

※抜き取ってご覧下さい。

国保健診だより

2010年(平成22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

特定健診、年に一度は必ず受けましょう。

健診実施期間：平成22年5月1日～平成23年1月31日まで

特定健診ってご存じですか？

生活習慣病を予防・早期発見するための健診に加えて、腎臓や肝臓の機能障害も発見できます。

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！

対象者

40～74歳の国保加入者の方が対象です。

※但し以下の方は、受診の必要はありません。

- ① 妊産婦、海外在住の方
- ② 病院又は診療所に6ヶ月以上継続して入院している方
- ③ 養護老人ホームなどに入所又は入居している方
- ④ 会社などで健康診断を受診し、検査結果を那覇市特定健診課に提出した方

受診券

◎「特定健診」の受診券と「がん検診」の受診券が一緒になっています。

4月下旬にオレンジ色の封筒に受診券を入れて送付。



◆封筒に同封されているもの

- ① 受診券
- ② 特定健診のお知らせ(医療機関一覧表)
- 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22年5月1日～平成22年12月31日まで

今度の受診券はピンク色です。

新しい受診券の見本

特定健康診査受診券

受診券整理番号 00000000

受診者氏名 那覇 太郎

性別 男

生年月日 昭和00年00月00日

住所 那覇市〇〇〇〇丁目00番00号00

有効期限

健診内容 特定健康診査

窓口での自己負担
特定健診(基本部分) 0円
特定健診(詳細部分) 0円
その他(追加項目) 0円

保険者所在地 那覇市泉崎1-1-1
保険者電話番号 098-862-0564
保険者番号・名称

受取取りまとめ機関名 支払代行機関番号 沖城県国民健康保険協会

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

- ・特定健康診査とがん検診の受診券を一緒にお送りいたします。
- ・人間ドックを受診する場合、この受診券が利用できる医療機関もありますので、受診する際にご確認ください。(差額分のみのお支払いになります。)
- ・職場で健診を受診する方は、那覇市特定健診課まで健診結果のコピーの提出にご協力下さい。

特定健康診査の受診券について

4月1日現在、国保に加入する40～74歳の方に通知しています。下記の場合、受診券の利用ができませんのでご注意ください。

- ◆社会保険や転出など他の保険に異動した場合
- ◆75歳の誕生日を迎えた場合

那覇市国民健康保険課へお問い合わせ下さい。連絡先は裏面にあります。

受診期間

特定健診 平成22年 5月1日～平成23年 1月31日 まで
がん検診 平成22年 5月1日～平成22年 12月31日 まで

注意 特定健診とがん検診の受診期間が異なります。お気を付け下さい。

受診に必要な物

- 特定健康診査受診券
- 国民健康保険証

特定健康診査受診券に「心電図・眼底の詳細健診」の印字がある場合、前年度の健診結果をご持参下さい。

※検診料金は無料です。

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。

がん検診の受診券について

☆那覇市国民健康保険の資格を喪失した場合、この受診券は利用できません。
※他の保険に異動した方でがん検診を利用したい方は、健康推進課までお問い合わせ下さい。電話：862-9016

22年度 がん検診等《受診券》

受診券	5月1日～12月31日
整理番号	22
氏名	氏名
生年月日	生年月日
年度年齢	年度年齢
年度年齢	平成23年3月31日時点の年齢です。
受診券	5月1日～12月31日
整理番号	22
氏名	氏名
生年月日	生年月日
年度年齢	年度年齢
年度年齢	平成23年3月31日時点の年齢です。
受診券	5月1日～12月31日
整理番号	22
氏名	氏名
生年月日	生年月日
年度年齢	年度年齢
年度年齢	平成23年3月31日時点の年齢です。
受診券	5月1日～12月31日
整理番号	22
氏名	氏名
生年月日	生年月日
年度年齢	年度年齢
年度年齢	平成23年3月31日時点の年齢です。

