

# 特定保健指導をご存知ですか？

## 特定健診・特定保健指導の目的

特定健診・特定保健指導では、**内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）**に着目し、その要因となっている**生活習慣を改善するための保健指導**を行います。それにより、**糖尿病などの生活習慣病**をお持ちの方または**予備群を減少させること（発症の予防）**が目的です。

## 特定保健指導の対象者

健康への第一歩は健診です！  
心よりお待ちしております！



### ステップ 1

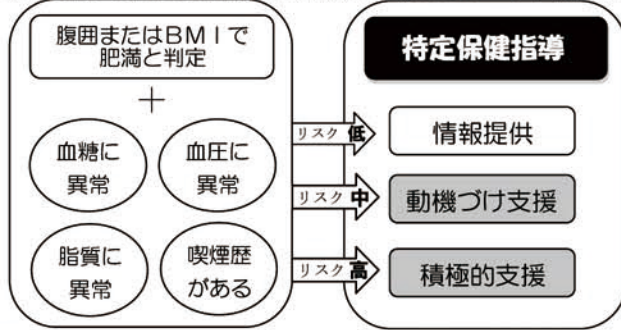
## まずは、特定健診を受診する

- 西原町が発行する国民健康保険証と一体になっている「特定健診受診券」を使い、特定健診を受診します。詳細については、20ページの中央、または「西原町の健診総合ガイド」をご覧ください。

### ステップ 2

## 対象者の選定

※ 該当項目の数が多ければ糖尿病や心筋梗塞などのリスクが高くなります。



リスクが高いということは、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞を起こしやすくなっている危険な状態です。今回の健診をチャンスにして、私達と生活習慣改善に取り組んでいきましょう。



### ステップ 3

## 保健指導の開始

### ☑ 動機づけ支援

**生活習慣を見直すなら今がチャンス！**

健診結果を返しながら面接を行い、自分の生活習慣をどう改善すればよいのかを知ります。一緒に目標を立て、実際に行動にうつせるようサポートし、半年後に効果を確認します。

### ☑ 積極的支援

**今すぐに生活習慣の改善を！**

約6か月間にわたり、自分が実践できる目標を立て、継続的に実行していけるようサポートし、半年後に効果を確認します。サポートは個人面接・電話・手紙など状況に合わせた対応が可能です。



運五戦士(仮) (ウソマン)

## 健康のプロ 保健師・管理栄養士があなたの味方です

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病を本気で防ぐ取り組みです！みなさまの健康のために、西原町の保健師・管理栄養士が、一生懸命お手伝いします。ぜひ、この機会に活用いただき、いつまでも健康で幸せな生活をお送りください。

### お知らせ

- 国民健康保険加入者のみなさまの結果は、保険者である西原町役場へ届くことになっています。結果が届き次第、保健師または管理栄養士の方から、結果説明の日程調整のお電話を差し上げます。ご理解とご協力の方よろしくお願致します。
- 結果の内容によってはそのまま郵送する場合もあります。結果説明をご希望の場合には、お気軽にお問い合わせください。
- 国民健康保険以外に加入されているみなさまにつきましては、直接お手元に健診結果が届くと思います。結果説明をご希望の場合には、お気軽にお問い合わせください。

