)



※申込み制。特定健診課へ

がん検診等

- 検診の種類
 - 胃がん検診
 - 大腸がん検診
 - 肺がん・結核検診
 - 子宮がん検診
 - 乳がん検診
 - 歯の健康診査



- 受診期間 平成21年5月1日～12月31日まで
- 検診料金 無料(那覇市国保が負担します。受診時に国保証の提示が必要です。)
- ※上記の検査以外にご自分で検査追加を希望する場合は、自己負担が発生します。
- ※40歳以上の方は特定健診と一緒に受診券が送付されます。
- ※がん検診のお問い合わせは、健康推進課まで。

健康推進課(TEL.862-9016)

特定健診

基本的な検査

- 診察等
 - ・問診(病歴・治療中の病気・服薬中の薬・生活習慣などの情報)
 - ・身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
 - ・理学的所見(身体診察など)・血圧測定
- 脂質を調べる検査
 - ・中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
- 代謝系を調べる検査
 - ・空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿酸
- 肝機能を調べる検査
 - ・AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
- 尿・腎機能を調べる検査
 - ・血清クレアチニン、尿蛋白、尿潜血

詳細な検査

- 貧血検査
 - ・一定の基準の下、医師が必要と判断した場合に実施します。
- 心電図 ■ 眼底検査
 - ・前年度の健診結果等において、血糖、脂質、血圧、肥満の全ての項目について一定の基準に該当し、医師が必要と認めた場合に実施します。



※特定健診は治療中の方も受ける事ができます。主治医とご相談のうえ受診してください。

特定健診を受けたあとは ～特定保健指導でサポートします～

1 特定健診受診

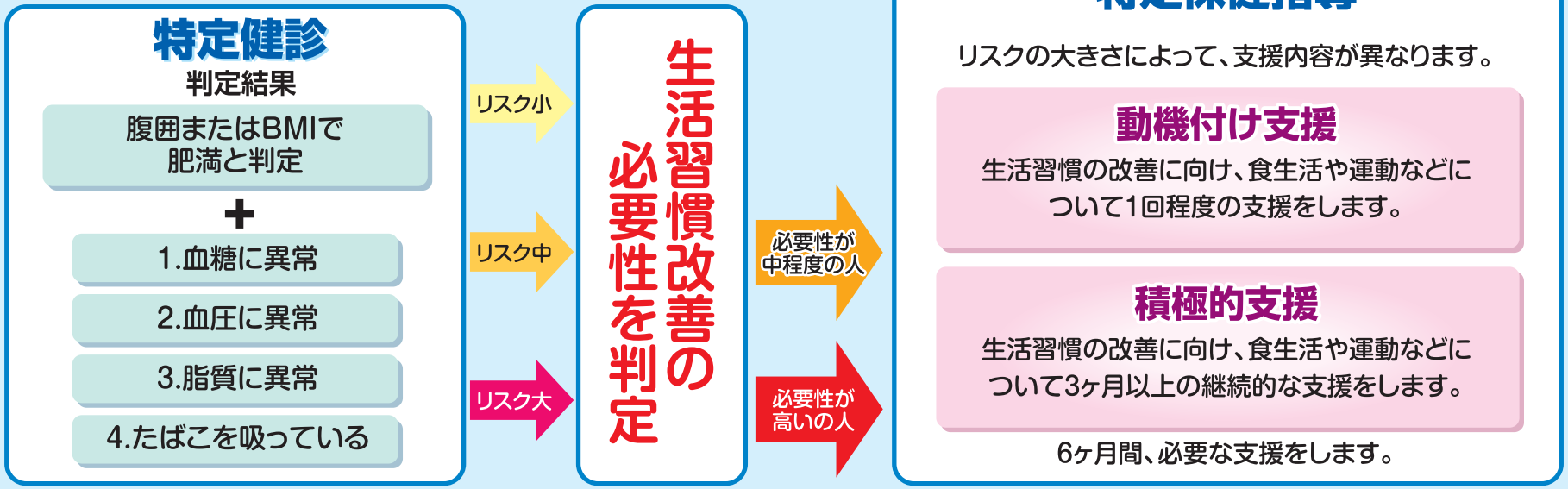
2 健診結果の通知 (医療機関から郵送または来院による結果説明)

保健指導を受けることは、
将来の健康をつかむチャンス!
積極的に活用しましょう!

3 生活習慣病を未然に防ぐために

特定保健指導(生活習慣の改善)が必要な方を支援します。
特定保健指導対象者の皆様に「結果説明会」のご案内をします。
(各地域で、定期的を開催します。)
対象者は、下記のように選ばれ、支援を行います。

無料です!



上記の対象以外の方も含め、健診結果の相談を家庭訪問・来所で行っています。

問い合わせ先：那覇市 特定健診課 (市役所5階) ☎862-0564

平成20年度、健診をうけていただき、ありがとうございました!

…さて、何人の方が健診を受けたのでしょうか?

★特定健診受診率(H20年6～12月受診者)

受診者 10,036人 16.2%	未受診者 52,023人 83.8%
-------------------------	--------------------------

初めて健診を受けた方が**4,569人**もいました。
そのうちの**53%**は、**40～64歳の働き盛り世代**でした。
たくさん受診していただき、ありがとうございました。

…受診の結果はどうだったのでしょうか?

