

国保健診だより

2012年(平成24年)4月号

— 発行 —
那覇市役所
特定健診課
直通:862-0564

保存版

重要 40~74歳の国保のみなさんへ

あなたが特定健診を受診しないと 国保税が上がります!?

その額は総額
4億3千万円

緊急事態宣言文

那覇市では、これまで国保の皆様は特定健診の必要性や受診のお願いをしてきましたが、平成23年度の受診率は24.4%(1月現在)と、制度が始まって以来はじめて前年度を下回る結果に、大きな不安を抱いております。

健診を受けていない方には、それぞれご事情があると思いますが、「元気だから」とか、「なんとなく」というだけで受診を避けていると、ご自分の健康不安はもとより、国保財政にも大きな影響がでてきます。

それは、特定健診を受ける人が少ない市町村に対して、国はペナルティとして罰則金を課すとしているのです。

その額は、約4億3千万円(1人当たり約4千円)にもなり、最終的には、皆さんの国保税を上げて負担していただくことになるかもしれません。

そうならない為にも、評価の年にあたる今年には、たいへん大切な年といえます。国が目標値として掲げる、受診率65%等に向かって、1ポイントでも近づけていかなくてはなりません。

そこで那覇市国保では、今年も健診料金を無料とし、保険証と受診券(特定健診・がん検診)を一体型にしてご案内をしています。

また、特定健診は県内のほとんどの医療機関で受診ができますし、予約なしで受診できる医療機関も市内74ヶ所と、忙しい方にもお勧めできる健診となっております。

最後は一人ひとりの心がけしだいです。自分の健康は勿論のこと、大切な家族や友人のために、そしてペナルティを受けないためにも、那覇市国保に加入する私たちの気持ちをひとつにして、受診率65%をめざしましょう。

年に1度は特定健診を受けましょう

受診期間:平成24年4月1日~平成25年3月31日まで

平成24年度の保険証(受診券一体型)

保険証1枚で、
受診ができます。

平成24年度の保険証は銀ねず色です

保険証の下に印字されているのが受診券です
受診できる健診内容は個人ごとに異なります。以下はその一例

【例-1】

受診 確認欄	特定健診	がん検診等検診						
	基本 **	胃	大腸	肺	**	**	**	*

特定健診、胃・大腸・肺がん検診が受診できます。

【例-2】

受診 確認欄	特定健診	がん検診等検診						
	基本 **	胃	大腸	肺	乳マ	乳視	子宮	*

特定健診、胃・大腸・肺・乳がん(マンモ)、乳がん(視触診)、子宮がん検診が受診できます。

国民健康保険 記号 那 国 番号 1 2 3 4 5 6
被保険者証 有効期限 平成25年 3月31日

A 高齢受給者証 発行期日 平成24年3月1日
一部負担金割合 3割 (平成25年3月31日まで1割)

氏名 那覇 花子
生年月日 昭和14年12月31日 性別 女
取得年月日 平成22年 4月 1日
交付年月日 平成24年 3月 1日
世帯主氏名 那覇 太郎

住 所 900-8585
沖縄県那覇市上之屋1丁目2番1号
那覇アパート101号室

保険者番号・保険者名 470013 那 覇

受診券 整理番号 受診期間 負担額
特定健診 012345 24.4.1~25.3.31 無料
がん検診 012346 24.4.1~25.3.31 無料

受診 特定健診 がん検診等検診
確認欄 基本 詳細 胃 大腸 肺 乳マ 乳視 子宮 歯

A 高齢受給者証の表示
(70~74歳までの方)

B 特定健診の受診券

【基本】:診察、血液・尿検査など基本的健診
詳細は3P参照

【詳細】:前年度の結果をもとに、医師が必要と認めた方
に対して行なう検査(心電図・眼底、貧血検査)

※受診できる健診を印字しています

※20・30代の方は「健康診査」と表示

C がん検診の受診券

【胃】:胃がん検診(バリウム) 【乳視】:乳がん(視触診)

【大腸】:大腸がん検診 【子宮】:子宮がん検診

【肺】:肺がん検診 【歯】:歯周疾患検診

【乳マ】:乳がん検診(マンモまたはエコー)

