

I 特定健康診査

平成20年度からスタートした特定健康診査（特定健診）では、腹囲や血圧、血液検査などを行い生活習慣病、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態にある人や予備群となっている人を選び出すほか、血管の痛み具合を確認し、生活習慣改善のための指導（特定保健指導）を行っています。

みなさんの健康や生活を守るため、この機会に毎年健診を受けましょう。



メタボリックシンドロームに着目！

◆メタボリックシンドロームとは・・・食べすぎや運動不足などによって、内臓の周りに脂肪がたまり、高血圧、高血糖、脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持った状態をいいます。知らない間に、動脈硬化が進み、放置すると狭心症などの心臓病や脳卒中、糖尿病などの合併症（人工透析・失明）などが起こる可能性があります。



◆メタボリックシンドロームの判定基準

①内臓脂肪型肥満に加えて、②～④のリスクが1つだと『メタボリックシンドローム予備群』、リスクが2つ以上重なると『メタボリックシンドローム』と判定されます。

①内臓脂肪型肥満

腹囲…男性85cm以上
女性90cm以上

②高血圧

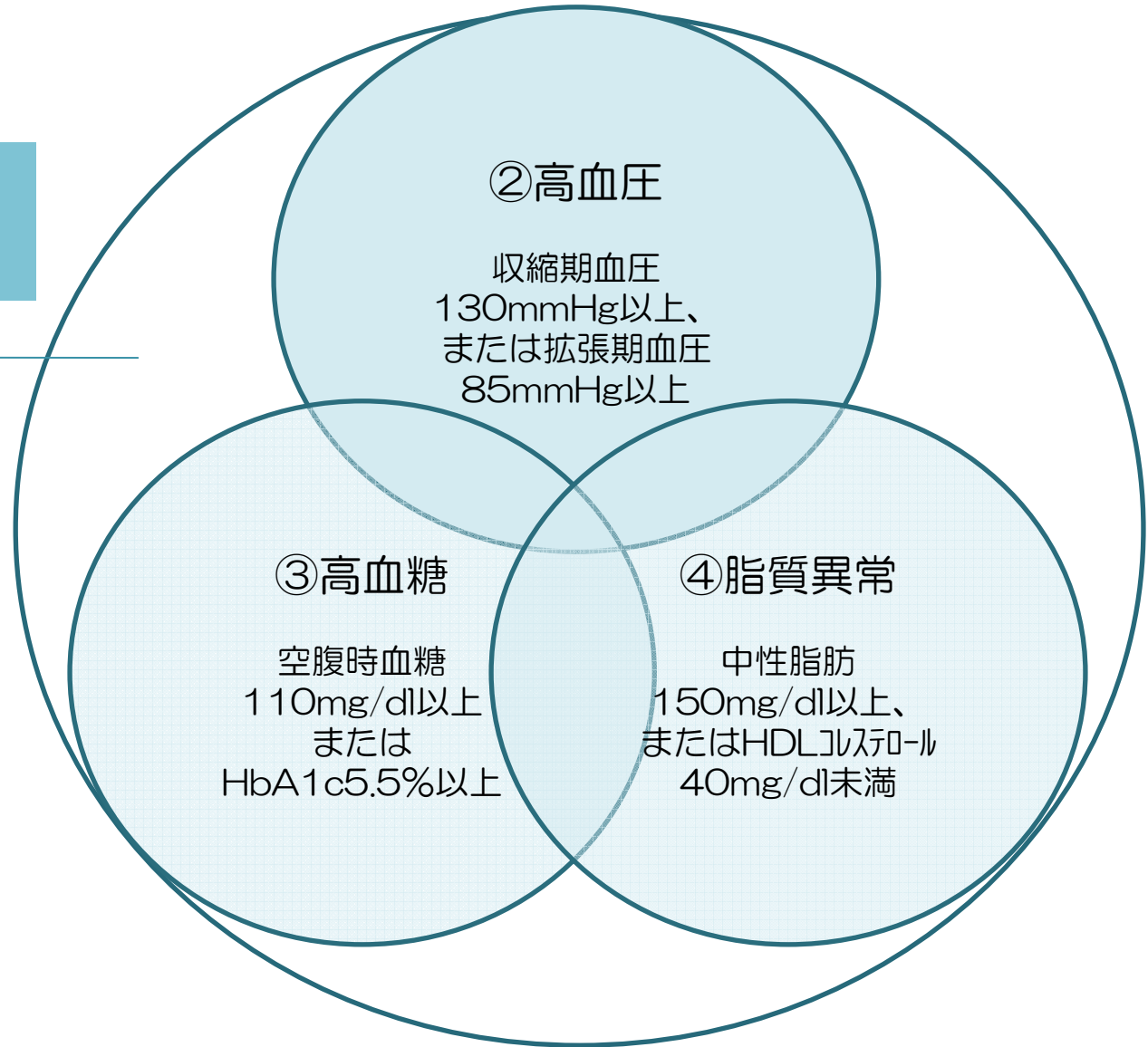
収縮期血圧
130mmHg以上、
または拡張期血圧
85mmHg以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dl以上
または
HbA1c5.5%以上

