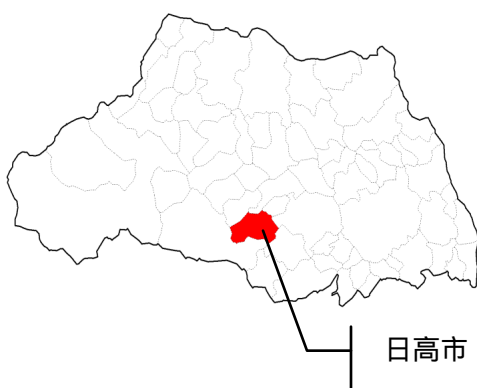


(1 1) 埼玉県日高市 (ひだかし)

人口	57,249 人
高齢化率	27.3%
被保険者数	17,274 人
特定健康診査対象者数	12,058 人
平成 23 年度実施率	31.2%
平成 26 年度実施率	41.7%
実施率の伸び	10.5%

* 人口・高齢化率は平成 27 年 1 月 1 日現在
 * 被保険者数は平成 26 年度末。
 * 特定健康診査対象者数、実施率は平成 26 年度速報値。



<p>被保険者年齢分布</p>	<p>職員配置 (H27.3.1 現在)</p> <p>【保険年金課】 国民健康保険担当 事務職 2 名</p>
------------------------	---

地域の特性

日高市は、埼玉県の南西部に位置し、首都 40 km 圏内にある。東西約 11.1 km、南北約 6 km で、東は川越市、南東は狭山市、南は飯能市、北は坂戸市・鶴ヶ島市・毛呂山町に接しています。

人口は、年々増加傾向で推移してきましたが、平成 24 年以降は減少に転じています。年齢別人口構成は、65 歳以上の高齢者の割合が年々増加し、埼玉県の高齢化率 (23.7%) を上回っている状況です。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

特に効果があった取組は、かかりつけ医からの受診勧奨、健診未受診者個人への受診勧奨です。

【かかりつけ医からの受診勧奨】

平成 23 年度より、市内 14 ヲ所の指定医療機関を一軒一軒訪問しポスターを配布し、飯能地区医師会に属する市外の 28 ヲ所の指定医療機関には郵送にてポスターを配布いたしました。平成 24 年度にはチラシ、啓発品を配布して特定健康診査の P R をお願いしています (資料 1 : ポスター)。

【健診未受診者個人への受診勧奨】

健診未受診者個人への受診勧奨は、ハガキを年 2 回送付、平成 27 年度より電話勧奨も行っています (資料 2 : 受診勧奨ハガキ)。対象者は、特定健診等データ管理システムで、健診年度の健診未受診者を抽出しており、ハガキは、9 月中旬と 10 月下旬に約 10,000 通ずつ発送しています。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

電話勧奨は、電話番号を把握している健診未受診者約 5,000 人に対し、臨時職員（事務職）4 名のうち一日 2 名ずつで、平成 27 年度は 11 月の受診強化月間の 1 ヶ月間実施し、3,379 件の電話勧奨を行いました（資料 3：受診強化月間のポスター）。

特定健康診査実施率の向上に取り組んでみて

毎年、新しい実施率向上への取組を実施しています。平成 23 年度から指定医療機関へポスターの配布、平成 24 年度から受診勧奨 CM の放映、平成 24 年度および平成 25 年度から外部団体との連携、平成 26 年度から情報提供事業の実施、平成 27 年から電話勧奨等を行っています。このような取組の結果、毎年少しずつ実施率が向上し、着実に成果が表れてきていると実感しています。

