

ただいま健診申し込み受付中！

すでに「特定健診」の受け方は「広報ふくち4月号」でお知らせしていますが、医療保険によっては、連絡が遅れているところもあるようです。ご不明な場合はご自身が加入している医療保険者（社会保険・共済組合など）にお問い合わせください。福智町国民健康保険に加入しているかたは、町が実施している健診を受けていただくことになります。

コスモス健診センターの個別健診申し込み受付中

健診日/6月~1月の月~金・祝日、8/13~15、12/20~1/4を除く；
受診希望日の2週間前までに、コスモス健診センター 28 5512
または、広報ふくち4月号の掲載はがきでお申し込みください。

金田保健センター会場の集団健診申し込み受付中

健診日/6月28日土~6月30日月 6月20日金までに、
コスモス保健センター 28 9500までお申し込みください。



40歳~74歳のみなさんはぜひ受診を！ 特定健診と特定保健指導

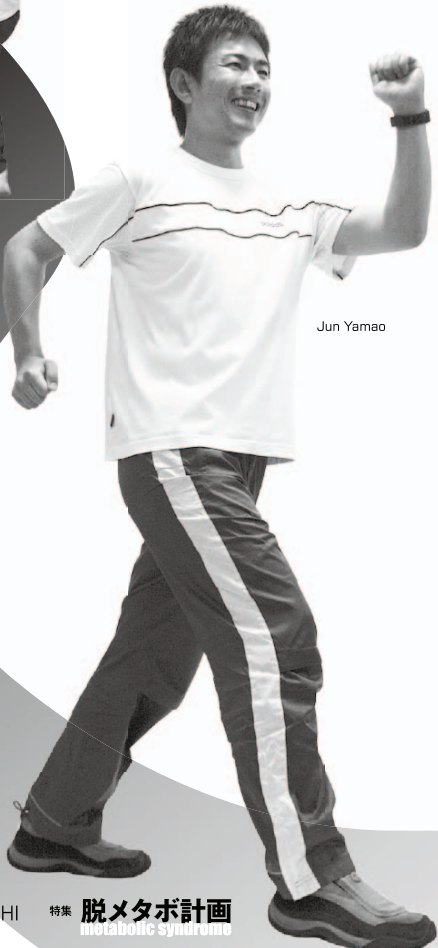
4月から「特定健診・特定保健指導」がスタートし、福智町では6月から個別健診と集団健診が始まります。この健診の狙いは「予防」重視。内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となる生活習慣病を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者や予備群を減少させることが目的です。



問 福智町役場住民課係 22-7761 / コスモス保健センター ☎ 28-9500

メタボ撃退術【有酸素運動】

酸素を長時間取り入れられる運動の代表例がウォーキングです。体内の糖質や脂肪が酸素と消費され、開始後20分ごろから糖質と脂肪の燃焼の割合が逆転します。写真は30歳を過ぎてウエストが気になりだしたという山尾淳さん(33歳・赤池)20代でホノルルマラソンを完走した経験を生かし、最近ではメタボ予防のため、ウォーキングや軽めのジョギングを始めました。



Jun Yamao

まずはぜひ受診を
本年度から実施されている新しい高齢者医療制度に、各医療保険者は「後期高齢者支援金」を拠出していきます。この金額は25年度から「特定健診の実施率」「メタボ該当者・予備群の減少率」によってプラスマイナス10%の範囲内で増額や減額される予定です。みなさんが健診を受けるか受けませんが、町の医療保険財政に大きな影響を与えます。ぜひ健診を受けてください。まずようご協力をお願いします。

あなたはどのグループにあてはまる？

特 定健診結果をもとに内臓脂肪蓄積の程度と生活習慣病発症のリスク要因の数に着目し、リスクの高さに応じて、3つのグループ「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に階層化されます。「動機づけ支援」「積極的支援」に該当されたかたが、特定保健指導の対象になります。