④脂質異常

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

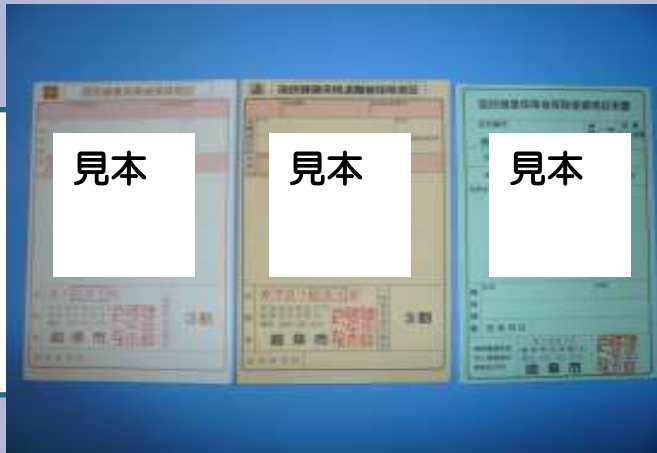


特定健康診査の対象者

平成22年3月31日までに、
40歳～74歳の人（被扶養者も含む）

特定健康診査は、あなたのご加入の健康保険が健診を行います。
あなたの加入している健康保険はどれですか？

岐阜市国民健康保険に加入



次のページへお進みください

健康保険組合、協会けんぽ
共済組合、建設国保など

*ご加入の健康保険に
お尋ねください。

1. 岐阜市国保の特定健診

◆対象者

平成21年4月1日から受診日まで、
継続して岐阜市国民健康保険に加入している、
昭和9年12月1日～昭和45年3月31日
生まれの人

注) 厚生労働大臣の定める特定健康診査を受ける必要のない人 (基準日は平成21年4月1日)

○妊産婦 (妊娠中または出産後1年未満の人)

○病院又は診療所に6か月以上入院中の人

○障がい者支援施設や養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設に入所・入居中の人

2. 特定健診・保健指導の流れ

① 特定健康診査受診券が郵送で届く

② 健診を委託医療機関で受診する
(予約の有無を確認しましょう)

③ 後日、受診した医療機関で
結果説明を受けます

④ 特定保健指導の対象となったら、
特定保健指導のお知らせが届きます。
保健指導を受けてメタボ脱出！！

3. 特定健康診査の受診期間と受診場所

- ◆ 期 間 ・ ・ ・ 平成21年6月(受診券が届いた日) から
平成21年9月30日(水) まで
* 健診期間を過ぎると、受けられません
- ◆ 場 所 ・ ・ ・ 委託医療機関一覧表(受診券と同封)に
掲載の医療機関
- ◆ 持ち物 ・ ・ ・ ① 特定健康診査受診券
② 岐阜市国保の保険証(資格証明書)
③ 自己負担金【800円】
④ 昨年度の健診結果(お持ちの人)

委託医療機関には、このポスターが貼ってあります。

**こちらで
受診できます**

対象

平成21年4月1日から受診日まで
継続して岐阜市国保の資格がある、
昭和9年12月1日～
昭和45年3月31日
生まれの人

※長寿(後期高齢者)医療制度にご加入の人は、
9月～11月に福祉医療課が実施する「ぎふ・
すこやか健診」の対象となります。

期間 平成21年6月～9月30日まで

**岐阜市国保の
特定健診**

受診時に必ずお持ちください!!

