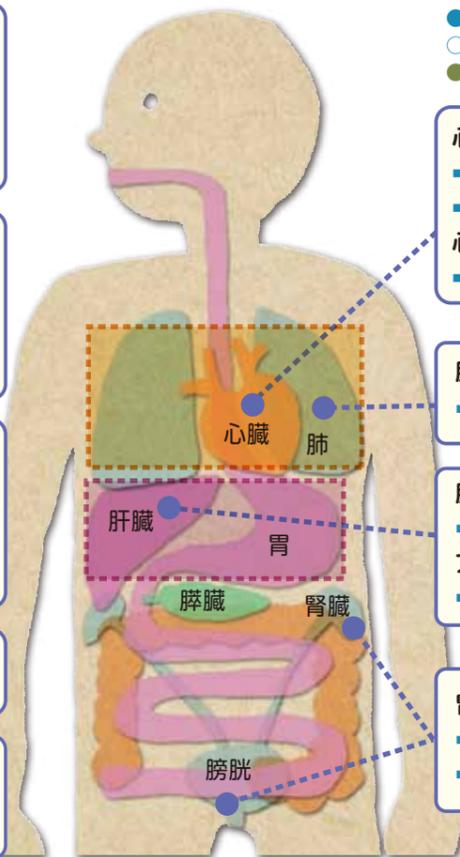


健診で行われる主な検査項目と体との関係を知っておこう

健診結果は、あなたの生活習慣を映す鏡です

- 万病の元である肥満の度合いはどうか?**
→ ● 身長・体重
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)の数値=BMI
内臓脂肪はたまっている?
→ ● 腹囲
- 血管の老化や動脈硬化は進んでいる?**
→ ● 血圧
→ ● 血液中のHDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪の量
→ ○ 眼底検査
- 糖尿病の疑いはない?**
→ ● 尿中の糖の有無
→ ● 空腹時血糖(血液中のブドウ糖の量)またはヘモグロビンA1c(過去1~2カ月の血糖の状態)
- 痛風発作の危険性はない?**
→ ● 血液中の尿酸の量
- 貧血の疑いはない?**
→ ● 血液中の赤血球、色素量、ヘマトクリット



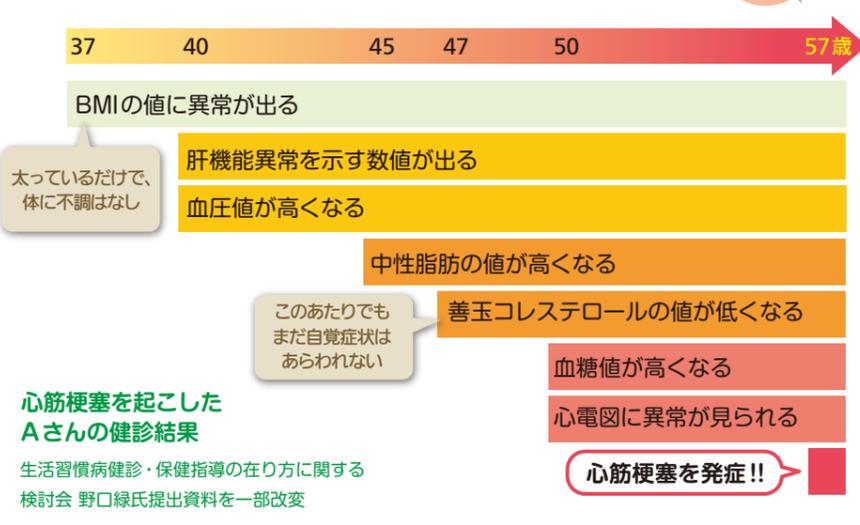
- ...基本となる項目
○...医師が必要と判断した場合に行う項目
●...その他の項目
- 心臓のポンプ機能は正常?**
→ ● 血圧
→ ○ 心電図
→ ○ 心電図
心筋梗塞・狭心症などの疑いはない?
→ ○ 心電図
- 肺などの呼吸器に異常はない?**
→ ● 胸部エックス線
- 肝臓の働きは正常?**
→ ● 血液中のAST(GOT)・ALT(GPT)の量
アルコールによる肝臓障害の疑いは?
→ ● 血液中のγ-GT(γ-GTP)の量
- 腎臓や尿管・膀胱の働きは正常?**
→ ● 尿中のたんぱく質・潜血の有無
→ ● 血液中のクレアチン・尿酸の量