※受診できる検診を印字しています

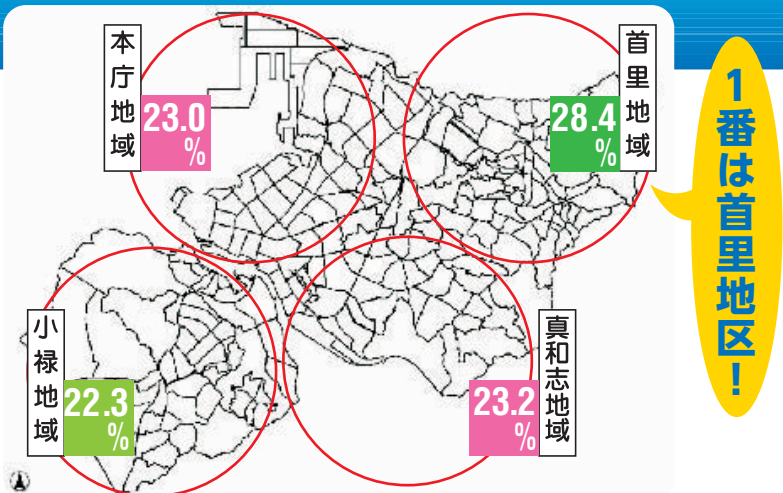
平成23年度の町・字別受診率

平成23年度の受診率を地域別にみると、受診率が一番高かったのは、首里地区でした。あなたがお住まいの地域はどうでしょうか？
一人ひとりが健康を保ち、明るく健やかなまちをつくりましょう。

さらに地域別「受診率トップ3」は…

平成24年1月現在

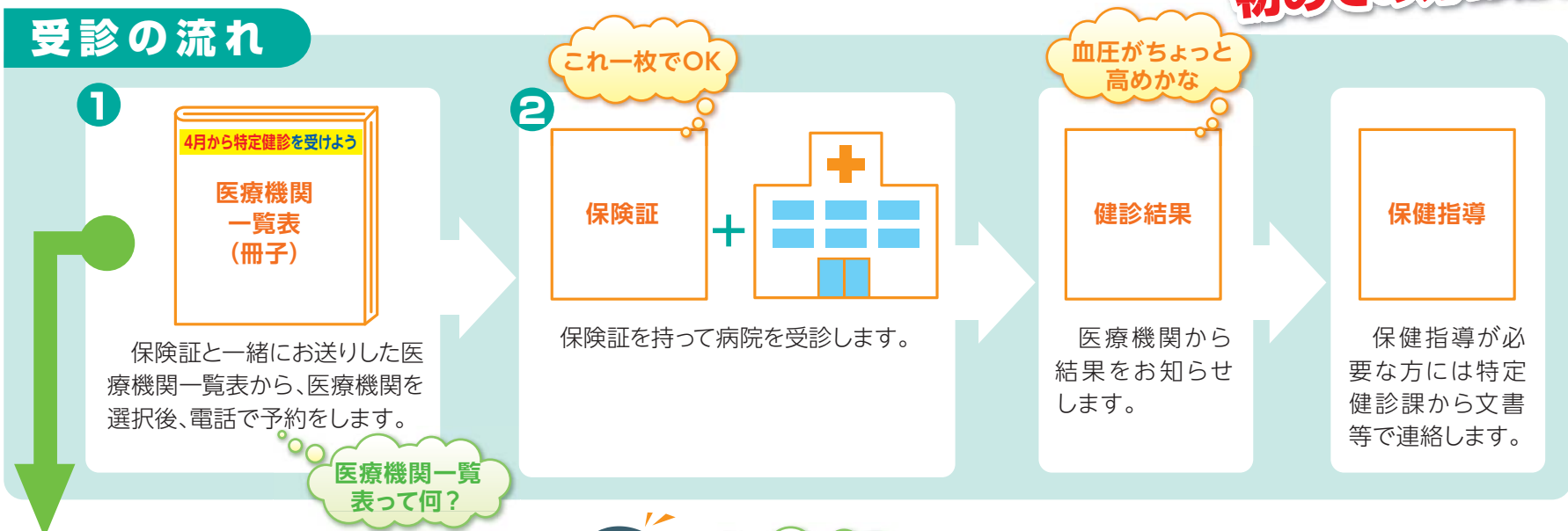
地区	順位	町・字	率	地区	順位	町・字	率
首里 (28.4%)	1位	真和志町	37.5%	真和志 (23.2%)	1位	松島	33.3%
	2位	大中町	34.3%		2位	古島	26.9%
	3位	金城町	32.1%		3位	三原	25.5%
本庁 (23.0%)	1位	楚辺	28.2%	小禄 (22.3%)	1位	安次嶺	31.8%
	2位	おもろまち	27.6%		2位	山下町	26.7%
	3位	久米	25.9%		3位	奥武山町	25.7%



