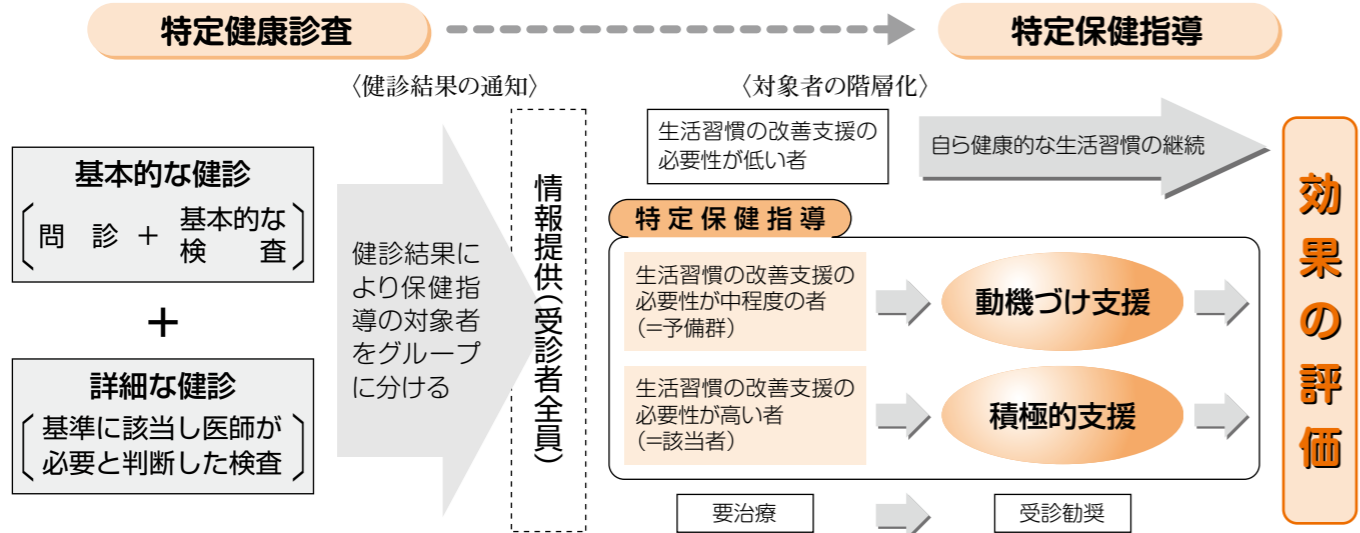


特定健康診査・特定保健指導の流れ



※「動機づけ支援」…食事や運動等の生活習慣の改善支援の必要性が中程度の者(メタボリックシンドロームの予備群)を対象に生活習慣の改善目標を立ててサポートするもの。
 ※「積極的支援」…生活習慣の改善支援の必要性が高い者(メタボリックシンドロームの該当者)を対象に改善目標の達成に向けて、専門家による3か月以上の継続した支援を行うもの。
 どちらの支援とも6か月後に取り組みの状況を確認します。

7/1(火)～9/30(火) 特定健康診査などを実施します

市では、7月から出雲市国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査、若年齢層健康診査、また後期高齢者健康診査を実施します。職場などで、健診を受ける機会のない方を対象に、肝炎ウイルス検診もあわせて行います。生活習慣病の芽を摘み取るとともに、生活習慣を見直すためにぜひ受診しましょう。

※今年度から各医療保険者(健康保険組合、政府管掌健康保険などの保険証の発行者)が、健診を実施することとなりました。出雲市国民健康保険および後期高齢者医療保険以外の方は各保険者におたずねください。

「健康寿命」を延ばすには、
「生活習慣病」を予防することが大切です。

私たち一人一人が生き延びる中で、元気で活動的に暮らすことができる期間のことを健康寿命と言います。単に寿命を延ばすだけでなく、健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題であり、生活習慣病の予防が大きな鍵となつていきます。

肥満症や、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病などが生活習慣病にあたり、進行すると動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞、がんへ移行する可能性が高くなります。生活習慣が大きく影響する病気に対しては、日々の暮らしを見直したり、改善のための支援を受けたりすることで予防することは可能です。