【出典】医学博士 池田義雄 監修 『健診数値の見方・考え方』(現代けんこう出版)より

特定健診で目に見えない予兆を発見しよう!

心筋梗塞や脳卒中は、心臓や脳といった臓器そのものに異常があるのではなく、その臓器に血液を送る血管の傷みが原因で起こります。そのため「血管病」などと呼ばれるています。

右の図は、57歳で心筋梗塞を起こしたAさんの健診結果を表したものです。どのような経過で心筋梗塞に至ったかがよくわかりますね。自分は元気だと思っけていても、血管の傷みは始まっているかもしれません。健診で小さな予兆を発見し、早い段階で対処することが大切です。



お問い合わせは

特定健康診査に関すること 杉並保健所 健康推進課 TEL.03-3391-1015
 特定健康診査・特定保健指導に関すること ... 杉並区保健福祉部国保年金課 TEL.03-3312-2111

平成26年度

40歳から74歳の国民健康保険加入の方へ

※今年度75歳の誕生日を迎える方(昭和14年4月1日~昭和15年3月31日生まれ)にも、受診券をお送りします。

杉並区

特定健康診査のおしらせ

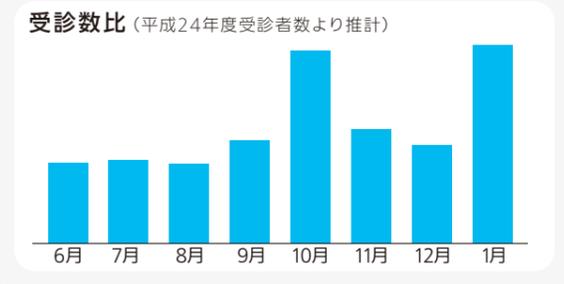
無料です
※追加項目を除く

1月は、インフルエンザの患者さんが多くて、病院が込んでいそうだな。

込み合わないうちに、早めに受けましょう。



健診の最終月は、ほかの月の約2倍の方が受診しています。予約が取れない場合もありますのでご注意ください。



受診期間

原則として、受診期間は以下のとおりです。ただし、この期間にどうしても受診ができない方は、受診券到着時から受診が可能です。

受診期間が変わりました。ご確認ください。

誕生日	受診券の発送時期	受診期間
4~9月生まれ	平成26年5月末頃	平成26年6月1日~平成26年10月31日
10~3月生まれ	平成26年6月末頃	平成26年8月1日~平成27年1月31日

平成27年1月31日を過ぎると、平成26年度の健診をお受けいただくことができませんので、お早めに受診してください。



杉並区

杉並区の 特定健診 利用の流れ

① 受診券の送付



40～74歳の国保加入者に「特定健康診査受診券」を送ります。

② 特定健診の申し込み



同封の実施医療機関一覧表をご覧の上、医療機関へ直接お申し込みください。
 ※寝たきりの方などは自宅で訪問健診を受けることができます
 中野区、世田谷区、練馬区の一部の医療機関でも受診できます。お問い合わせください。
 また、健診当日の注意事項は、健診を受ける医療機関にご確認ください。

③ 特定健診の受診



健診当日は、**国保の保険証・受診券・受診票**を病院等の窓口に出してください。
 ※特定健診は、**無料**です。
 (追加健診項目は除く)