「特定健診の流れ」まるごと紹介!

初めての方は必読!

受診の流れ



これが医療機関一覧表です

とっても便利な一覧表だね!

医療機関一覧表の中身のイメージです (実物はA4の冊子になっています)

今年の3月に、新しい保険証と一緒に、医療機関一覧表という8ページの冊子を同封してお送りしました。その一部を拡大したのが右図です。この冊子は、健診を受ける際の詳しい案内書といえます。

特定健診を実施している医療機関や、実施曜日、日曜日に受診できる病院もひと目でチェックできます。

また、予約なく受けられる病院も紹介しています。

行きたい病院が、簡単に探せて便利です。

※お手元がない場合は、特定健診課でお受け取りください。

地区別	所在地	病院・医院名	電話番号	の事前予約	特定健診	保健指導	がん検診							人間ドック利用	特定健診 実施曜日										
							胃がん	大腸がん	肺がん	視触診	マンモ	エコー	子宮がん		月	火	水	木	金	土	日				
本庁	天久	ながた内科クリニック	869-1024	不要	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		若水クリニック	869-5005	不要	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		不要	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		不要	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

健診料金が
全て無料!

受ければ
どんどん得するプラン!

最大
33,200円相当の
健診が無料!

保険証1枚で下記のような各種健診が無料で受けられます。
特定健診と各種がん(胃・大腸・肺・乳・子宮)検診をすべて受けると...



※那覇市国保に加入する40歳以上の方を対象としたプランです。
※医療機関によっては人間ドックの料金を市の補助で利用できる場所もあります。
※詳しくは、保険証と一緒に送付した医療機関一覧表をご覧ください。



ご存じですか？那覇市のお得な健診 ～無料、または補助で受診出来ます～

		20代	30代	40代	50代	60代	70～74歳	75歳以上	検査内容	お問い合わせ先
特定健診				40～74歳					診察、計測(血圧・身長・体重・BMI・腹囲) 血液(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・血糖・ヘモグロビンA1c・尿酸・AST・ALT・γ-GT(γ-GTP)・血清クレアチニン)、尿検査	国保の方:那覇市特定健診課 国保以外:各医療保険者
健康診査 (20・30代健診)		20～39歳							那覇市国保の20～30代を対象とした健診 内容は特定健診に同じ	国保の方: 那覇市特定健診課
長寿健診 (75歳以上)								75歳以上	特定健診の検査項目から腹囲を除き、貧血検査を追加	国保長寿医療課 TEL.862-4262
がん 検診 ※1	胃がん			40歳以上					バリウムを飲んで行う検査 ※胃カメラの場合、別途追加料金が必要となります。	健康推進課 TEL.862-9016
	肺がん・結核			40歳以上					胸部レントゲン ※痰(たん)の検査は胸部レントゲン受診者で条件該当者のみ	
	大腸がん			40歳以上					便潜血検査(2日採便法)	
	乳がん		30歳以上(2年に1回)						30～39歳の方は視触診のみ 40歳以上の方は視触診とマンモグラフィ検査、またはエコー検査	
	子宮がん		20歳以上(2年に1回)						子宮頸(けい)部の細胞診 ※体部細胞診は子宮頸がん受診者で子宮体がん検診条件該当者のみ	
歯の健康診断			40歳	50歳	60歳	70歳		歯ぐきや歯肉の状態、口臭、歯周ポケットなど、口の中全般の健康状態をチェックします。 南部地区歯科医師会に加盟している那覇市内の歯科で受診可。 お問合せ:お近くの歯科または南部地区歯科医師会876-7364		