【特定健診とがん検診がセットに】

特定健診受診の流れ



健診料金

特定健診・特定保健指導の自己負担は**無料**です。(健診料6,700円相当)(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。

なぜ、今特定健診を勧めるのか？

現在、国民医療費が膨大になり、国民全員が恩恵を受けていた国民皆保険制度(注1)が維持できなくなる恐れが出てきています。医療費を抑え、国民皆保険制度を未来に向け維持していくために医療費の3割を占める生活習慣病の予防に着目した「特定健診」が平成20年度からスタートしました。生活習慣病は他の病気と異なり、食生活の改善や、日々の運動をすることで、未然に防ぐことができる病気です。「特定健診」や「特定保健指導」を受けることにより医療費の適正化につながっていきます。

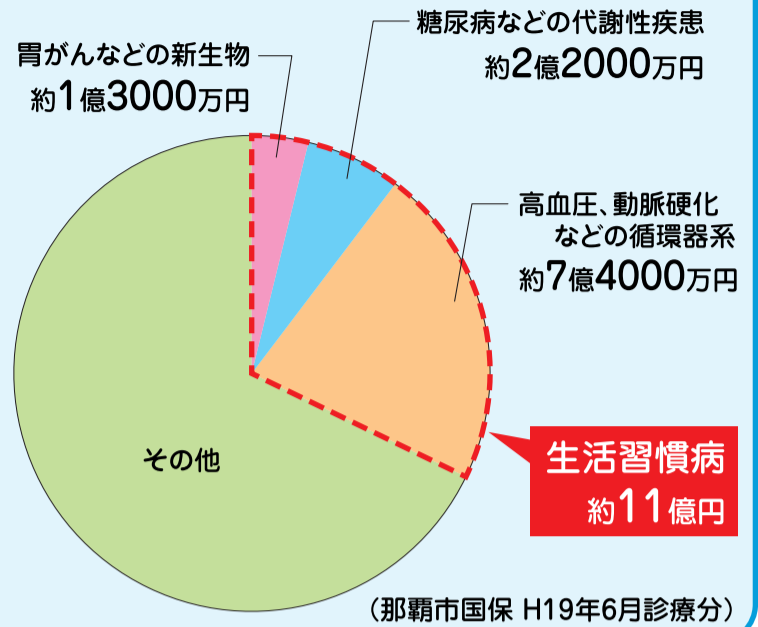
注1 国民皆保険制度とは全ての人が医療保険に加入することになっており、病院を受診する場合、自己負担が3割で済んでいるものこの制度があるからです。

那覇市の医療費はどのくらい？

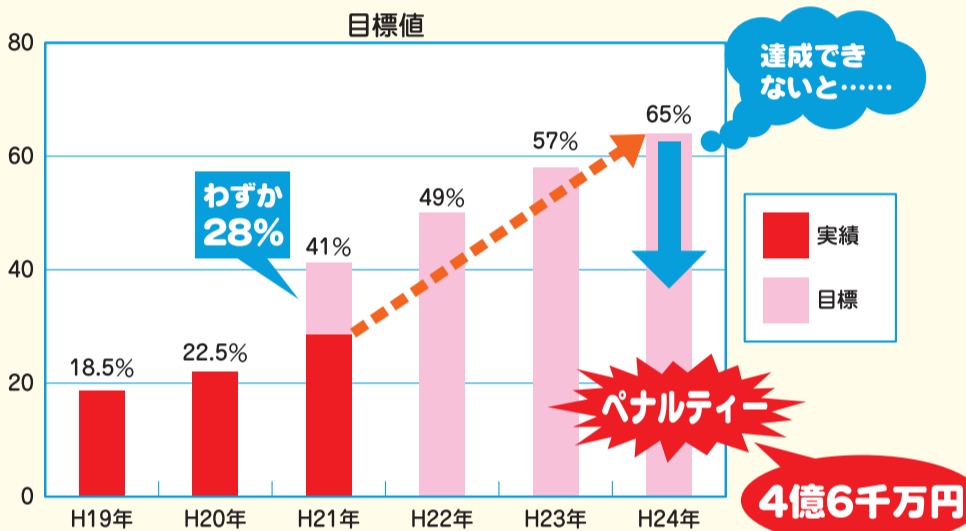
那覇市の医療費は1ヶ月で約34億円(H19年6月集計)かかっています。そのうち、生活習慣病は約11億円(全体の3割)かかっていることがわかります。また、医療費は年々増加の傾向にあります。**1年間にかかる生活習慣病の医療費は11億円(1ヶ月)×12ヶ月=132億円(推計)**

