平成24年度

「健診」が始まります

自分自身の体を正しく知る

問い合わせ先
【特定健診・後期高齢者健診】国保年金課
【がん検診・成人健診】健康増進課

健康づくりをサポート

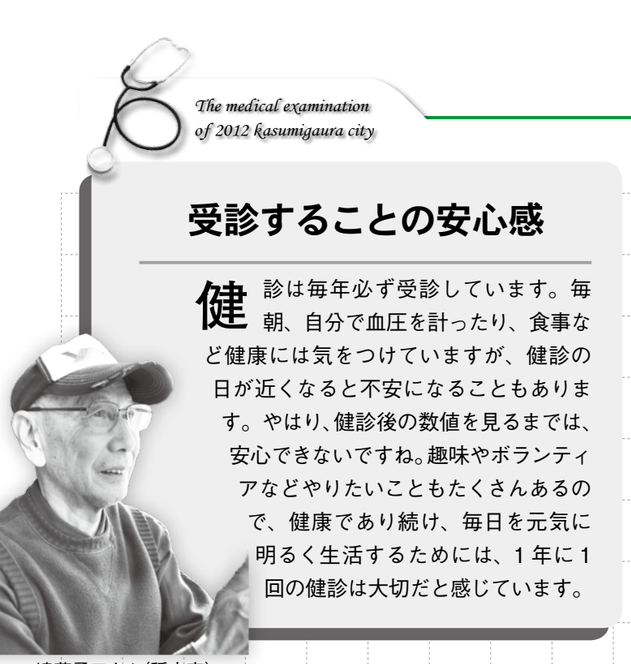
特定健康診査は、健康保険法の改正によって、平成20年4月より年度年齢40歳から74歳までの各医療保険加入者を対象として、全国の市町村で導入されているメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目した健康診断です。テレビや新聞などでは「特定健診」「メタボ健診」と呼ばれることが多いので、正式な名前にはなじみがない方も多いと思います。

体は、毎日の生活や食事、飲酒・喫煙などの生活習慣や年齢と大きく関係しています。病気とは無関係だった人でも、おなかが出てきたり、高血圧や糖尿病といった生活習慣病にかかる人が、年齢が上がるにつれ増えてきます。これは、加齢に伴う体の機能や基礎代謝（生命活動を維持するために生体で生理的に行われている活動で必要なエネルギー）の低下が原因であるといわれています。若いときから健康を意識して生活することで、生活習慣病をある程度防ぐことができるといわれていますが、若いときは健診の機会も少なく意識を持ちにくく、生活習慣病は病気の初期には、ほとんど自覚症状がなく進行するため、「発症するまで気づかない」のが現状です。健診で早期に病気が発見されれば、改善される可能性も高くなります。

生活習慣病予防のために

生活習慣病は、運動、喫煙、飲酒、ストレスなど生活習慣に関係して発症します。生活習慣に起因する病気として、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」などが指摘され、それらは日本人の3大死因ともいわれています。また、肥満はこれらの病気になるリスクを上げ、肥満自体が生活習慣病の一つともされています。
※肥満に関連して起きる症候群はメタボリックシンドロームと呼ばれます。
日本人の死因の約6割を占める生活習慣病。その多くは、かなり進行しないと自覚症状が無いことから、健診などを受診しないと、早期に発見することができません。
生活習慣病の予防のためには、生活習慣の改善が最も重要です。食事のバランスに気を付け、適度な運動や質の良い睡眠を心がけることが大切です。

健康であるためには、まず自分の体をよく知ることです。健診でいろいろな検査を行うことは、生活習慣病の予防や早期発見に役立ちます。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために健診を上手に役立ててください。市が行う「特定健診」「後期高齢者健診」「成人健診」では、尿検査、血圧測定、血液検査、眼底検査、心電図検査などを行い、生活習慣病を予防・発見します。
対象の方は必ず受けましょう。
※眼底検査、心電図検査、貧血検査は、後期高齢者健診は有料となります。



遠藤勇三さん（稲吉東）

受診することの安心感

健診は毎年必ず受診しています。毎朝、自分で血圧を計ったり、食事など健康には気をつけていますが、健診の日が近くなると不安になることもあります。やはり、健診後の数値を見るまでは、安心できないですね。趣味やボランティアなどやりたいこともたくさんあるので、健康であり続け、毎日を元気に明るく生活するためには、1年に1回の健診は大切だと感じています。

