

今年も、特定健康診査が始まります!!

『健康だ』と思っていても、生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。

揖斐川町の死因の約60%は生活習慣病で、そのうち半分は、メタボリックシンドローム関連疾患です。

特定健康診査は、あなたがメタボを中心とした生活習慣病に近づいていないかを、早期に発見するために重要な健診です。

**未来のあなたの健康の為に、
今こそ特定健診を受診してください!**



《特定健康診査のポイント》

- ❶ 40歳～74歳までの、すべての人が対象です。
- ❷ メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を予防します。
- ❸ 健診結果による必要度に応じて、本人に適した特定保健指導を行います。

《H25 特定健康診査日程》

6月1日(土)～7月31日(水)

※ 揖斐川町国民健康保険に加入している40～74歳の方には、5月末に案内が届きます。(詳しくは、保健カレンダーを参照して下さい)

【特定健康診査 Q&A】

Q. 特定健康診査って誰が受けるの？

A. 40歳～74歳のすべての人です。国民健康保険や被用者保険（健康保険組合や共済組合などの医療保険）の被保険者と、被扶養者の全員が対象です。これまで健診を受けてこなかった被扶養者（家族）の人も受ける事が出来ます。

Q. 今までの健診とどこが違うの？

A. 実施主体、検査項目、「特定保健指導の実施」などが変わりました。実施主体は医療保険者です。これまで町民として受診していた人についても、国保や健保組合などの医療保険者が実施主体となりました。医療保険者からのお知らせに従って受診して下さい。

Q. 特定健康診査の受け方は？

A. 医療保険者からお知らせが届きます。実施主体である国保や健保組合などの医療保険者から、受診機関・受診日などについてのお知らせや、受診券（票）が送られます。特定健康診査は年に1回行われます。費用は医療保険者によって異なります。

メタボリックシンドロームに着目した健診内容です。

【全員】 問診・身体計測・身体診察・血圧測定・血液検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・HbA1c・AST・ALT・γ-GT・尿酸・クレアチニン）、尿検査（尿糖・尿蛋白・尿潜血）

【必要者のみ】 心電図検査、眼底検査、貧血検査

健診受診後、結果に応じて生活習慣病予防のための『特定保健指導』（教室など）にお誘いします。

【お問い合わせ】： 揖斐川町役場 住民課（☎22-2111） / 揖斐川保健センター（☎23-1511）

健康診断、ここが変わります。

平成 20 年度から始まった特定健康診査も、今年で 6 年目。平成 25 年度は、昨年までの健診と少しだけ変わる所があります。

今回は、今年変わった点、新しく知ってほしい点についてお知らせします。

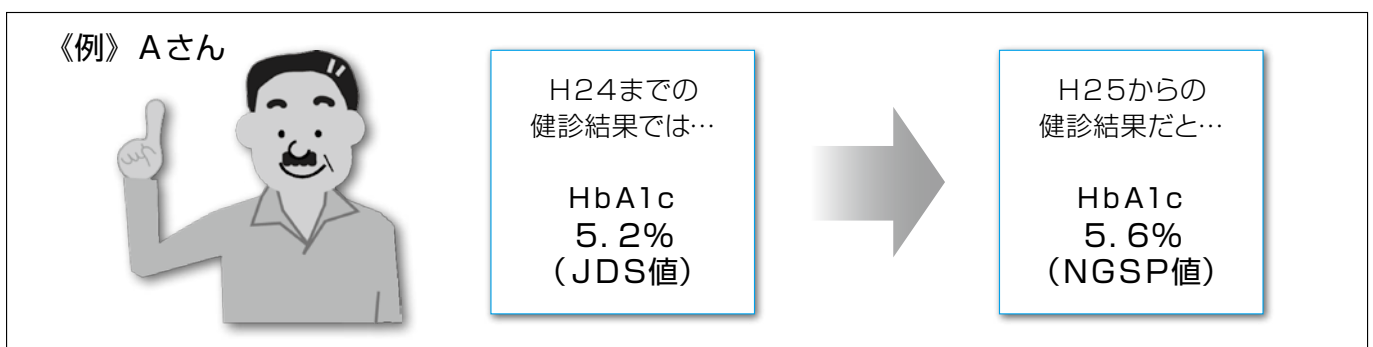
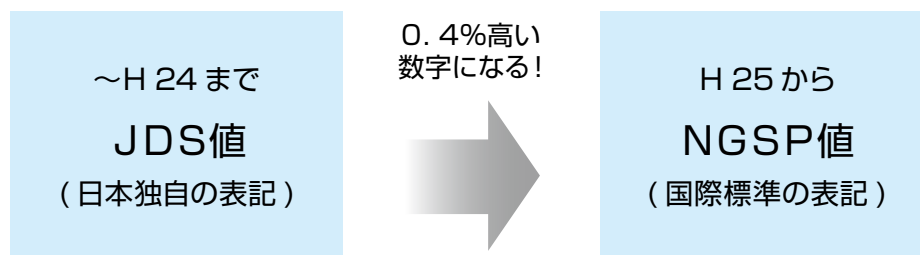
① HbA1c の数値が変わります！