※1:がん検診は、職場で補助がある場合、そちらを優先してください。

日曜日に健診が受診できる市内の医療機関

形成外科KC(久茂地) TEL866-5151(事前予約が必要)

受付時間/9時30分～13時、14時～17時30分

たばる内科胃腸科(金城) TEL858-0005(事前予約が必要)

受付時間/9時～12時

知念医院(樋川) TEL832-1241(事前予約が必要)

受付時間/9時30分～11時45分

国保(20～39歳)の方も健康診査が無料

那覇市では20～39歳の方にも自分の健康に関心を持っていたくために、健診を無料で実施しています。

ぜひ、この機会に受診を!

健診の受け方や、健診内容は、特定健診と同じです。

◆健診期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日

◆健診料金 無料(自己負担はありません)

◆健診内容 特定健診に同じ

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)医療制度に加入している被保険者の皆様を対象に、長寿健診を実施します。

※4月末に長寿健康診査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24年5月1日～平成25年3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(TEL:862-4262)までお問い合わせください。

特定健診についてよくあるQ&A

Q 受診券がないと受けられないのでは?

A 那覇市国保の皆さんは、平成23年度から、保険証と受診券が一体型になりましたので、保険証1枚さえ持っていれば、いつでも受診ができます。



Q 健診を受けたあと、どうなるの?

A 健診を受診したら、医療機関で保険証の「受診確認欄」に「●」印を記入してもらいます。だから、うっかり受診忘れということもありません。



Q 元気だから受けないでいいの?

A 特定健診は、生活習慣病の前の段階(メタボリックシンドローム)を早期に発見するための健診です。生活習慣病は自覚症状がなく、症状が出たときには、すでに重症ということも少なくありません。そのため、健診を受けることで、ご自身の健康状態を把握することができます。



Q 通院中の人は受けられないの?

A 通院中でも特定健診の対象ですので受診できます。主治医と相談し、受診しましょう。

※委託外の医療機関に通院中の方へ

特定健診と同様の情報(診察・血液や尿の検査結果など)がありましたら、特定健診課(TEL 862-0564)までご連絡くださいますよう、お願いいたします。



Q 健診は毎年受けないといけないの?

A 去年健診を受けて大丈夫だった人も自分の知らない間に体は変化していきますので、健診による健康管理が大切です。年ごとの数値変化を確認して改善していくことも可能です。加えて那覇市国保では、皆様の健診結果を5年間保管しますので、個々に適したアドバイスが可能となります。



特定健診・特定保健指導に関するお問合せ先

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

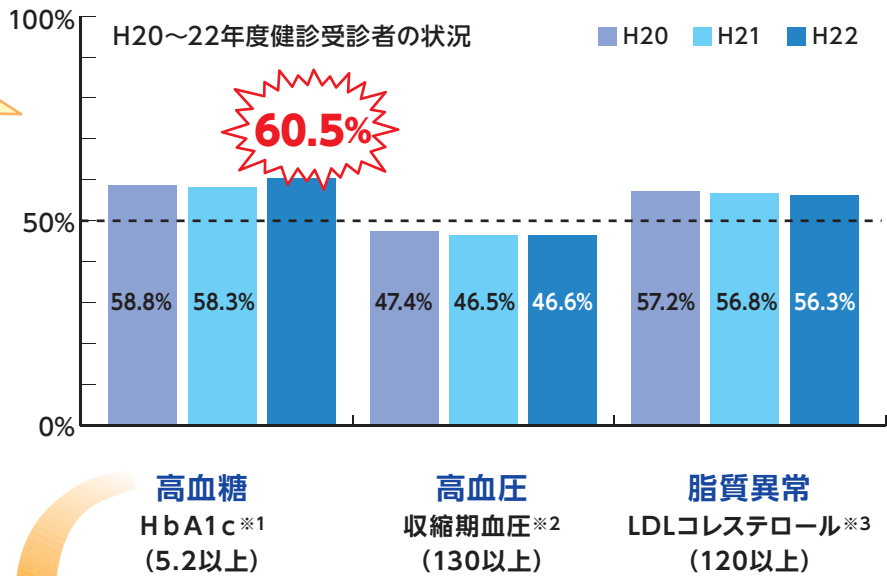


～過去3年間の特定健診結果から～

健診受診者の**6割**は血糖が高かった!!