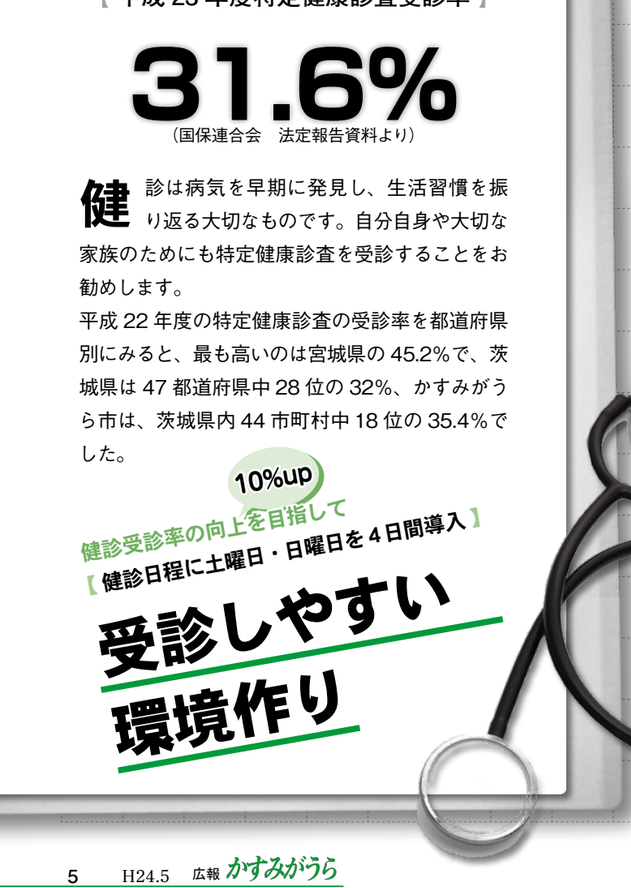
【平成23年度特定健康診査受診率】

31.6%
（国保連合会　法定報告資料より）

健診は病気を早期に発見し、生活習慣を振り返る大切なものです。自分自身や大切な家族のためにも特定健康診査を受診することをお勧めします。
平成22年度の特定健康診査の受診率を都道府県別にみると、最も高いのは宮城県の45.2%で、茨城県は47都道府県中28位の32%、かすみがうら市は、茨城県内44市町村中18位の35.4%でした。

10%up
健診受診率の向上を目指して
【健診日程に土曜日・日曜日を4日間導入】

受診しやすい環境作り



↑「特定健診」「後期高齢者健診」の対象の方には、6月下旬ごろ「受診券」が送付されます。

基本的な健診

▶ 年１回受診できます。学校・事業所・病院・人間ドックなどで受けられる方は受診できません。

□ 検査項目	□ 検査内容	□ 対象者	□ 受診料
特定健診	尿検査、血圧測定、血液検査 眼底検査、心電図検査	国民健康保険加入している 40 歳～ 74 歳の男女	1,000 円
後期高齢者健診	1 尿検査、血圧測定、血液検査	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	無　料
	2 心電図検査		600 円
	3 眼底検査		300 円
	4 貧血検査		100 円

注意事項

1 ６月下旬ごろに健診通知を送付します。
2 特定健診は、年度年齢 40 歳～ 74 歳で、平成 24 年４月１日から継続して国民健康保険に加入している方が対象です。
3 後期高齢者健診の対象者は、75 歳以上です。誕生日前日までは、「特定健診」を受診できますが、誕生日以降は、後期高齢者医療保険に加入となりますので、「後期高齢者健診」を受診することとなります。
4 受診料は、当日会場でお支払いください。なるべくおつりのないようにお願いします。
5 年齢は、平成 25 年３月 31 日の時点で達する年度年齢です。

「肺がん検診」「前立腺がん検診」「肝炎ウイルス検診」「成人健診」

▶ 加入している保険に関係なく、対象にあてはまれば、次の項目から受診したいものを選んで受けることができます。

□ 検査項目	□ 検査内容	□ 対象者	□ 受診料
肺がん検診	1 胸部レントゲン撮影	40 歳以上の男女	無　料
	2 喀痰検査	40 歳以上の男女 ⇨とくに日ごろ喫煙をしていたり、せきなどの症状のある方	600 円
前立腺がん検診	血液検査（採血）	50 歳～ 75 歳の男性	500 円
肝炎ウイルス検診	血液検査（採血）	40 歳以上の男女 ⇨過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがある人や現在肝炎治療中の人は対象外	500 円
成人健診	尿検査、血圧測定、血液検査 眼底検査、心電図検査	19 歳～ 39 歳の住民	1,000 円