保健事業の委託状況（特定健康診査以外の委託の有無）

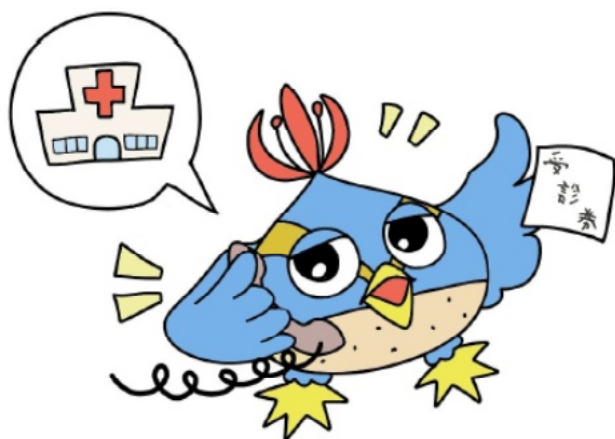
あり	生活習慣病重症化予防対策事業
なし	

日高市国保 **無料の!**

特定健診

期間 平成27年5月～12月28日

日高市国保に加入している40歳～74歳の人を対象です



① 受診券が届いたら、受診案内を確認して、特定健診指定医療機関に予約します。



② 受診券と保険証を持って受診します。費用は無料です。後日健診結果が送られてきます。

※75歳以上の人を対象とした健康診査もあります。

当院で受診できます!

日高市国保の特定健診問い合わせ
日高市役所 保険年金課 国民健康保険担当
電話 042-989-2111 内線 1143・1144



日高市国民健康保険にご加入の皆様さまへ
受け忘れていませんか？
無料 特定健診!!
12月28日(月)まで

既に特定健診を受けられている方は、お手続き不要です。
 ※この八が字では受診できませんのでご注意ください。
 日高市 保険年金課 国民健康保険担当
 ☎042-989-2111 内線 1143, 1144
 ※お電話の際は番号をよく聴かしてご利用ください。

特定健診の流れ

- ① **お申し込み**
 受診券交付時に同封した案内を見ながら、国民健康保険にお申し込みください。
- ② **健診を受ける**
 当日は、受診券と健診券を持参ください。
- ③ **結果を受け取る**
 健診結果と同時に、一人ひとりにあった健康づくりに関する情報が提供されます。

必要な方は 保健指導に参加

生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、特定保健指導の案内をお送りします。

特定健診、実はお得です

健診項目を全て自費で受ける約9,000円、それを皆さんは無料で受けることができます。さらに日高市では通常の特定健康診査の内容に「尿酸値」と「フレアアニン」という健康診断もみる検査項目を追加しています。

こんな理由で**特定健診**を受けない方も… 今年は受けてみませんか？ **特定健診。**

①「別に今元気で若いし。」
 生活習慣病は自覚症状が出にくく、気がついた時には重症化していることもあります。元気で若いからこそ、将来の自分のために健診を受けましょう。

②「受診券をなくしちゃった…」
 そんな方でも大丈夫です。受診券は再交付できます。市校所保険年金課の窓口か出張所で受診券再交付の手続きができます。その際必要なものは郵送です。

③「病院に通院しているのに受ける必要があるの？」
 通院している方も対象です。特定健診は、病院で治療しているから安心と思われる以外の検査もありますので、ぜひ受診してください。

※**職場等で健診を受けられた方へ**
 検診結果のご提供をお断りしております。健診結果を提出することで特定健診を受けたことに代えられますのでご連絡ください。

対象者 日高市国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の方

実施期間 平成27年12月28日(月)まで

実施場所 既に送付済みの受診券に同封されている「特定健康診査指定医療機関一覧」をご覧ください。

持ち物 ①特定健康診査受診券
 ②日高市国民健康保険被保険者証

日高市保険年金課 ☎042-989-2111 (内線1143, 1144)

日高市国保に加入している40歳～74歳のみなさまへ

11月 **は** 特定健診 受診強化月間

です!