特定健診は「生活習慣病の前段階(メタリックシンドローム)」に着目した健診で、生活習慣病発症のリスク(危険性)がわかります。健診の結果、リスクが高いと判断された人は、予防・改善のため保健指導を受けていただくことで発症を未然に防ぐことができます。

1ヶ月の国保医療費 全体で約34億円



那覇市の受診率の推移



特定健診が始まる以前の那覇市国保の受診率は18.5%でした。平成20年度特定健診が始まり市民の健康への意識が高まりつつあります。平成21年度の最終的な受診率は28%前後と前年度より約6ポイントの増加になる見込ですが、県内でもかなり低い水準です。平成24年度に目標受診率である65%を達成できない場合、国から生活習慣病予防の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。その額は、那覇市国保として約4億6千万円。1人当たりでは約4,000円、4人家族では16,000円にもなります。さらに多くのみなさまに、健康の大切さと健診による健康管理の重要性を認識していただけるよう周知しなければならないと考えています。

国の目標値：3年後 (H24年度までの目標値)

- 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

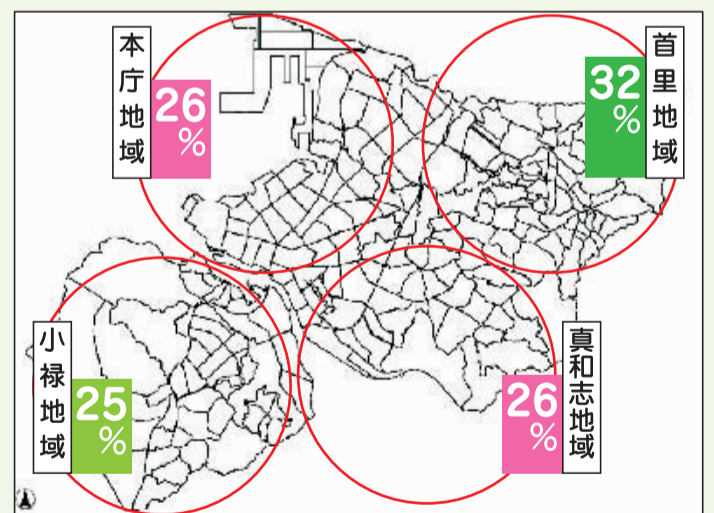
特定健診を受けてわかること

※下記の健診がすべて無料(6,700円相当)

検査方法	検査項目	検査でわかること
診察	質問(問診)	服薬歴や喫煙歴など
	医師による身体診察	医師が視触診など
計測	血圧	高血圧があるかどうかを調べます。
	身長	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを調べます。
	体重	
	BMI(体格指数)	
腹囲		
血液検査	中性脂肪	動脈硬化の危険があるかどうかを調べます。
	HDL-コレステロール	
	LDL-コレステロール	
	血糖	糖尿病があるかどうかを調べます。
	ヘモグロビンA1c(HbA1c)	痛風の疑いがあるかどうかを調べます。
	尿酸	
	AST(GOT)	肝臓の働きを調べます。
	ALT(GPT)	
γ-GT(γ-GTP)	腎臓の働きを調べます。	
血清クレアチニン		
尿検査	尿蛋白	腎臓の働きを調べます。
	尿潜血	糖尿病があるかどうかを調べます。
	尿糖	