どんなことを心がければ健康でいられるのか、特定健康診査などの健診を受診して自分の体の状況を確認することからはじめましょう。

「健康寿命」を延ばすには、「生活習慣病」を予防することが大切です。

健診を受けて
生活習慣病を予防

受診できる医療機関 ※医療機関により診療時間が異なりますので、ご確認ください。

出雲地域	今市	出雲医院	川跡	四路	牧野内科	平田地域	平田	母里医院
		板倉医院		山口クリニック	灘分		吉直整形外科クリニック	
		加藤医院		高浜	板垣医院		及川医院	
		小林病院		高鳥クリニック	深田医院		総合医療センター	
		すぎうら医院		深田医院	北陽クリニック		太田医院	
		高橋内科医院		横野クリニック	榎山		松本医院	
		はしもと内科クリニック		わたなべこどもレディースクリニック	佐香		木佐医院坂浦診療所	
		堀江内科呼吸器科医院		丸山医院	山岡医院		加藤医院	
		三原産婦人科医院		上津	佐田診療所		橋波診療所	
	大津	あべ医院	稗原	古瀬医院	多伎地域	久村診療所		
		大曲診療所	朝山	須谷医院		田儀診療所		
		梶谷内科小児科医院	乙立	乙立里家診療所		湖陵地域	児玉医院	
		勝部小児科医院	神門	今岡皮膚科クリニック			武田クリニック	
		竹下内科医院		きむらこどもファミリークリニック			武波内科医院	
		とうぎ皮膚科クリニック		クリニックかんど			原医院	
		松崎クリニック		在宅診療所いずも			本田医院	
		山尾医院		知井宮堀江医院			大社地域	上野医院
		あいあいクリニック		山根クリニック				小野医院
	芦沢医院	伊藤医院		鷺浦診療所				
	出雲市民病院	神西		児玉医院	中島医院			
江口内科医院	長浜	武田医院		西尾医院				
かわすみクリニック	平田地域	長浜クリニック	入南クリニック周藤					
後藤内科医院		伊藤産婦人科眼科医院	藤井医院					
寿生病院		木佐医院	山本内科胃腸科					
瀬島医院		きさ内科皮膚科クリニック	大田市	川上医院				
難病研究所		くにびき診療所ひらた		木島医院				
姫野クリニック		河原泌尿器科医院		福田医院				
朝山医院		さつきクリニック		斐川町	斐川生協病院			
白枝内科クリニック		さとうクリニック			松江市	斐川中央クリニック		
遠藤クリニック		仲田医院				湖北つきはしクリニック		
さくらクリニック	牧野内科医院							
角医院								
そうみやクリニック								
つむらファミリークリニックくみ小児科								
手納医院								

医療機関による健診のほか、集団健診を実施している地域もあります。詳しくは、各支所にお問い合わせください。

特定健康診査などのお知らせ

- 期間 / 7月1日(火)～9月30日(火)
- 受診場所 / 左表の医療機関
- 検査項目 / 問診、身体計測、血圧測定、検尿、診察、血液検査(脂質検査、肝機能検査、血糖検査)
- 健診の種類・対象等 / 以下の区分により行います。

特定健康診査	若年齢層健康診査	後期高齢者健康診査
<ul style="list-style-type: none"> ●対象者 40歳から74歳の出雲市国民健康保険加入者(4月末時点で加入の方) ●持参するもの 国民健康保険証、健康手帳(お持ちの方)、6月下旬に市から郵送する受診券と質問票 ●自己負担金 無料(上記の検査項目以外に貧血検査、心電図検査、眼底検査を医師が必要と判断した場合に実施しますが、これらの検査は有料となります) ●保健指導 特定健康診査の結果で、生活習慣の改善が必要とされた方に対しては特定保健指導を実施します(健診終了後、別途案内を送付) 	<ul style="list-style-type: none"> ●対象者 20歳から39歳の出雲市国民健康保険加入者(4月末時点で加入の方) ●持参するもの 国民健康保険証、健康手帳(お持ちの方) ※受診券は郵送されません。 ●自己負担金 無料 	<ul style="list-style-type: none"> ●対象者 満75歳以上(一定の障害のある65歳以上の方を含む)の後期高齢者医療の方 ※10月～平成21年3月に75歳になる方は、上記の実施期間後の誕生日以降に受診してください。 ※生活習慣病により既に受診している方は対象となりません。 ●持参するもの 後期高齢者医療保険証、健康手帳(お持ちの方) ※受診券は郵送されません。 ●自己負担金 無料

肝炎ウイルス検診(必ず特定健診とあわせて受診してください)

- 対象者 / 40歳の希望者(※この検診は出雲市国民健康保険加入者以外の方も受診できます)
☆次のような方は、対象年齢でなくても受けられます。
・過去に肝機能異常を指摘された。・妊娠・分娩時に多量出血があった。・輸血を伴う大きな手術を受けた。
・41歳以上で今までに肝炎ウイルス検診を受けていない。
- 検査項目 / 血液検査(C型肝炎検査、B型肝炎検査)
- 自己負担金 / 無料

※健診は空腹の状態を受診してください。(食後10時間以上)
 ※受診結果については、受診した医療機関で直接説明を受けてください。
 ※生活保護世帯の方は無料です。(医療機関の窓口で申し出てください)
 ※別途実施する集団健診や、事業所での健康診断を受診される方は、医療機関での健診は受けることができません。
 また、健診は年1回しか受診できません。