日高市のマスコットキャラクター
くりっかー・くりっぴー

～お早めに受診してください!～

実施期間：12月28日(月)まで

※受診券をなくした方は、市役所保険年金課の窓口か出張所で再交付の手続きをしてください。



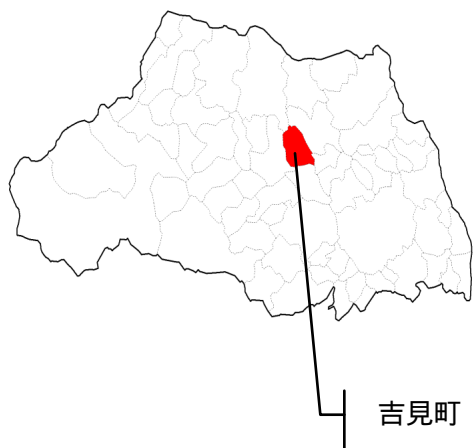
日高市 保険年金課 国民健康保険担当

☎ 042-989-2111 (代表)

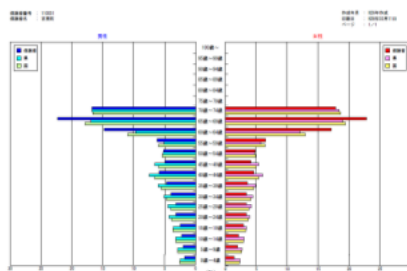
(1 2) 埼玉県吉見町 (よしみまち)

人口	20,382 人
高齢化率	26.2%
被保険者数	5,863 人
特定健康診査対象者数	4,181 人
平成 23 年度実施率	29.4%
平成 26 年度実施率	39.7%
実施率の伸び	10.3%

* 人口・高齢化率は平成 27 年 1 月 1 日現在
 * 被保険者数は平成 26 年度末。
 * 特定健康診査対象者数、実施率は平成 26 年度速報値。



被保険者年齢分布



職員配置

- 【国民健康保険担当課】
- 【福祉町民課】
- 課長 1 名
- 課長補佐 1 名
- 健康保険係
- 係長 2 名
- 主事 2 名
- 主事補 1 名
- 【保健事業担当課】
- 【健康推進課】
- 課長 1 名
- 課長補佐 2 名、
- 保健支援係
- 係長 1 名
- 保健師 4 名

地域の特性

吉見町は都心から 50 km 圏内、埼玉県のほぼ中央に位置し、総面積 38.64 K m² の町です。町の大部分が平野部で荒川と市野川が流れ肥沃な穀倉地帯が広がり町の中央や長谷工業団地などに大規模な工場が立地し、丘陵部の住宅団地や区画整理により町の都市化が進みました。

産業構造は平成 22 年度国勢調査から、1 次産業が 7.2%、2 次産業が 32.2%、3 次産業が 60.6% です。

吉見町人口ビジョンによると総人口は減少傾向、老年人口は増加傾向、出生数は下降傾向であり、国民健康保険被保険者の状況は 65 ~ 74 歳の割合が 42.8%、0 ~ 39 歳の割合が 22.3%、40 ~ 64 歳の割合が 34.9% で高齢化が進んでいます。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

特に効果があった取組は、健診の工夫 (集団健診の増日・土日実施、特定健康診査とがん検診の同時実施)、健診未受診者個人への勧奨、広報活動、短期大学との連携 (健診会場において武蔵丘短期大学と連携し体力測定等を実施) したことです。

【健診の工夫 (集団健診の増日・土日実施、特定健康診査とがん検診の同時実施)】

集団健診の実施日において、平成 20 年度は土日どちらか 1 日を含め 3 日間でしたが、平成 25

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

年度からは土日を含め4日間、平成26年度から6日間と年々増やしています。また、平成20年度より、がん検診(大腸がん、肺がん、前立腺がん)及び結核検査、肝炎検査を同時実施しています。

【健診未受診者個人への受診勧奨、広報活動】

健診未受診者個人への受診勧奨では、平成24年度より集団健診未受診者に対し、圧着ハガキによる受診勧奨を実施しています。平成24年度集団健診受診者が200人程度増えたことから、一定の効果があったと考えています。

また広報活動として、平成26年度より災害自販機、町民会館電子掲示板、町公式ツイッター、フェイスブックを活用して、町民に対し幅広く特定健診受診勧奨のPRを行っています。