沖縄県では、生活習慣病の発症のリスクを早期に発見する基本的な健診に尿酸・クレアチニン・尿潜血の項目を追加して実施しています。尿や血液の検査をすることによって、体の中の血糖や脂質の状態、腎臓のはたらきを調べることができます。生活習慣病は、自覚症状がないため検査によってしか、その状態を知ることができません。年に1回特定健診を受けて自分の体をチェックする習慣をスタートさせましょう。

地域別受診状況



各地域の対象者に対する受診率は、

- ①首里地域……32%
- ②真和志地域……26%
- ③本庁地域……26%
- ④小禄地域……25%

となっています。(H22年1月現在)

※郵便番号をもとに分けた地域別になっています。

健診を受けていただきありがとうございました。

※健診結果は、平成21年12月現在的那覇市国保加入者の特定健診データです。(平成21年5月～12月健診分)

平成22年1月末現在で**16,853**の方に受診していただきました。

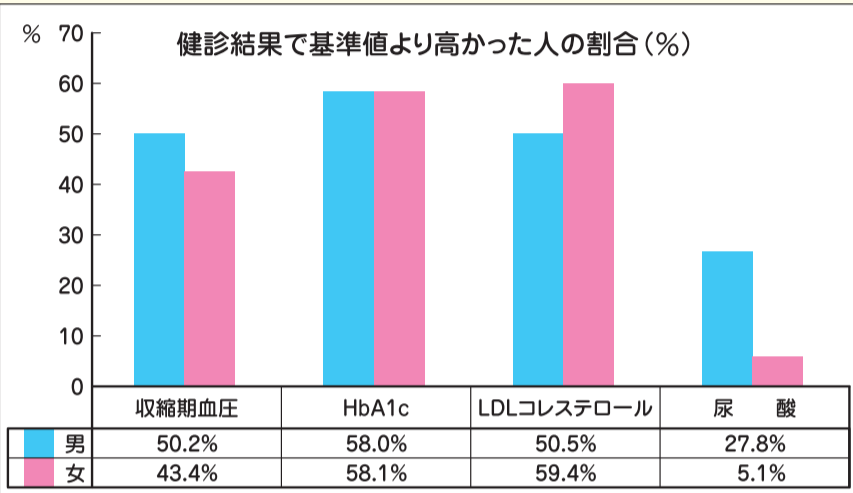
その結果は…

男性の6割・女性の3割が内臓型肥満!

内臓脂肪の蓄積

(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人)

男性:**58.2%** 女性:**25.9%**



那覇市国保の方は「HbA1c(血糖)」「血圧」「LDLコレステロール」の基準値以上の方が男女とも高い状況です。「尿酸」は男性で高く、40代は35.1%と若い年代ほど高いです。

