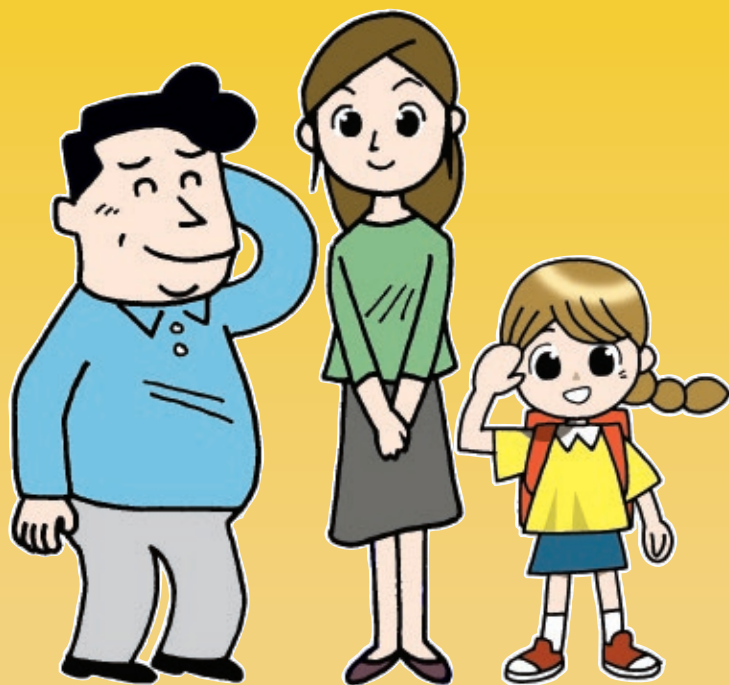


この物語の主人公にならないでください。

ホッとできない 健康の話



特定健診を受けましょう。

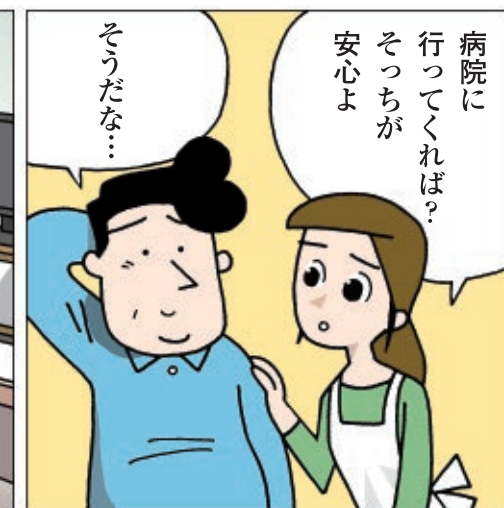


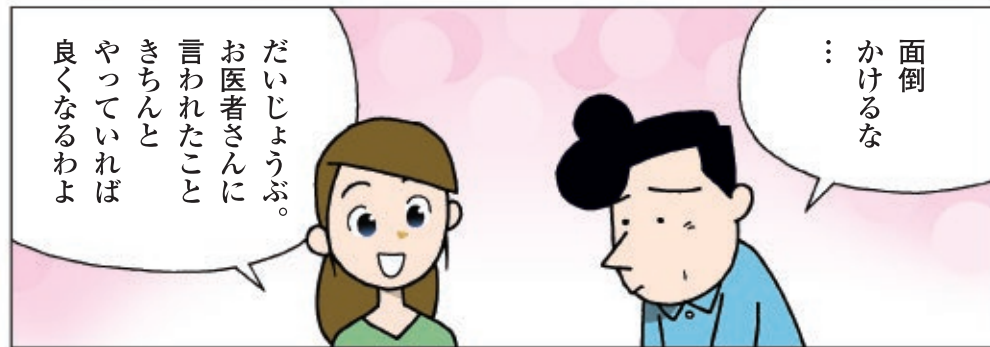