【短期大学との連携】

平成22年度より集団健診の会場において、武蔵丘短期大学と連携し、介護予防の評価事業のための運動機能測定、健康および形態測定(血圧、脈拍、身長、体重、BMI)、運動機能の測定(握力、開眼片足立ち、タイムアップアンドゴー、5m最大歩行)を実施しています。また、同時に骨粗しょう症予防のため、骨密度測定も行っており、骨密度に心配がある方に対しては、後日、1クール6回~7回の運動教室を案内しています。この連携事業は、当町健康推進課の事業ですが、特定健診は比較的短時間で済んでしまうため物足りなさを感じるという意見もあったため、同時に実施することで、データ収集と健診受診に結びつけています(写真:武蔵丘短期大学との連携による骨密度測定の様子)。



武蔵丘短期大学の学生さんが骨密度測定を担当しています!!

特定健康診査実施率の向上に取り組んでみて

健診とタイアップした運動機能や健康指標の測定に参加することは町の健康づくりや介護予防への関心を高め、個人の健康生活につなげていく導入や機会になっています。

また、健診の受診勧奨について、同じ手法を続けていくのではなく、対象者が興味を持つような勧奨の工夫をしなければならないと感じています。

保健事業の委託状況(特定健康診査以外の委託の有無)

あり	特定保健指導(積極的支援、動機付け支援)
なし	

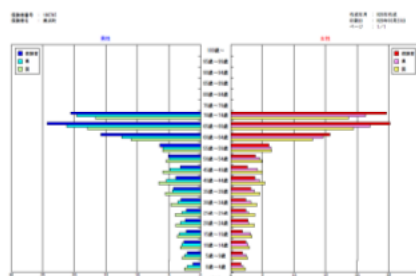
(1 3) 福井県美浜町 (みはまちょう)

人口	10,092 人
高齢化率	33.6%
被保険者数	2,536 人
特定健康診査対象者数	1,908 人
平成 23 年度実施率	37.4%
平成 26 年度実施率	49.4%
実施率の伸び	12.0%

* 人口・高齢化率は平成 27 年 1 月 1 日現在
 * 被保険者数は平成 26 年度末。
 * 特定健康診査対象者数、実施率は平成 26 年度速報値。



被保険者年齢分布



職員配置

【健康づくり課】
 課長・主事(事務職各 1 名)
 保健師 3 名
 看護師 2 名
 (うち 1 名非常勤)
 管理栄養士 1 名
 (産休代替 非常勤)

地域の特性

美浜町は、福井県の南西部に位置し総面積 152.34 km²。町域の約 8 割は森林で、町の中央を流れる河川はリアス式海岸の若狭湾に注ぎ、その流域は田園風景が広がっています。また、名勝三方五湖や白砂青松の水晶浜海水浴場等自然の景観に恵まれ、この美しい自然と風土を活かした観光が盛んです。一方で、原子力発電所立地町として関連事業に従事する人も多くいます。

1990 年に 13,000 人を超えた人口は、現在約 10,000 人と大幅に減少しており、3 人に 1 人は 65 歳以上の高齢者となっていますが、地区活動への参加を大切と思う人や近隣の助け合いがあると感じる人が多く、ソーシャルキャピタルは比較的高いといえます。

町の健康課題としては、死因、国保医療費ともに高血圧を始めとする循環器疾患が全国平均を大きく上回っており、また、食事調査結果からは食塩や脂質の過剰摂取が明らかになっています。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

特に効果があった取組は、受診券送付の工夫、健診未受診者個人への受診勧奨、関係機関との連携、健康づくり推進員による受診勧奨、若年者への健診、保健指導の充実です。

【受診券送付の工夫】

まず、前年度末に次年度の受診希望調査を実施し、健診の受診対象者であることを周知しています。10 月の国保証更新時にも特定健診についての案内を行い、当年度の健診日程表を同封しています(資料 1: 受診希望調査案内)。