- ① 特定健康診査受診券
- ② 岐阜市国民健康保険被保険者証
または 岐阜市国民健康保険被保険者資格証明書
- ③ 自己負担金【800円】
- ④ 昨年度の健診結果(お持ちの人)

◆特定健康診査票は **当院** に置いてあります。

◆結果説明は受診した医療機関で受けましょう◆

お問い合わせ先 **岐阜市役所 国保・年金課** 電話(058)265-4141(代表)

4.検査項目について

①基本項目

必須項目	診察など	問診（病歴・服薬中の薬・生活習慣の状況）、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、診察	全員に実施
	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	ヘモグロビンA1c、尿糖、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	尿たんぱく、血清クレアチニン	

②追加項目・詳細項目

追加項目	動脈硬化の進行を調べる検査	心電図検査	医師が実施を必要と判断した人
詳細項目	貧血を調べる検査	赤血球、血色素(ヘモグロビン)、ヘマトクリット	貧血の既往歴がある人又は、視診等で貧血が疑われる人で医師が実施を必要と判断した人
	動脈硬化の進行を調べる検査	眼底検査	前年度の特定健診結果等において、血糖・脂質・血圧及び腹囲等のすべてについて、一定の基準(※1)に該当し、医師が実施を必要と判断した人

※1 ①～④のすべての項目について以下の基準に該当した人

- ①血糖 空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.2%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 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ④肥満 腹囲 男性 \geq 85cm、女性 \geq 90cm または BMI \geq 25

5. 特定健診と同時に受けられる検査

内 容	対象者	持ち物	問い合わせ
肝炎ウイルス 検査	40歳になる人 昭和44年4月1日 ～昭和45年3月31日生まれ	自己負担金 【800円】	岐阜市保健所 健康増進課 電話 252-7193
前立腺がん 検診	55・60・65・70歳になる人 昭和29年4月1日 ～昭和30年3月31日生まれ 昭和24年4月1日 ～昭和25年3月31日生まれ 昭和19年4月1日 ～昭和20年3月31日生まれ 昭和14年4月1日 ～昭和15年3月31日生まれ	自己負担金 【300円】	
まめくら健診 (生活機能評価)	65～74歳で生活機能低下のお それがある人で、介護保険課からま めくら健診（生活機能評価）受診券 が届いた人	まめくら健診受診券 自己負担金【なし】	介護保険課 電話265- 4141 内線2462

★その他のがん検診については、健康増進課へお尋ねください。

6. 受診時の注意事項

● 午前中に受診する場合

中性脂肪などの検査結果への影響を少なくするため、

健診前10時間は、水以外の飲食物の摂取を控えましょう。

● 午後に受診する場合

朝食は軽めに済ませ、検査結果への影響を少なくするため、
健診まで水以外の飲食物の摂取を控えましょう。

なお、健診の前日は、
アルコールの摂取や激しい運動を控えましょう。

Ⅱ. 特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって予防効果が多く期待できる人など、一定の基準に基づいて保健指導対象者が選ばれます。

動機づけ支援

メタボリックシンドロームのリスクが
出現しはじめた人が対象です

積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが
重なっている人が対象です

1. 岐阜市の特定保健指導は

特定健康診査の結果、保健指導の必要な人には、後日国保・年金課から特定保健指導講座の案内が届きます。

講座の種類	講座の場所（会場）
集団支援	コミセン、公民館での実施
個別支援	自宅、市民健康センターなどで実施

ご希望の会場を記入し、返信用封筒に入れて申込みをします。



保健師や管理栄養士などが、あなたのメタボ脱出（健康づくり）を6か月間支援します！

2. 平成20年度受講者の取り組み

『メタボ脱出大作戦』に参加して、生活習慣の見直しに取り組んでいます！

つい食べ過ぎてしまうから、10時のおやつは、ブラックコーヒーかお茶に変えました！



歩数計を家族からプレゼントしてもらい毎日つけています。もう少し歩こうと意識が変わってきました。



そして6か月後、あなたもぜひチャレンジしてみませんか。