

勝山市国民健康保険特定健康診査等実施計画

お腹まわりは大丈夫？

特定健診を受診しましょう

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目

これまで、肥満に「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」が加わると、循環器の発病が高まり「死の四重奏」と言われていました。

現在では、肥満の中でも、特に内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満が問題であり、これに軽度でも「高血糖」「高脂血症などの脂質異常」「高血圧」といった異常が加わると、動脈硬化などの生活習慣病が急速に進んで、循環器の発病率が高くなることが分かりました。ただ、近年の研究では、内臓脂肪を減らすことで、生活習慣病が改善することが分かっています。

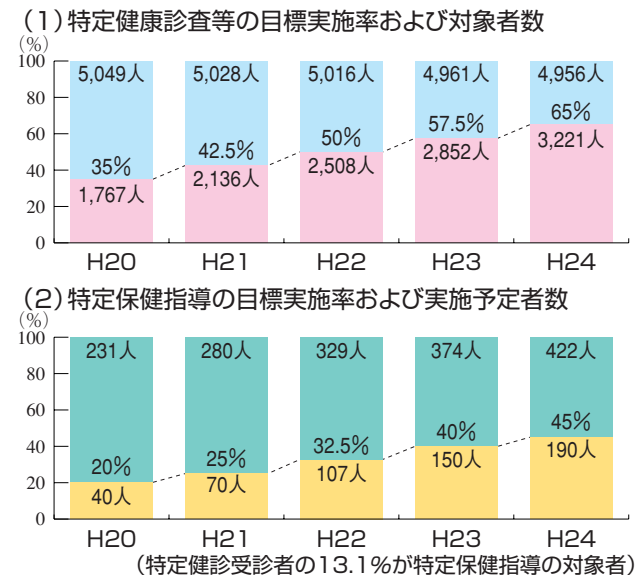
そのため、生活習慣病をより効果的に予防することを目的に、平成20年度から新しい健診制度である「特定健康診査・特定保健指導」が実施されることとなりました。

計画の目標と取組

この計画の実行により、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者・予備群を、平成24年度までに10%減少(平成27年度までに25%減少)することを目標とします。

特定健診受診率、特定保健指導実施率、メタボ減少率の実績に応じて、±10%の範囲内で後期高齢者支援金が調整されることになっています。目標を達成するために次のことに取組みます。

- 健診未受診者の確実な把握
- 保健指導の徹底
- 医療費適正化効果までを含めたデータの蓄積と効果の評価



対象者

勝山市民で40〜74歳の国民健康保険加入者および保険者が認められた者を対象に実施します。

特定健康診査

メタボリックシンドロームに重点を置いた検査項目を実施します。

1. 基本的な健診項目
  - 腹囲計測が新たに追加されました。
  - 問診(服薬歴、既往歴・喫煙歴などに関する項目)
  - 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
    - ※BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
  - 身体診察
  - 血圧測定
  - 尿検査(尿糖、尿蛋白)
  - 血液検査(脂質検査、肝機能検査、血糖検査)
2. 詳細な健診の項目
  - 医師が必要と認めた場合に、次の検査を実施します。
    - 心電図検査
    - 眼底検査
    - 貧血検査

実施方法

健診の日程については、5月に健康カレンダーを全戸配布しお知らせするとともに、毎月の広報、市ホームページにて周知します。

特定健康診査案内

特定健診の受診券は、40〜74歳の国民健康保険加入者に対し、5月中に受診券と健診のご案内を送付します。受診の際には、国保受診券と保険証を持参していただきます。

特定保健指導案内

該当者には、利用券を順次郵送し、特定保健指導のご案内をします。

実施場所

被保険者の利便性を図るため、集団健診と個別健診の2つの形態で実施します。

- 集団健診 福祉健康センター「すこやか」、各公民館単位に巡回して実施します
- 個別健診 勝山市医師会などに委託して実施します

個人負担金

平成20年度の個人負担金は、特定健診は1,000円(非課税世帯は500円)、特定保健指導は無料です。

問 市民課 ☎88-8102  
健康長寿課 ☎87-08888

特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクなどを考え、次の3つのグループに階層化して個々の人に合わせた保健指導を実施します。

情報提供

健診受診者全員に対して、個々の人に合わせた生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報を提供します。

動機付け支援

原則として1回、保健師、管理栄養士の面接による保健指導を行います。対象者自らが生活習慣改善のための行動目標をたて、行動に移すことができるよう支援します。また、6か月後に身体や生活習慣の変化などの評価を行います。

積極的支援

保健師、管理栄養士の保健指導により、初回の面接で対象者自らが生活習慣改善のための行動目標をたて、その後、行動を継続できるように定期的かつ継続的に支援を行います。また、6か月後に身体や生活習慣の変化などの評価を行います。



項目	判定	支援内容
腹囲、BMI、1〜4の該当	3つ以上あてはまる	積極的支援
	2つあてはまる	動機付け支援
	1つあてはまる	情報提供
	いずれにもあてはまらない	情報提供

1 血糖 空腹時血糖値 100mg/dlまたは、HbA1c 5.7%以上

2 脂質 中性脂肪150mg/dl以上、または、HDLコレステロール40mg/dl未満

3 血圧 収縮期130mmHg、または、拡張期85mmHg以上

4 質問表より 喫煙歴あり

5月1日から 窓口での「本人確認」が必要になります

近年、本人になりすまして虚偽の届出や各種証明書の不正請求をする事件が発生し、全国的な社会問題となっています。これまで、一部の届出については窓口で本人確認を行ってきましたが、法律の改正により、住民票などの証明書の請求についても、窓口に来られるかたの「本人確認」を行うことになりました。ご理解とご協力をお願いします。

対象となる手続き

- 証明書の請求
  - 住民票・戸籍に関する証明書
  - 身分証明書
  - 市税に関する証明書
- 届出
  - 住民異動届出(転入、転居、転出、世帯主変更、世帯分離、世帯合併など)
  - 戸籍届出(婚姻、離婚、養子縁組、養子離縁、認知、不受理申出)

本人確認のための書類

1. 官公署発行の顔写真付きの身分証明書をお持ちのかた	2. 1の身分証明書をお持ちでないかた	左記の中から1つお持ちください	左記の中から2つ以上お持ちください
・運転免許証 ・住民基本台帳カード(顔写真付き) ・パスポート など	・健康保険証 ・介護保険被保険者証 ・後期高齢者医療被保険者証 ・学生証 ・年金手帳 ・年金証書 ・住民基本台帳カード(顔写真なし) など		

※身分証明書をお持ちでないかたについては、口頭での質問や、文書で通知をすることがあります  
※郵便による証明書請求の場合も、同じく本人確認を行います。上記の本人確認書類の写しを添付してください

問 市民課 ☎88-8102 税務課 ☎88-8101