

# 受け忘れていませんか？ 特定健診などの追加実施

特定健診など 市民課 ☎(50)1228  
前立腺がん検診 健康づくり課 ☎(50)1235



■場所・期日  
◇受付時間 8時30分～11時

会場	期日
小見川保健センター	10月22日(土)
佐原保健センター	10月23日(日)・24日(月)

## 40歳以上の人は特に受診してください！

香取市の受診率は44%  
国の目標値は60%

平成26年度の香取市国民健康保険特定健診の受診率は44・0%で、半数も満たしていません。これは、全国平均の受診率35・3%は上回っていますが、国の目標値60%を大きく下回っています。  
**40歳代はなんと29・5%**  
年代で比べると、65歳以上の受診率51・3%に対して、40歳代は29・5%とかなり低い状態です。

健診の結果、若い人でも医療機関での受診が必要な人も少なくありません。自分の健康管理のためにも、特定健診を活用してください。

### 特定健診を受診するメリット

- ①生活習慣病の予防・早期発見
- ②重症化を防ぎ、医療費を抑制
- ③検査結果(短期人間ドック含む)により、特定保健指導や情報の提供などが受けられます。

### 特定健診でどんなことがわかるの？

- ◇内臓脂肪型肥満(メタボ)
- ◇高血圧
- ◇糖尿病
- ◇動脈硬化・腎臓病・肝臓病などのリスク
- ◇貧血

特定健診・前立腺がん検診などを追加実施します。5月から9月までの特定健診を受け忘れた人は、ぜひこの機会に健診を受けましょう。特定健診は、通院中の人も受診できます。

■対象  
◇平成28年度中に20歳以上になる香取市国民健康保険被保険者

◇後期高齢者医療被保険者  
※今年度、すでに特定健診を受けた人、人間ドックを受けた人(予定含む)は対象外

◇50歳以上の社会保険被保険者などの男性(前立腺がん検診のみ。事前申し込みが必要です)

■検査項目  
①身長・体重・腹囲(75歳未満)

②尿検査、③血圧測定、④問診、⑤医師の診察、⑥血液検査、⑦詳細な健診(心電図・眼底検査)

※⑦の心電図・眼底検査は前年の結果から必要な人のみ

■特定保健指導  
腹囲測定の結果などが基準を超えた人で、希望する人を対象に生活改善をサポートします。

■持ち物  
◇国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証(保険証)  
◇受診票(5月上旬に郵送してあるもの)  
※受診票がない人は、市民課へ問い合わせください  
◇尿(尿容器に採尿)  
◇健康手帳(所持者のみ)

### 受診率向上のため検査結果の提出を

検査を医療機関や職場健診で行っているため受診しない人も、医療機関で受けた検査結果や、職場などで受けた健診結果を市へ提出いただくことで、香取市国保の特定健診を受診したとみなすことができます。

特定健診の受診率が向上すれば、国からの交付金を受けやすくなり、国保税率を抑えることにつながります。

また、検査結果により、生活習慣病予防講演会や健康相談をご案内します。ぜひ検査結果を提出し、受診率の向上にご協力ください。

### 助成あり 短期人間ドック

■対象 一年以上の香取市国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者で次に該当する人

- ◇40歳以上の人
- ◇保険料を完納している人
- ◇今年度、特定健診・後期高齢者医療健康診査を受診していない人で、短期人間ドックの助成を受けていない人

■助成額 検査費用の7割(千円未満切り捨て)で上限2万円

### ■申込方法

医療機関でドック受検日を予約し、2週間前までに申請

## 高齢者の皆さんに インフルエンザ 予防接種費用の一部を助成

る程度の障害がある人  
②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある人  
■市が助成する額  
1500円

問健康づくり課 ☎(50)1235

高齢者がインフルエンザの予防接種を受ける場合、市が費用の一部を助成します。

間に合うように、12月中旬までに受けましょう。

■その他  
予診票は市内各医療機関に用意してあります。市外の医療機関を希望する場合は問い合わせください。

接種を希望する人は、市内のインフルエンザ予防接種を実施している医療機関で受けてください。

■対象  
市内に住民登録があり、次に該当する人  
◇接種日に満65歳以上の人  
◇60歳以上65歳未満で次に該当する人

予防接種は、接種を受ける法律上の義務はありませんが、インフルエンザの流行時期に

①心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限され

また、予防接種を受ける時は、必ず保険証を持って、予診票に記入・署名をして医師の診察を受けてください。

## 自分のからだの上手なつきあい方⑰ 体重計にのっていますか？

問市民課 ☎(50)1228

食欲の秋！ 食べ過ぎて、体重の増加が気になる人も多くなる季節になりました。体重は、少なすぎると低栄養で免疫力の低下などになります。多すぎると生活習慣病や足腰に負担をかけやすくなります。毎日の食事が身体活動量よりも多ければ太り、少なければ痩せてきます。また、筋肉量の減少など基礎代謝が低下してくると太りやすくなります。理想的な標準体重は、BMI(体格指数)22で、統計上もっとも病気になりにくい数値といわれています。

BMIの計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIが25以上の人は、肥満の判定で、身体の異常が出やすくなるため減量が必要とされています。ただし、BMIが25未満でも、この1年間で体重増加が3kg以上ある場合や、体重増加とともに他の検査値が悪化している場合は内臓脂肪が過剰に蓄積していると考えられますので注意が必要です。

体重を意識することが大切です。体重測定を習慣化し、あわせて、生活上の変化(座り仕事が続いた、旅行が多かった、食べ過ぎ、風邪など)も記録しておくことで体重増減のきっかけが分かり、解決の道筋が見えてきます。自分の健康の維持、管理のために体重を記録して、生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。