情報提供 健診の受診者全員

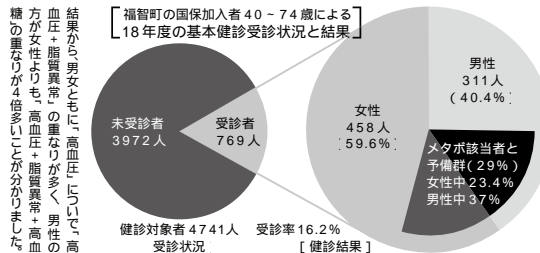
健診を受けていただきありがとうございます
健診結果の読み方や健康づくり情報など、生活習慣の見直しや改善につながる情報を健診機関から提供します。次回もぜひ健診をお受けください。

動機づけ支援 リスクが出現しだしたかた

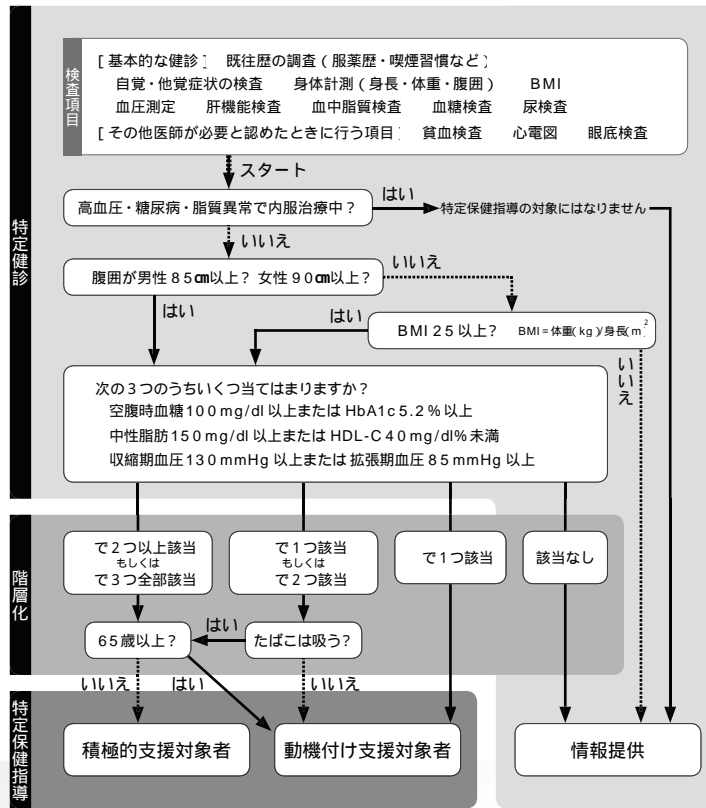
一度お話ししましょう
生活習慣の改善を促す原則1回の支援が受けられます。医師、保健師、管理栄養士の指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組みよう専門家が動機づけを行います。そして6か月経過後に計画どおり効果が出ているかなどを評価します。[例/個別支援、グループ支援など]

積極的支援 リスクが重なりだしたかた

半年間おつきあひしましょう
3か月以上、複数回にわたっての継続的な支援が受けられます。医師、保健師、管理栄養士の指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組みよう、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。そして、6か月経過後に、計画どおり効果が出ているかなどを評価します。[例/個別支援、グループ支援、電話、Eメールなど]



福 智町国民健康保険加入者による18年度の基本健診結果は、受診率が16.2%で全体の約3割、男性では37%、女性では23.4%がメタボリックシンドローム該当者か予備群である(治療中の人も含む)ことが分かりました。前述のとおり、生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。新しい特定健診結果には、「メタボリックシンドローム判定」が新たに追加されましたので、生活習慣を振り返る絶好の機会として健診をご利用ください。



特定保健指導とは
特定保健指導は、特定健診の結果を踏まえ、メタボリックシンドロームの危険度が高い人が健康状態を知り、生活習慣の改善に向けて自主的に取り組めるよう、医師や保健師、管理栄養士が支援する

制度です。個人にあった改善目標を立てるアドバイスは個別面談や電話などの方法で行います。このように受診後の保健指導にも重点をおくシステムが従来と大きく違う点です。福智町ではコスモス健診センターやコスモス保健センター(保健課)が特定保健指導を行います。個別健診では受診した約1か月後に、健診結果と併せて情報を提供します。集団健診では従来どおり健診結果説明会を開催します。その際に生活習慣の改善が必要なかたは、個別の保健指導が受けられますので、ぜひ健康について一緒に考えていきましょう。

※ 上記フローチャートは標準的な健診・保健指導プログラムのもとに作成