④ 特定健診の結果



あ、去年より検査の数値がよくなったわ。食事と運動に気をつけた効果なのね！

健診結果は、受診した医療機関の医師から説明を受けてください。また、**健診結果の用紙は大切に保管**してください。
 ※区から健診結果通知は送られません。

メタボリックシンドロームの可能性のある方へ後日**特定保健指導利用券**をお送りします。
 ※「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」のいずれかの薬を飲まれている方は対象とはなりません。

〈積極的支援〉
 メタボによる生活習慣病のリスクが重なっている方が対象

〈動機づけ支援〉
 メタボによる生活習慣病のリスクが出現し始めている方が対象

特定保健指導の対象とならなかった方にも、生活習慣病予防に関する情報を提供します。
 また、健診の結果医療機関への受診が必要な方へは、通知をお送りします。

● 受診時に持っていくもの (1. 受診券 2. 受診票 3. 国保の保険証)

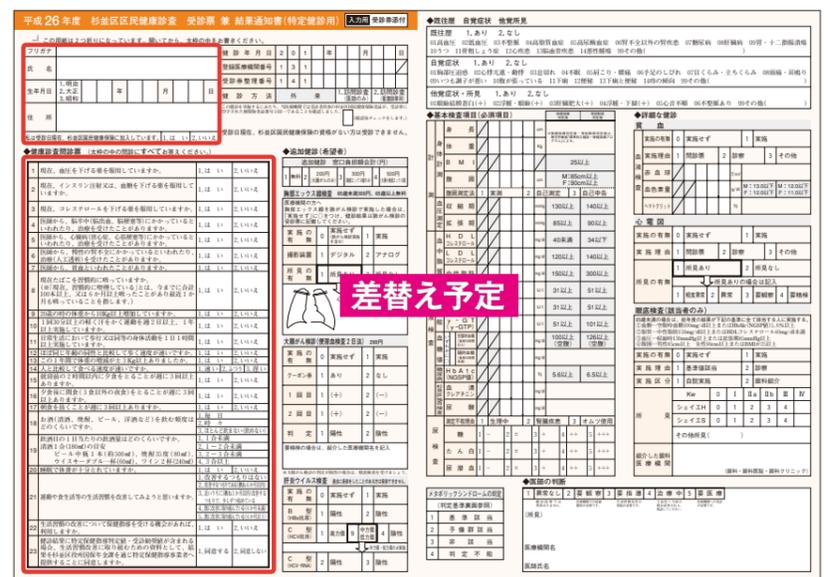
1. 受診券

有効期間内に必ず受診しましょう。



2. 受診票

太枠内を記入してください。



3. 国保の保険証



※退職保険証の方は若草色です

注意事項

- 受診当日は、血液検査の精度を高めるため、起床後に水以外の飲食物を摂取しないでください。ただし、医師から食事の指示を受けている方は、その指示に従ってください。
- 特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、または障害者支援施設に入所されている方は受ける必要はありません。

職場の健康保険に加入したときや転出などで被保険者の資格がない方は、たとえ国保の保険証を返却する前でも受診できません。
 すみやかに喪失の手続きをして保険証をお返しください。

● 特定健診の健診項目

特定健診の検査項目 **無料です**

基本健診項目 (全員に実施)

- 問診・計測 身長、体重、腹囲
- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査

詳細な健診項目 (医師が必要と認めた場合に実施)

- 貧血検査
- 心電図
- 眼底検査



メタボに着目しているんだね 腹囲はリスク判定の重要な項目ですよ

追加項目 (費用負担あり、一部無料) ※希望される方は、予約の際、直接医療機関へお申込みください。

追加健診項目	対象者 (希望により受診)	費用
胸部エックス線検査	65歳未満の希望される方 (65歳以上の方には、全員に無料で実施します)	300円
大腸がん検診	40歳以上の希望される方	200円
前立腺がん検査 (採血によるPSA検査)	以下の年齢で特定健診と同時に杉並区内の医療機関で受診する方 50歳 (昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ) 55歳 (昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ) 60歳 (昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれ) 65歳 (昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ) 70歳 (昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれ)	500円
B型・C型肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料

※上記年齢は、年度内に到達する年齢です。