受診率
27%
平成20年度は
22.5%



この状態になるまで自覚症状はありません。健康障害が起る前に健診を受けましょう。

これらの所見が長く続くと、血管の内膜を傷つけ、血管障害→動脈硬化を引き起こし、脳梗塞・心筋梗塞等を発症する危険性が高くなります。

動脈硬化

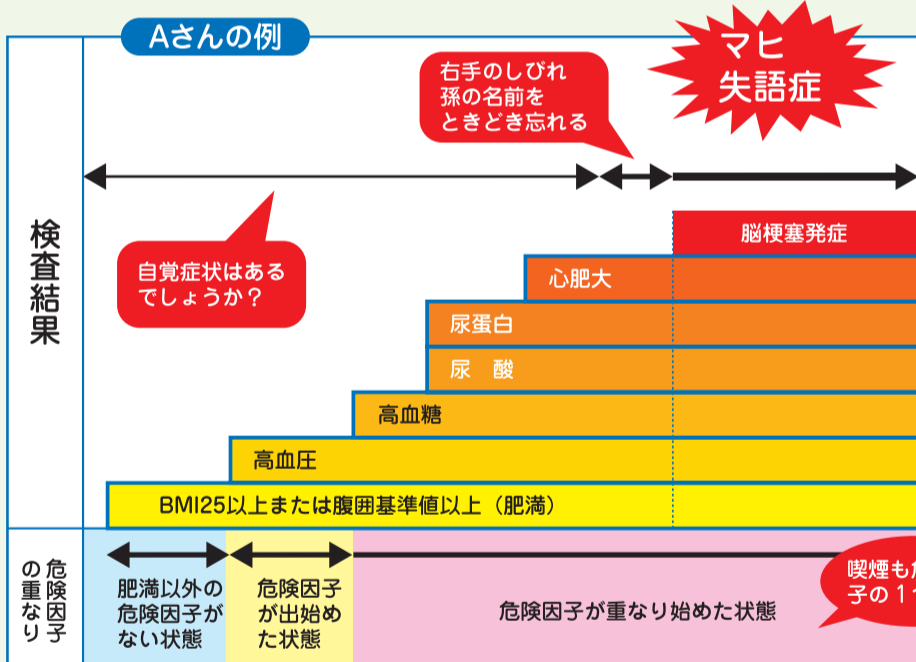
心筋梗塞

**脳梗塞
脳出血**

人工透析

この状態が続くと…

あなたは今、どの段階にいるのでしょうか。



保健指導を受けて減量に成功!!

Kさん 43歳男性 (積極的支援)

	H20年	H21年
腹 囲	92.3	87
体 重	71.6	63.9
中性脂肪	199	81
HDLコレステロール	35	39
LDLコレステロール	123	106
最高血圧	138	134
最低血圧	89	80

生活習慣の改善に取り組んだ!

ほぼ改善

食事や運動: 〇仕事が忙しく、ストレスがたまると食事にはしっていた。 〇体重測定(朝・夕)→記録し、グラフ化 〇食事量の調整(夜は腹七分目) 〇甘いものは週末のみOKとした。 〇万歩計をつけて歩く

Kさんの声

もともと自分なりにダイエットをしていました。保健指導担当者から健診結果の説明を聞き、サポートを受けて、さらに頑張ることができました。その結果、減量に成功、健診結果も改善し、今では体重計に乗るのが楽しみです。

保健指導

動機付け支援

生活習慣の改善に向け、食生活や運動などについて、1回程度の支援をします。

積極的支援

生活習慣の改善に向け、食生活や運動などについてなど3ヶ月以上の継続的な支援をします。

6ヶ月間
必要な支援
をします。

生活習慣を見直すことで、病気を未然に防ぐことができます。

今がチャンスです!!

特定保健指導の対象者(動機付け支援・積極的支援)と判定された方へ

生活習慣病の発症リスクは高いですが、生活習慣の改善により、その予防効果が大きく期待できる方です。

無料!!

健診から約2ヶ月後に結果説明会等の「特定保健指導のご案内」を送付します。

耳より情報

～那覇市国保の特定健診についてご存じですか?～

- ①健診料金が**無料**です。
- ②結果に応じて保健指導の**専門スタッフ**が生活習慣の改善をサポートします!
- ③受診者の中から抽選で**旅行券、健康グッズ**等が当たります!
- ④人間ドックを受診する場合、受診券が利用できる医療機関もありますので受診の際にご確認ください。
お支払は**差額分の請求**になります。
- ⑤自治会や商店街など仲間同士で**30名以上**集まることができ、健診場所(要トイレ)が確保できる場合、**医療機関が出向いて**健診を実施いたします。
詳しくは特定健診課までお問い合わせください。
- ⑥自費で健診を受けた方も、ご自分の健診結果の見方について知りたい場合は、**お気軽に**特定健診課までお問い合わせください。
地区担当の保健師がわかりやすく説明いたします。