健康福祉部 国民健康保険課

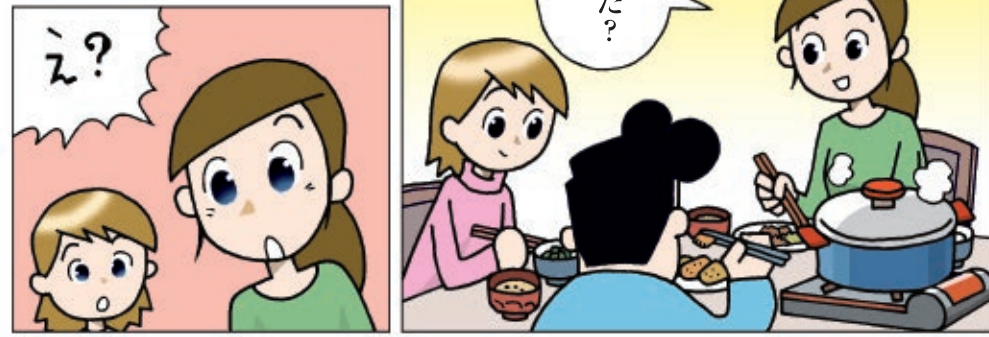
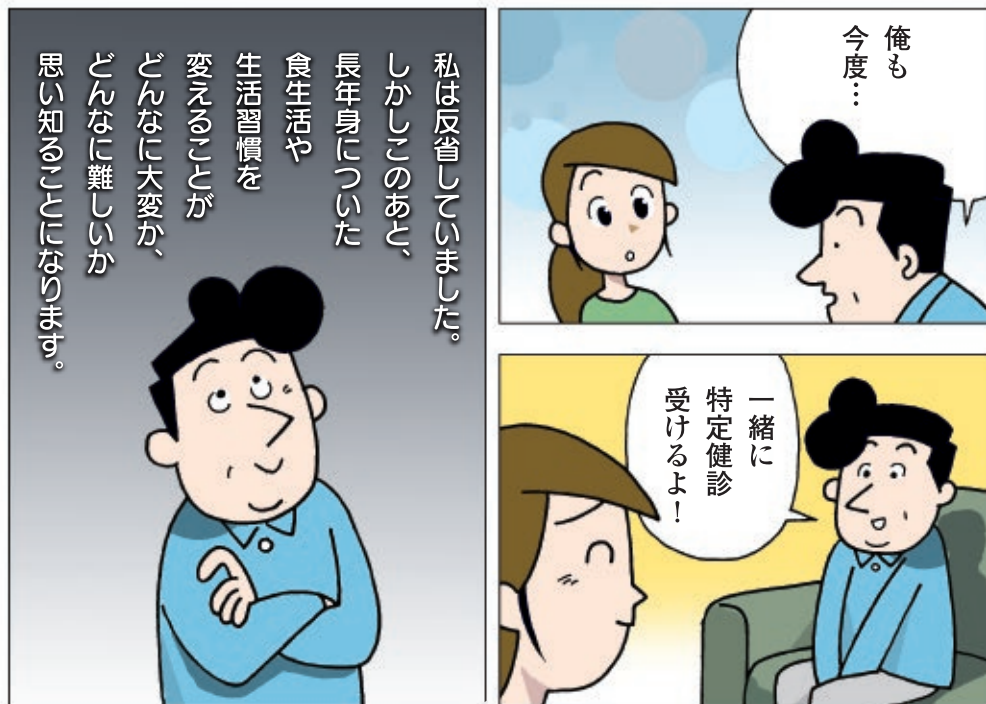
〒840-8570 佐賀県佐賀市城内 1 丁目 1-59
TEL 0952-25-7057 FAX 0952-25-7301
E-mail kokuho@pref.saga.lg.jp