過去3年間の健診結果を見てみると、

血糖(HbA1c)で**約6割**
 血圧やLDLコレステロールも、**約半数**
 に異常がみられました。



これらの異常値は、**症状がない**まま全身の血管を傷つけていき、ある日突然倒れたり、失明などの様々な合併症を引き起こしていきます。



※1: HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) 過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値
 ※2: 収縮期血圧 上(うえ)の血圧とよばれている血圧値
 ※3: LDLコレステロール 悪玉コレステロールとよばれているコレステロール値

高血糖の上位20人を見てみよう (HbA1c値の高い順)

※HbA1cが**6.1以上**は「糖尿病*」と診断されます。
 *糖尿病疑いも含む。

No.	性別	年代	健診受診歴	危険度				
				HbA1c	BMI	血圧		LDL
				5.2未満	25未満	130未満	85未満	120未満
1	男	40代		15.1	34.5	158	100	172
2	女	70代	H22初	14.8	24.3	111	65	232
3	男	60代	H22初	治14.2	23.5	105	65	193
4	男	40代	H22初	13.5	28.7	140	90	128
5	女	50代	H22初	13.3	28.1	138	84	133
6	女	50代	H22初	治12.9	33.8	治128	治78	123
7	女	40代	H22初	12.8	25.4	148	90	159
8	男	60代		12.7	24.2	144	104	201
9	男	60代	H22初	12.4	19.5	109	65	134
10	男	40代	H22初	12.3	25.2	110	72	183
11	男	50代		12.2	28.6	118	83	179
12	男	40代	H22初	12.1	25.8	120	68	129
13	男	40代	H22初	12.1	22	124	71	182
14	男	50代	H22初	12	27.4	138	86	48
15	男	50代	H22初	12	29.4	170	110	156
16	男	70代		12	25.1	148	98	173
17	女	40代		治11.8	19.4	112	54	治118
18	男	60代		治11.8	24.8	120	76	185
19	男	40代	H22初	11.7	37.9	治140	治100	172
20	女	70代	H22初	11.7	30.5	152	50	162

H22年度健診では、受診者の約**1割**(1,781人)が**6.1以上**、『とても危険!』な**9.0以上**は**166人**いました。

上位20人からわかったこと

血糖が高い方々には、このような人が多かった

- 40～50代の**若い世代! 特に男性!**
- 肥満**(BMIが25以上)がある!
- 血糖だけでなくLDLや血圧も高い!**
- 初めて健診を受けて、血糖が高いことを知った!**

HbA1c値の危険度と糖尿病診療ガイドライン

HbA1c値	あなたの体で起きていること	糖尿病診療ガイドライン
9.0	昏睡・死とても危険! 生命維持の危機	生活に影響がでます 薬物療法・生活改善で8.0以上が3ヶ月以上続く場合 ↓ 専門医
8.0	8.0以上から 合併症の危険がさらに大きくなる!	食事・運動療法2～3ヶ月行い目標値に達成できない場合 ↓ 経口血糖降下薬またはインスリン療法
7.0	7.0以上から特に網膜(眼)・腎・神経の合併症がでてくる危険性	自覚症状はありません
6.5	6.5以上から合併症の危険がでてくる	
6.1	動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞等の 大血管障害の危険!	食事・運動療法を続け3～6ヶ月後に再検査が必要
5.8	将来、糖尿病や動脈硬化の発症リスクが高いため生活習慣の見直しが必要です	保健指導が必要
5.2	その他に肥満・血圧・脂質等の異常があれば生活習慣の改善に努めましょう	正常

あなたの身近な方にも、このような方はいらっしゃいませんか?
 血糖(HbA1c)などの異常値は、健診を受けないとわかりません!!

ぜひ健診を受けるよう声かけをしてください。

健診後は、保健指導を利用して健康づくりに役立ててください。