日曜日に特定健診が受診できる 那覇市内の医療機関

たばる内科胃腸科(金城)

知念医院(樋川)

受付時間/9:00~12:00

受付時間/9:30~12:00

TEL **858-0005**

TEL **832-1241**

※事前に予約が必要になります。

がん検診等

那覇市では市民を対象にがん検診を実施しております。特定健診と同様、年に1回検診を受けましょう。(乳がん、子宮がん検診は2年に1回の検診です。)

■検診の種類

- 肺がん・結核検診
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮がん検診
- 歯の健康診断

■受診期間 平成22年5月1日～平成22年12月31日まで

■検診料金 国民健康保険、後期高齢者、生活保護の方は**無料**です。その他の保険の方は一部自己負担があります。

※上記の検査以外にご自分で検査追加を希望する場合や検査方法を代える場合は自己負担が発生します。

※国保加入の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

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(75歳以上の方)の皆様を対象に、長寿健診を実施します。

※5月に長寿医療受診券を送付する予定です。

- ◆**健診内容** 身体測定、尿検査、血液検査等
- ◆**受診期間** 平成22年5月1日～平成23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
(受診時に後期高齢者医療被保険者証と受診券の提示が必要です。)
詳しくは、国保長寿医療課までお問合せ下さい。

国保税納付のお願い

那覇市では国保税の収納率90%を目標に懸命に取り組んでいますが、平成21年度の収納率が落ち込んでおり、現時点で目標達成が厳しい状況にあります。

5月末までに国の定めた収納率に達しない場合は、国から皆様の医療費に充てる交付金が4億円減額されます。

そこで国保加入の皆様には、未納分につきまして、お早めに納付していただきますようより一層のご協力をお願いいたします。

国保税の賦課限度額の改定について

平成22年度国民健康保険税の賦課限度額については、地方税法等の改正にあわせて、以下のとおり実地する予定です。

賦課限度額(平成21年度と平成22年度の比較)

区分	平成21年度	平成22年度	増減額
医療分	47万円	50万円	+3万円
支援分	12万円	13万円	+1万円
介護分	10万円	10万円	0万円

国保長寿医療課 TEL 862-4262

国保20・30代健診

20～39歳の方も健診を受けよう!!

(対象今年度20～39歳になる方)

定員制

那覇市では特定健診の対象年齢に達していない20～39歳の方々にもご自分の健康に関心を持っていただくために、健診を行っています。ぜひこの機会に受診しましょう。受診する場合は、受診券の発行が必要になりますので、特定健診課までお申込ください。

■**健診内容** 身体測定・腹囲・尿検査・血液検査等
(特定健診と同じ内容です。)

■**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。)

■**受診期間** 平成22年5月1日～平成23年1月31日まで
※申込み制です。定員に達し次第終了いたします。

■**実施機関** 県内全域の特定健診を受託した医療機関です。

年代別に受診できる健(検)診のご紹介

	20代	30代	40代	50代	60代	70～74歳	75歳以上	受診期間	検査内容
特定健診			40～74歳					5月1日 ～ 1月31日	P2を ごらんください。
国保20・30代健診	20～39歳								
長寿健診						75歳以上			
がん検診	胃がん		40歳以上					5月1日 ～ 12月31日	胃エックス線検査(バリウム検査) 胸部レントゲン撮影 便潜血検査(2日採便法) 視触診とマンモ(同時実施)40歳未満は視触診のみ 子宮頸部の細胞診
	肺がん・結核		40歳以上						
	大腸がん		40歳以上						
	乳がん(女性のみ)		30歳以上 2年に1回						
	子宮がん(女性のみ)		20歳以上 2年に1回						
歯の健康診断			40歳	50歳	60歳	70歳		歯茎や歯肉の状態など、口の中全般の健康状態チェック	

〈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(仮庁舎:上之屋1丁目2番1号)

電話: **862-0564**

FAX: **862-4266**