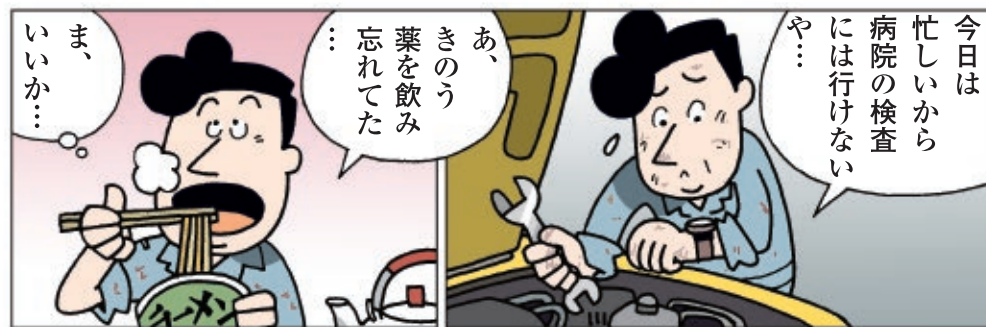
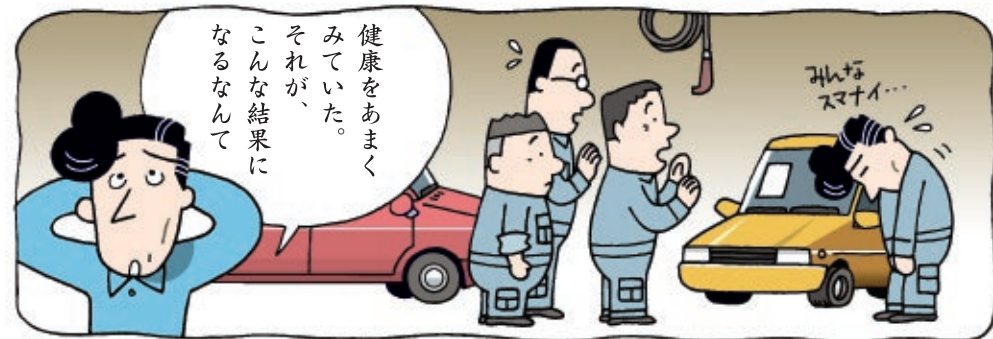
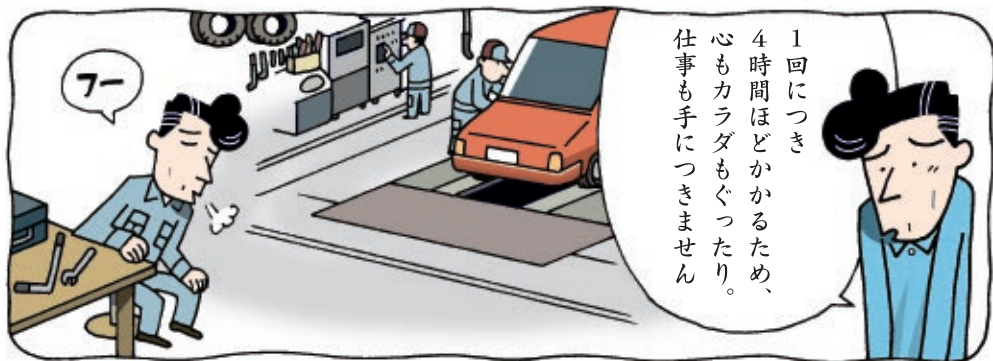














特定健診

メタボリックシンドロームに着目した、身体の健康状態の変化をチェックするための健診です。健診項目には、内臓脂肪の蓄積状態をみるために腹囲の計測が追加されるなど、特定保健指導の対象者を的確に抽出するため、左記の検査項目となっています。

対象者は40歳以上75歳未満（年度途中に75歳に達する人を含む）の被保険者・被扶養者が対象となります。

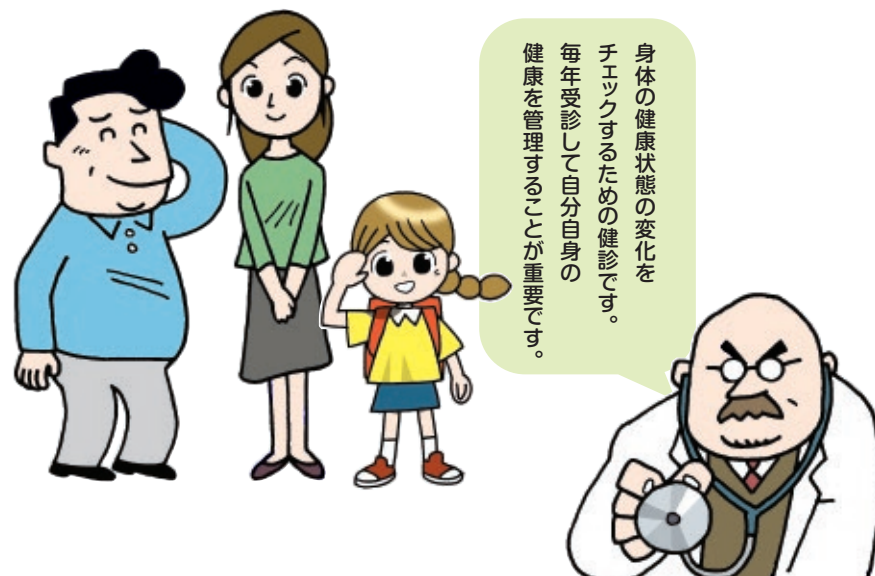
佐賀県民の特定健診受診率は、年々上昇しているものの全国に比べてまだまだ低いようです。対象者の半数以上の方が健診を受けられていない状況で、特に40歳～60歳代の働き盛りの男性の受診率が悪いようです。