☆ HbA1c とは：

血液中の赤血球にあり、全身に酸素を運ぶヘモグロビンに余った糖がくっついたものです。

過去 1～2 カ月の血糖値の状態を反映していて、この数値が高ければ「慢性的な高血糖状態」にあると考えられます。

- 平成 25 年度の健康診断の結果表記から、HbA1c の値は、国際標準値 (NGSP 値) を使用することになりました。したがって、平成 24 年度まで使用していた日本独自の数値 (JDS 値) より、およそ **0.4%高くなります**。



注意!! 結果に記載される数値は高くなりますが、急に数値が悪くなったわけではありません。

☆HbA1c 保健指導判定値及び受診勧奨判定値の基準

	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
NGSP値 (H25～)	～ 5.5%	5.6%～6.4%	6.5%～
JDS値 (～H24)	～ 5.1%	5.2%～6.0%	6.1%～

②保健指導の対象者が追加されます。

◆今までの保健指導の対象について

腹囲 [男性 85cm以上/女性 90cm以上]

または

BMI [25以上]



① 脂質異常

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

② 高血圧

収縮期血圧
130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧
85mmHg 以上

③ 高血糖

HbA1c
5.6%以上
(NGSP 値)

④ 喫煙

喫煙者



※  に当てはまり、かつ、①～④に1つでも当てはまる方が、保健指導の対象となります。

●平成25年度から、今までの保健指導の対象に加えて、腹囲やBMIのリスクが低くても、血糖、血圧、脂質等の値が高い方に対して、個別に保健指導を行うことがあります。

つまり、

病院で、ちょっと
血圧と血糖値が高いって
言われたけど…。



腹囲80cmの
Bさん

コレステロールだけ
悪いって
言われたわ。



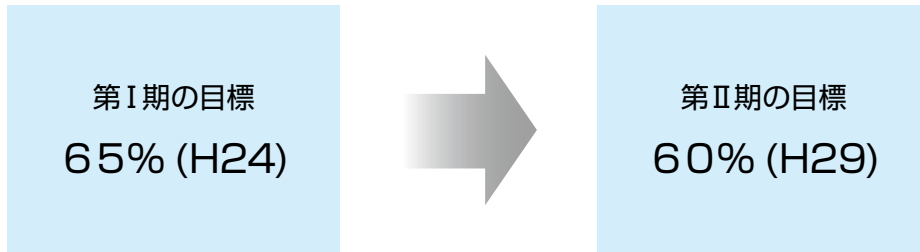
腹囲70cmの
Bさん

腹囲が基準以下の人でも、保健指導のご連絡があるかもしれません！

③ 健診の受診目標を見直しました。

● 平成24年度までは、健診の受診率『65%』を目標に取り組んできましたが、残念ながら達成出来ませんでした。そこで、計画を見直し、「特定健康診査及び特定保健指導実施計画（第Ⅱ期）」をたて、受診目標の見直しを行いました。

《健診受診率の目標》



☆ H25年度からの、健診受診率目標

	H24	H25	H26	H27	H28	H29
目 標		51.5%	53%	55%	57.5%	60%
受 診 率	51.9% (4月19日時点)					