★保健指導や病院受診の必要な方が約4割いました。

異常なし・ 軽度所見 2324人 23.2%	特定保健 指導が必要 1680人 16.7%	病院受診が 必要 1907人 19.0%	治療継続が必要 4125人 41.1%
---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------

早くわかってよかったです。
食事や運動などの生活習慣を見直す必要性に気づき、生活習慣改善に向け、取り組んでいます。

早くわかってよかったです。
健診後、病院受診し、早期治療につながりました。

治療中の方は、適切な治療と自己管理によって、病気の進行をおさえることができます。主治医と相談しながら、生活習慣改善に取り組みましょう。

★Aさん、45歳 男性
飲食店経営で、夜遅くまで働いている方の結果です!!

		健診	6か月後	
健診結果	腹囲	89.5	84	-5.5cm
	体重	75	70.4	-4.6kg
	中性脂肪	388	99	すべて改善
	HDLコレステロール	42	50	
	HbA1c	4.8	4.6	
	最高血圧	149	139	
	最低血圧	81	79	
尿酸	6.9	6.4		
食事	○ビールをよく飲んでいました。 ○間食に菓子パン(あんぱん)を食べていた。		○ビールは付き合いの時だけ ○菓子パンを半分に。 ○揚げ物や油物をひかえた。	

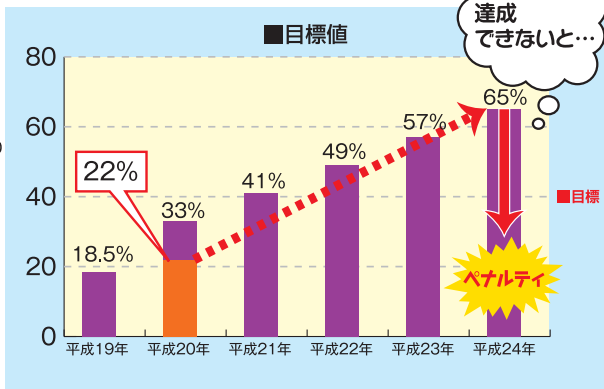
健診結果の説明を聞いて、データがよくないことがわかった。
単純なダイエットではなく、自分の健診結果に合わせた食生活の改善が必要だと気づいた。

～健診受けて、早めの気づき・早めの改善を～

平成20年度の受診率について

(国の目標値:4年後)

- ①健診受診率 →65%
- ②保健指導実施率→45%
- ③保健指導対象者減少率→10%以上



那覇市国保では、平成20年度の特定健診受診率の目標を33%に設定していましたが、最終的な受診率は22%前後になる見込みです。これは沖縄県内の市町村の中でも、低い状況です。

平成24年度の受診率目標65%を達成するために、みなさまに健診の大切さ・重要性を十分ご理解いただき、積極的に受診していただくようご協力をお願いします。

目標値を達成出来ないと...

保険税にも影響が!

特定健診の制度で、国が示した目標値を達成できなかった場合、生活習慣病を予防する努力が足りなかったとして、高齢者の医療費を負担するための納付額が増額されます。那覇市の場合、その額は4億6千万円となり、国保加入者1人あたりで約4,000円、4人家族で16,000円にもなります。

将来の国保サービスや保険税負担軽減のため、生活習慣病を予防し健康でイキイキとした人生のために...

特定健診を受けましょう!

那覇市国保だけの特典

那覇市国保ではより多くの方に特定健診を受けていただくためにいろいろな特典をご用意しています。

- ① 健診料金は無料です!
- ② 結果に応じて専門スタッフが生活習慣の改善をサポート!
- ③ 旅行券、健康グッズ等が抽選で当たる!



出前健診のご案内!

新たな健診スタイルとして

自治会や商店街、仲間同士と一緒に健診を受けてみませんか?以下の条件が満たされれば、集会所や事務所などに医療機関が出向いて健診を行うことができます。

- ① 30名以上集まることができ、
- ② 健診場所を確保できること (近くにトイレがあること)



※詳しくは特定健診課までお問い合わせ下さい

国保長寿医療課からのお知らせ

長寿(後期高齢者)健診について

長寿(後期高齢者)医療制度の被保険者の皆様を対象に、長寿健診を実施します。

- ◆健診内容 身体測定、尿検査、血液検査等
- ◆受診期間 平成21年5月1日～平成22年1月31日まで
- ◆実施機関 県内全域の医療機関等
- ◆健診料金 無料(自己負担分を那覇市が助成します。受診時に後期高齢者医療被保険者証の提示が必要です。)

※各種がん検診も無料で受診できます。がん検診については、健康推進課(☎862-9016)までお問い合わせ下さい。

国保税の介護分賦課限度額の改定について

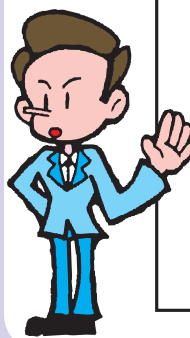
平成21年度国民健康保険税の介護分賦課限度額の改定については、改正地方税法施行令の施行後に、市長専決により9万円から10万円へ、1万円引き上げを実施する予定です。

賦課限度額(平成20年度と平成21年度の比較)

区分	平成20年度	平成21年度	増減額
医療分	47万円	47万円	0円
支援分	12万円	12万円	0円
介護分	9万円	10万円	1万円

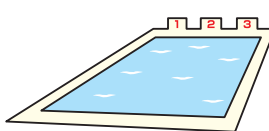
国保長寿医療課(☎862-4262)

職場で健診がある方は



国保に加入している方でも、職場で健診を受けることができる場合には、職場の健診を受けていただくことになります。健診結果は、特定健診課へご提出ください。その後、保健指導が必要な場合は、国保で行います。

水中運動教室終了のお知らせ



平成12年度より実施してきました「うきうき水中運動教室」は、平成20年度をもって終了いたしました。

<特定健診・特定保健指導に関するお問い合わせ>

那覇市役所 特定健診課 (5階)
電話: 862-0564 FAX: 862-4266