**お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791**

# 平成26年度 特定健診が始まります！

## ●受診する健診を確認しましょう●

年齢	20歳～39歳	40歳以上の方		
平成27年4月1日時点	昭和50年4月2日～平成7年4月1日生まれ	昭和50年4月1日以前生まれ		
加入している保険	全ての医療保険	西原町国民健康保険	長寿医療保険(75歳以上)	国保・長寿医療保険以外(社会保険加入者など)
受診券の送付	対象者には、3月中に個別送付しています。(職場等で健診の機会があると思われる方には、受診券は送付していません。)	国民健康保険証と一体型になっている受診券を、3月中に個別送付または保険証の窓口交替時にお渡しします。	対象者には、3月中に個別送付しています。	対象者には、がん検診の受診券を3月中に個別送付しています。(職場等で検診の機会があると思われる方には、受診券は送付していません。)
健診内容	〈内容〉特定健診と同様(診察・採血・尿検査など) ※がん検診(胃・肺・大腸)は検診費用の助成がありません。受診希望者は、全額自己負担での受診となります。	〈内容〉特定健診・長寿健診(診察・採血・尿検査など)がん検診(胃・肺・大腸) 〈受け方〉以下の①～③のうち、いずれか1つを受診してください。 ①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) ※がん検診(胃・肺・大腸)も受診可能 自己負担額…特定健診・長寿健診：無料 がん検診：胃 900円、肺 200円、大腸 500円 ※70歳以上・生活保護受給者の方は、集団健診のみ、がん検診の料金が免除されます。生活保護受給者は、被保護証明書を健診会場の受付へ提示してください。	〈内容〉特定健診 各保険者により特定健診の内容や料金、受け方、受診期間が異なります。加入している保険者へお問い合わせください。 がん検診(胃・肺・大腸) 〈受け方〉以下の①～②のうち、いずれか1つを受診してください。	〈内容〉特定健診 各保険者により特定健診の内容や料金、受け方、受診期間が異なります。加入している保険者へお問い合わせください。 がん検診(胃・肺・大腸) 〈受け方〉以下の①～②のうち、いずれか1つを受診してください。
受け方	以下の①～②のうち、いずれか1つを受診してください。	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額：1,300円 ②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：1,900円	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額…特定健診・長寿健診：無料 がん検診：医療機関によって異なります。 ②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：12,600円 ※消費税増税により人間ドック費用が上がるため、自己負担額が300円(役場補助額は440円)上がります。	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額：胃 900円、肺 200円、大腸 500円 ②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：医療機関によって異なります。
自己負担額	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額：1,300円 ②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：1,900円	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額…特定健診・長寿健診：無料 がん検診：医療機関によって異なります。 ②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：12,600円 ※消費税増税により人間ドック費用が上がるため、自己負担額が300円(役場補助額は440円)上がります。	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額：胃 900円、肺 200円、大腸 500円 ②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：医療機関によって異なります。	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額：胃 900円、肺 200円、大腸 500円 ②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：医療機関によって異なります。
健診日程及び健診期間	①集団健診 下記の「平成26年度 集団健診日程」を参照 ②個別健診 H26.4/1～H27.3/31	①集団健診 下記の「平成26年度 集団健診日程」を参照 ②個別健診 H26.4/1～H27.3/31 ③人間ドック H26.4/1～H27.3/31	①集団健診 下記の「平成26年度 集団健診日程」を参照 ②個別健診 H26.4/1～H27.3/31 ③人間ドック H26.4/1～H27.3/31	①集団健診 下記の「平成26年度 集団健診日程」を参照 ②個別健診(がん検診のみ) H26.4/1～H27.3/31
※詳しい日程、指定医療機関については、受診券と一緒に送付される「西原町の健診総合ガイド」をご覧ください。福祉部健康推進課へお問い合わせください。				

健診会場：西原町役場新庁舎（保健センター）

## 平成26年度 集団健診日程 受付時間：8:00～10:00

月日	曜日	対象行政区	月日	曜日	対象行政区
6月4日	水	小橋川、内間、内間団地、掛保久、嘉手苅、小那覇	7月18日	金	棚原、徳佐田、森川、千原、上原、西原台団地、津花波
6月9日	月	小波津、小波津団地、西原ハイツ、池田、西原団地	7月30日	水	兼久、与那城、我謝
6月20日	金	翁長、呉屋、平園、美咲、安室、桃原	8月30日	土	まだ健診を受けていない、全行政区の方が対象です。
6月29日	日	全行政区	10月26日	日	
7月11日	金	幸地、幸地ハイツ、幸地高層住宅、坂田高層住宅、坂田	12月7日	日	

年に一度は、特定健診を受けましょう！



健康応援キャラクター「運五くん」