今年の目標は **51.5%** です。
目標達成にむけて、
皆様、ぜひ受診して下さい！

★ 健診は、自覚症状のない病気を早期に発見し、生活習慣を改善するチャンスです！
生活習慣病の発症予防と重症化予防のためにも、毎年健診を受診しましょう。
健診受診後は、必ず医療機関に健診結果を貰いに行きましょう。



特定健診に関する質問、問い合わせは・・・

- ◎ 揖斐川町役場 住民課 TEL：22-2111
- ◎ 揖斐川保健センター TEL：23-1511

日本脳炎予防接種のお知らせ

平成17年からの積極的勧奨の差し控えにより日本脳炎の定期予防接種を受ける機会を逃した平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満まで定期での予防接種が可能となっておりますが、平成25年4月より、平成7年4月2日～5月31日生まれの方も定期の予防接種の対象に追加されました。

● 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、4歳以上20歳未満の間、日本脳炎の定期予防接種ができます。但し、2期については9歳以上が対象となります。

※ 接種をご希望の方は母子健康手帳をご持参の上、揖斐川保健センターへお越しください。予診票と説明書をお渡しします。郵送でも対応しますので、ご希望の方は、お問い合わせください。

● 平成19年4月2日以降に生まれた方は、1期は3歳以上7歳6か月未満まで、2期は9歳以上13歳未満までが定期予防接種の接種期間ですのでご注意ください。

❖ 1期接種を一度も接種していない場合は、下記の実施方法に沿って接種を行ってください。

※ 1期初回接種は6～28日の間隔をおき2回、1期追加接種はその後おおむね1年の間隔をおいてください。

❖ 1期初回接種・1期追加接種が不十分な場合は、6日以上の間隔をおいて、残りの回数の接種を行ってください。

❖ 2期接種は、1期接種を終えてから9歳以上で行なってください。

<接種時期及び回数>

期別	対象者（通常）	標準的な接種年齢	平成19年4月2日以降生まれの方	平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方（特例措置）	接種回数と間隔
1期初回	生後6カ月以上 7歳6ヶ月未満	3歳	3歳以上 7歳6か月未満	4歳以上20歳未満	6日から28日まで (1～4週間)の 間隔をおいて2回
1期追加		4歳	3歳以上 7歳6か月未満	4歳以上20歳未満	1期初回終了後おお むね1年おいて1回
2期	9歳以上 13歳未満	9歳	9歳以上 13歳未満	9歳以上20歳未満	1回

※ 接種間隔等ご不明な点は主治医または揖斐川保健センター保健師にご相談ください。

<実施方法>

- 日 時 : 医療機関の指定日時
(必ず事前に医療機関の診療時間内に予約をし、日時を確認してください)
- 実施場所 : 揖斐郡内の指定医療機関(揖斐川保健センターへお問合せください)
- 持ち物 : 母子健康手帳・予診票(薄紫色の用紙)
- 接種料金 : 無料

ご不明な点は、揖斐川保健センターまでお問合せください。TEL 23-1511

参加無料！65歳以上の方へ ～ 2つの健康講座のご案内です ～

介護サービスを〇〇しないコツを伝授！

① 『おたっしゃ教室』 : 自由参加。申し込み不要。

会場は、**小島公民館** または **揖斐公民館** のどちらかお選びいただけます。

この教室では、足腰がいつまでも丈夫でいられるように、講師の先生をお招きして、楽しく気軽に続けられる健康体操や、季節に合わせた健康ミニ講話を行います。

お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。なお！教室は毎月行っています。

場 所：小島公民館 6月11日(火)

揖斐公民館 6月20日(木)

時 間：10時～11時30分頃



〇〇なことをはじめたいあなたにおすすめ！

② 『ゆる体操』 : お電話でお申込みください。

ゆる体操は、簡単に覚えられる優しい体操で、固まった体を上手にゆるめ、体のコリや冷えをすっきり解消し、新陳代謝が活発になることで、体が元気にみちがえるほど若くなります。

昨年度もたくさんの方が、すっきり、シャキッと素敵な立ち姿と笑顔になりました。思わず笑いがおこる、そんな「ゆる体操」に参加してみませんか。



日程：6月7日(金) 場所：健康広場アリーナ

時間：13時30分～

※各地区でも開催予定です。

詳細は、お気軽にお問合せください。

【申し込み・お問い合わせ先】 地域包括支援センター Tel 23 - 1341