注意事項

1 事前通知はありません。
2 受診券と健康保険被保険者証など住所を確認できるものを持参し、当日会場でお申し込みください。
3 受診料は、当日会場でお支払いください。なるべくおつりのないようにお願いします。
4 年齢は、平成 25 年３月 31 日の時点で達する年度年齢です。
5 受診券は、３月末に配布した「平成 24 年度健康カレンダー」に記載の「平成 24 年度検診受診票」をご利用ください。

健診日時・場所

▶ 忙しい皆さまも受診できるように、土曜日・日曜日も受診できるようにしました。
※住所近くの場所以外でも受診できます。

7 月	9:30 ～ 11:00	13:30 ～ 15:00
19 日(木)	東野寺集落センター	市川田園都市センター
20 日(金)	上稲吉集落センター	中佐谷生活改善センター
23 日(月)	新生ふるさとコミュニティセンター	
29 日(日)	霞ヶ浦保健センター	
30 日(月)	霞ヶ浦保健センター	

8 月	9:30 ～ 11:00	13:30 ～ 15:00
27 日(月)	田伏集落センター	農村環境改善センター
30 日(木)	崎浜集落センター	大前集落センター
31 日(金)	牛渡地区公民館（旧第３保育所）	

9 月	9:30 ～ 11:00	13:30 ～ 15:00
3 日(月)	安飾地区公民館（旧第２保育所）	
7 日(金)	働く女性の家	
8 日(土)	働く女性の家	
10 日(月)	坂有河集落センター	志戸崎集落センター
18 日(火)	志士庫地区第一公民館	
19 日(水)	志士庫地区第二公民館	下大津地区公民館
20 日(木)	清水公民館	下佐谷集落センター
23 日(日)	千代田保健センター	
25 日(火)	やまゆり館	
26 日(水)	やまゆり館	大塚ふれあいセンター
27 日(木)	大塚ふれあいセンター	

10 月	9:30 ～ 11:00	13:30 ～ 15:00
1 日(月)	柏崎コミュニティセンター	岩坪集落センター
5 日(金)	上佐谷集落センター	高倉公民館
9 日(火)	新治生活改善センター	下稲吉公民館
10 日(水)	中志筑農村集落センター	上志筑公民館
11 日(木)	下志筑公民館	横堀公民館

12 月	9:30 ～ 11:00	13:30 ～ 15:00
12 日(水)	千代田保健センター	
13 日(木)	働く女性の家	
14 日(金)	霞ヶ浦保健センター	
15 日(土)	霞ヶ浦保健センター	

加入している健康保険

▶ まずは、自分が加入している健康保険を確認してください。
※年度年齢⇨平成 25 年３月 31 日までに達する年齢

国民健康保険に加入している方（４月１日から継続加入）

年度年齢 40 歳～ 74 歳で、平成 24 年４月１日から継続して国民健康保険に加入している方は、市が行う「特定健診」を受診してください。
※該当者には、６月下旬ごろ受診券を郵送

後期高齢者医療保険に加入している方

年度年齢が 75 歳以上で、後期高齢者医療保険に加入されている方は、市が行う「後期高齢者健診」を受診してください。※該当者には、６月下旬ごろに受診券を郵送

国民健康保険以外の健康保険に加入している方

各医療保険者が指定する健診機関で受診してください。詳しくは、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

年度年齢 19 歳～ 39 歳の方

加入している健康保険に関係なく市が行う「成人健診」を受診できます。健康保険証など住所を確認できるものを持参し、健診当日会場でお申し込みください。

次の方は受診料が無料になります

次の 1 ～ 4 のいずれかに該当する方は、平成 24 年度各健診（検診）料金が無料になりますので、手帳や受給証明書などを持参し、受診してください。
1 身体障害者手帳１級・２級所持者
2 精神障害者手帳１級所持者
3 療育手帳Ⓐ・Ａ所持者
4 生活保護世帯

注意事項

1 特定健診は、年度年齢 40 歳～ 74 歳で、平成 24 年４月１日から継続して国民健康保険に加入しているが対象です。
※４月１日から翌年３月 31 日の間に 40 歳になる方も含みます。
2 後期高齢者健診の対象者は、75 歳以上です。誕生日前日までは、「特定健診」を受診できますが、誕生日以降は、後期高齢者医療保険に加入となりますので、「後期高齢者健診」を受診することとなります。