※なお、特定健診は治療の一環として受ける検査と目的が違いますので、治療中の人でも特定健診の対象となり、受診することが必要です。

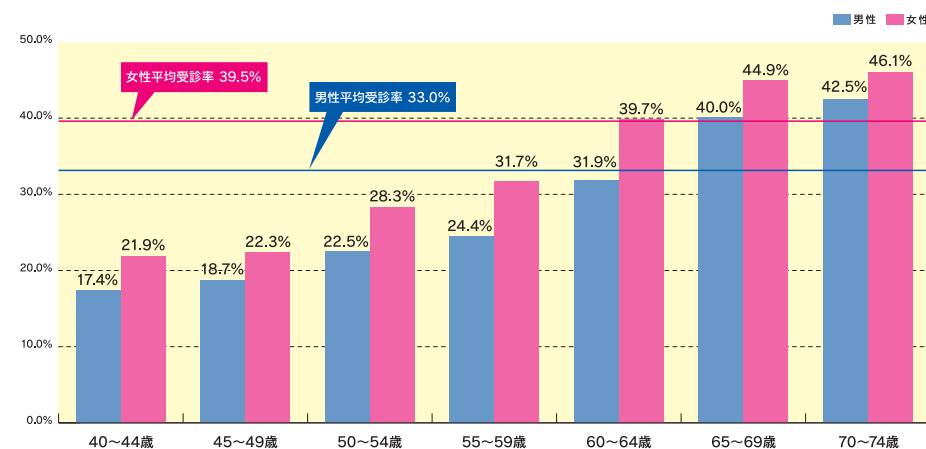


特定健診の検査項目

基本的な項目	質問票（服薬歴、喫煙歴等）
	身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
	血圧測定
	理学的検査（診察）
	検尿（尿糖・尿蛋白）
詳細な健診の項目	血液検査
	◎脂質検査 （中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
	◎血糖検査 （空腹時血糖またはヘモグロビンA1c〈HbA1c〉）
	◎肝機能検査（AST、ALT、γ-GTP）
	※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施 ◎心電図検査 ◎眼底検査 ◎貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）



平成26年度 年齢・性別特定健診受診率（佐賀県市町国民健康保険）



出典：佐賀県国民健康保険団体連合会



特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師、保健師、管理栄養士等が対象者の身体状況に合わせ生活習慣を見直すためのサポートを行います。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機づけ支援と積極的支援があります。（リスクの数が多い方が積極的支援となります）



動機づけ支援

■生活習慣の改善の支援を原則1回受けられます。

対象者本人が、自分の生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に気づき、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容の行動計画を、医師、保健師、管理栄養士などの指導のもとに行動計画を作成して実践。6ヶ月後、面接あるいは通信等を利用して評価が行われます。

積極的支援

■「動機づけ支援」に加えて、3か月以上、定期的・継続的に支援が受けられます。

医師、保健師、管理栄養士などの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣に取り組みるように、専門家が3か月以上の定期的・継続的な働きかけを行います。

「メタボリックシンドローム」とその予防

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっています。この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧のうちいずれか2つ以上を併せもった状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

内臓に過剰の脂肪が溜まってくると、糖尿病や高血圧、高脂血症といった生活習慣病を併発します。また、「血糖値がやや高め」「血圧がやや高め」といった、まだ病気と診断されない予備群の状態にあっても、併発することで動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気の危険性が高まり大変危険です。

また、メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子の数と大きく関わっており、危険因子の数が多くなるほど危険度は高まります。例えば、心臓病の場合、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つもっている場合は5.1倍、2つもっている場合は5.8倍、3〜4個もっている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍にもなります。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

必須条件

ウエスト周囲径(腹囲) 男性 ≥ 85cm
女性 ≥ 90cm

内臓脂肪面積(男女とも) 100cm²に相当



3項目のうち 2項目以上 あてはまる	高血糖	空腹時血糖値 110mg/dl 以上
	脂質異常	高中性脂肪血症 150mg/dl 以上 かつ/または 低HDL コレステロール血症 40mg/dl 未満
	高血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg 以上



メタボリックシンドロームの最大の原因は、内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満ですので、まず、食べ過ぎや運動不足など不健康な生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことが重要です。