受診券の送付は、集団健診については受診予定日の 10 日前を目処に送付し、個別健診受診希望者については、随時送付しています。これにより受診し忘れ防止ができるとともに、集団健診に関しては、受診希望があっても未受診である者の絞込みが可能となり有効な勧奨もできています。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

【健診未受診者個人への受診勧奨、関係機関との連携】

受診予定で未受診である方を対象に、在宅保健師や非常勤看護師による電話や訪問での受診勧奨を実施しています。また、集団健診終了後に、昨年度受診し今年度未受診者を対象に、個別健診の受診勧奨を実施しています。

在宅保健師に関しては、福井県国保連合会が事務局である福井県在宅保健師の会から 2 名の在宅保健師に依頼し、192 名(平成 27 年度)に受診勧奨を実施いたしました。非常勤看護師に関しては、1 名の看護師が 500 名近く(平成 27 年度)実施し、在宅保健師の受診勧奨と合わせて、100 名余りの受診や健診データ回収につながりました。

【健康づくり推進員による受診勧奨】

希望調査未提出者に対しては、各地区(39 地区)より選出されている健康づくり推進員が直接訪問等を行い、調査の提出依頼と健診受診勧奨を実施しています。健康づくり推進員は、各地区長の推薦で各地区 1~3 名任期 2 年で選任され、現在は約 50 名います。毎年、推進員対象に個人情報に関することや特定健診の意義などについて研修会を開催し、推進員が具体的に動けるようなしかけを考えています。顔見知りの声かけにより、提出を忘れていたり、受診を迷っている人には効果的であるといえます。

また、平成 25 年度、26 年度は 3 集落、平成 27 年度は 6 集落を「健康づくり推進集落」として指定し、地区民一体となって実施率向上に取組み、地区によっては 10%以上実施率が上昇したところもあります。指定期間が終了後も、住民が意識を持って自主的に健康づくり等を行っている地区も出てきています。

さらに、保険証送付時にも受診勧奨用のパンフレット等を同封しています(資料 2:保険証送付時用パンフレット等)

【若年者への健診】

職場等で受診機会のない町民の健康づくりと特定健診受診への早期からの習慣づけを目的として、20 歳以上 39 歳以下を対象としたフレッシュ健診を実施しています。20 歳以上の全女性と男性の国保加入者に対しては、健診受診の機会があまりないことや若い頃からの生活習慣の意識づけのため、受診希望調査も実施しています。

【保健指導の充実】

特定保健指導は、町の職員 4 名で全数(平成 27 年度 78 名)実施し、実施率は速報値で 75%を超えています。個別訪問指導を基本としており、そのつながりが翌年度の継続受診にもつながっています。また、受診者のうち特定保健指導以外のハイリスク者に対しても訪問指導を行っており、健診後の指導の充実も受診者増につながっていると考えています。

特定健康診査実施率の向上に取り組んでみて

健康づくり計画策定時(平成 24 年度 健康みはま 2 1 後期計画策定)、福井県国保連合会・福井大学の協力・指導の下、食事調査や生活習慣調査を実施いたしました。その調査と併せ医療費分析も共同で行い町の健康課題を明確にしました。その課題解決のために、ポピュレーションアプローチを中心とした健康づくり施策を展開しています。

町健康課題として、高血圧にかかる医療費が高いことと食塩の摂取量が多く肥満者が多いことが明らかになったため、減塩と減量を中心とした食生活とその成果を確認する健診受診を柱とする「げんげん運動」を全町的に展開しています。集落や各種団体、学校・企業等に活動を拡げ、大学教員の助言指導や協力を得て、年 1 回、活動の発表の場として健康づくりフォーラムを開催しています。

保健事業の委託状況(特定健康診査以外での委託の有無)

あり	がん検診
なし	

【資料 1：各種健診希望調査】

平成 28 年 2 月

各 位

美浜町健康づくり課長

(公 印 省 略)