検査内容

■基本的な検査

問診
身体測定
血圧測定
尿検査
肝機能検査
血中脂質検査
血糖検査
診察など

■詳細な検査

貧血検査
眼底検査
心電図検査など
昨年度の健診結果等に基づき医師の判断で実施される検査

特定健診・特定保健指導の受診までの流れ

1 医療保険者（お住いの市町）から、対象者に受診券や利用券が届く

特定健診は、「受診券」特定保健指導は「利用券」になります。
受診券や利用券は郵送か手渡しなどで届きます。

2 健診・保健指導機関（実施機関）に実施時間等を確認

3 日時を予約

予約先の案内に従って申し込んでください

4 医療保険者の案内する実施場所に行く

加入している医療保険者や住所地の市町に確認し、
受診しやすい場所で健診を受けることができます。

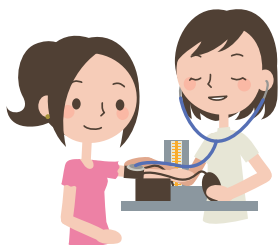
検査当日に持参するもの
◎保険証 ◎受診券（利用券） ◎料金

※検査内容や受診までの流れは、加入保険者で異なる場合があります。
くわしくはお住いの市町の担当課にお問い合わせください。

特定健診・特定保健指導に関するお問い合わせ先

医療保険者（国民健康保険の方は、お住いの市町）から、対象者に受診券（保健指導は「利用券」）や受診案内が届きます。健診が行われる場所や日時、手続きなどを確認し、受診券（利用券）と被保険者証を持って受診してください。予約が必要な場合もあります。

また、特定健診の会場では、がん検診を同時に受診できる体制を整えているところもあります。詳しい受診方法等、詳細な内容については、加入している医療保険者や住所地の市町の担当課に確認し、受診しやすい場所で健診を受けましょう。



詳しいお問い合わせ

市町名	担当課	電話番号
佐賀市	保険年金課	0952-40-7270
唐津市	保険年金課	0955-72-9123
鳥栖市	国保年金課	0942-85-3582
多久市	健康増進課	0952-75-3355
伊万里市	健康づくり課（保健センター）	0955-22-3916
武雄市	健康課（国保年金係）	0954-23-9135
鹿島市	保健センター	0954-63-3373
小城市	国保年金課	0952-37-6101
嬉野市	健康づくり課	0954-66-9120
神埼市	市民課 国保医療係	0952-37-0115
吉野ヶ里町	保健課（国民健康保険係）	0952-37-0345
基山町	保健センター	0942-92-2045
上峰町	健康福祉課	0952-52-7413
みやき町	健康増進子ども未来課北茂安保健センター	0942-89-3915
玄海町	保健介護課	0955-52-2159
有田町	健康福祉課	0955-43-5065
大町町	町民課	0952-82-3114
江北町	保健センター	0952-71-6324
白石町	保健福祉課	0952-84-7116
太良町	健康増進課	0954-67-0753

65(むつごろう)健診(歯科ドック)

佐賀県では、自分の口で美味しく食べて、健康な毎日を送っていただくため、65歳の県民の方を対象に65(むつごろう)健診(歯科ドック)を実施しています。

【対象】

県内在住の65歳の方

(平成29年度は昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれの方)

【実施期間】

平成29年4月1日～平成30年3月31日

【費用】

無料

【受診施設】

佐賀県内のむつごろう健診登録歯科診療所(予約制)

【内容】

歯周病検診、パノラマX線撮影、口腔がん検診、飲み込み評価、かみ合わせ評価、顎関節症検診など

【申込・問合せ】

佐賀県健康増進課健康づくり・歯科保健担当まで

TEL 0952・25・7074

※健診後に歯科治療を希望する場合、治療費は保険診療となります

受診までの流れ

- 1 健康増進課にお電話(TEL:0952-25-7074)でお申込みください。
- 2 御住所等をお伺いした後、郵送にて受診票やむつごろう健診登録歯科診療所一覧等をお送りいたします。
- 3 受診票が届きましたら、受診する診療所を県内のむつごろう健診登録歯科診療所から選んでいただき、お電話で御予約ください。
- 4 御予約ができましたら、必ず受診票等を御持参のうえ、受診してください。

骨粗しょう症検診

女性

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。骨折をおこすと、寝たきりの原因となる場合もあります。

骨粗しょう症はサイレント・ディジーズ(静かな病気)といわれ、深く静かに進行していきます。最初は自覚症状がありません。だからこそ定期的な検診が必要です。

検診は、なぜ女性のみ？

骨粗しょう症は女性に多くみられる病気です。女性はもともと骨が細いうえに、閉経によって骨をつくるものになる女性ホルモンの分泌が減ることがあげられます。

受けられる人	検診の内容
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳 65歳、70歳の女性のうち、 年度内にその年齢に達する人	骨量測定 X線検査または 超音波検査など

注意事項など

- 生活保護世帯・市町民税非課税世帯は無料になります。受診の際に申請書に必要事項を記載していただきます。
- 骨粗しょう症で治療中の人は、受診できません。
- 検診の対象や内容等は、加入保険者で異なる場合があります。くわしくはお住いの市町にお問い合わせください。



くわしくはHPで…

骨粗しょう症検診 佐賀県

検索



くわしくはHPで…

65健診 佐賀県

検索

むつごろう健診登録歯科診療所はHPで確認できます ※受診票がないと受診できませんのでご注意ください。

肝炎ウイルス検査

肝がんの原因の約9割は肝炎ウイルスであり、肝炎ウイルスを早期に発見し、適切な治療を行えば、肝がん予防につながります。肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、肝炎ウイルス検査をしなければわかりません。

肝炎ウイルス検査は、一生に一度受ければよい検査といわれていますので、まだ検査を受けたことがない方は、まずは、肝炎ウイルス検査を受けましょう。また、肝炎ウイルス検査の結果が陰性でも、検査結果はきちんと覚えておくことが重要です。



肝炎ウイルス検査は次の施設で受けることができます。

【医療機関】

対 象：20歳以上で、過去に検査を受けたことがない県民の方
場 所：指定医療機関（くわしくはHPで）
費 用：無料
方 法：問診・採血（B型肝炎＝HBs抗原検査、C型肝炎＝HCV抗体検査）
問合先：お住まいの住所地を管轄する保健福祉事務所又は県健康増進課

【保健福祉事務所】

対 象：20歳以上で、過去に検査を受けたことがない県民の方
場 所：県内保健福祉事務所（くわしくはHPで）
方 法：問診・採血（B型肝炎＝HBs抗原検査、C型肝炎＝HCV抗体検査）
費 用：無料
予約、問合先：お住まいの住所地を管轄する保健福祉事務所

【市町の保健センター】

（健康増進法に基づく肝炎ウイルス検査）
対 象：40歳以上の方
※市町によっては、対象年齢が異なる場合があります。
内 容：場所や方法、自己負担額等は、市町によって異なります。
問合先：各市町の担当窓口

【その他】

お勤めの事業所によっては、健康診断のメニューと一緒に受検できることがありますので、加入されている協会けんぽや健康保険組合、その他、勤務先（厚生担当部門）にお問い合わせください。

がん検診

現在、日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっています。人の体はたくさんの細胞からできていますが、がんは、この細胞が分裂するときのコピーミスによって生じます。がんで命を落とさないためには、適度な運動、適切な食事、禁煙など、できるだけがんにならないよう生活習慣を心がけるとともに、早期にがんを発見することが重要です。

がんを発見するためには、がん検診の受診が欠かせません。がん検診には市町や職場などで行われる集団検診と、個人が希望して受診される人間ドックと大きく2種類に分類されます。検診の目的は大きく2つに分けられることから、どちらが自分のニーズに合っているか理解し、がん検診を受診することが重要です。

検診方法	対策型検診（住民検診型）	任意型検診（人間ドック型）
目的	対象集団全体の死亡率を下げる	個人のリスクを下げる
概要	予防対策として行われる公共的な医療サービス	医療機関・検診機関等が任意で提供する医療サービス
検診対象者	一定の年齢範囲の住民など、構成員の全員	定義されない
検診費用	公的資金を使用	全額自己負担
利益と不利益	限られた資源の中で、利益と不利益のバランスを考慮し、集団にとっての利益を最大化	個人のレベルで利益と不利益のバランスを判断

出典：国立がんセンターがん対策情報センターのがん情報サービスHPから引用



くわしくはHPで…

がん検診 佐賀県

検索

【お問い合わせ】佐賀県健康福祉部 健康増進課 TEL 0952-25-7074



くわしくはHPで…

肝炎ウイルス検査 佐賀県

検索