平成 28 年度 各種健診受診希望調査の実施について

この調査は、平成 28 年度各種健診の申込み及び受診状況の把握のために行います。

町では、平成 28 年度も、生活習慣病予防を目的とした健康診査（特定健診・長寿健診・フレッシュ健診・一般健診）と、がんの予防と早期発見を目的としたがん検診を実施します。

健診は、保健福祉センター等の施設で行う集団健診と、指定医療機関で行う個別健診で受診できますので、いずれか受診しやすい方法を選んで受診してください。

つきましては、調査票に必要事項を記入し、返信用封筒に入れて提出してください（FAX可）。この調査票の提出をもって、健診の申込みとさせていただきます。なお、**受診を希望されない場合や、病院や職場で受ける場合でも、調査票に記入し、返送**していただきますようお願いいたします。

記

- 1 調査対象者 20歳以上の女性、40歳以上の男性及び20～39歳の男性で美浜町国民健康保険加入者または公的医療保険制度未加入者
- 2 調査票の提出期限 **平成 28 年 3 月 7 日（月）**
- 3 調査票の提出先 町健康づくり課
- 4 健診料金 生活習慣病予防健診 1,000円（長寿健診・一般健診は無料）
各種がん検診 500円（特定年齢の方は無料になります。裏面参照）

町の受診券を利用して医療機関で健診を希望される方は別紙（水色）の料金表をご覧ください。

- 5 記入方法 **集団健診で受診を希望する方は、調査票の受診希望日に 印を記入してください。**

(記入例)

町の受診券を利用して医療機関での受診（個別健診）を希望する方は調査票の下段、健診項目の欄に レ をつけてください。

町の健診を受診しない方は、その理由を記入してください。

平成 28 年度 各種健診受診希望調査票

発行 平成 28 年 2 月 15 日

〒919-1141 福井県三方郡美浜町郷市 25-25 生年月日 (歳)

美浜 太郎 様 性別

電話番号

説明 受診を希望する健診項目を希望する日程度の欄に 印を記入してください。記入欄は必ず記入してください。また、子連れの方は健診希望欄に印を記入してください。

健診日・名称	健診時間	受付時間	1,000円	500円	500円	500円	500円	500円	500円	500円	500円
4月 15日(金) 東部診療所	8:00-10:00	7:30-13:30									
24日(日) 保健福祉センター	8:00-13:00	7:30-13:30									
5月 21日(土) 保健福祉センター	8:00-10:00	7:30-13:30									
6月 14日(火) 保健福祉センター	8:30-10:00	7:30-13:30									
6月 19日(日) 保健福祉センター	8:30-10:00	7:30-13:30									
7月 2日(土) 保健福祉センター	8:30-10:00	7:30-13:30									
8月 2日(火) 保健福祉センター	8:30-10:00	7:30-13:30									
8月 27日(土) 保健福祉センター	8:30-10:00	7:30-13:30									
9月 7日(水) 日向保育所	9:00-9:30	7:30-13:30									
12月 12日(月) 保育センター	8:30-10:00	7:30-13:30									
25日(日) 旧 新井体育センター	13:00-13:50	7:30-13:30									
25日(日) 保健福祉センター	8:30-10:00	7:30-13:30									
6日(木) 保健福祉センター	7:00-11:00	7:30-13:30									
10月 6日(木) 美浜町保健センター	13:00-13:50	7:30-13:30									
19日(日) 美浜町保健センター	10:00-10:30	7:30-13:30									
19日(日) 竹浪基康センター	13:30-14:00	7:30-13:30									
29日(土) 丹生公民館	15:00-15:30	7:30-13:30									
29日(土) 保健福祉センター	13:00-13:50	7:30-13:30									

説明 町民の健診項目とその理由で該当するものを印を記入してください。

町の受診券を利用して医療機関での健診を希望する（特定健診 肺 胃 大腸 乳 子宮）
 希望された方とは別紙から個別健診で受診できる受診券を発行します。（平成28年1月から受診可能）
 自分では健診を行わないので、町の健診には参加しない
 職場の健診を受診する 人間ドックを受診する 病院に入院している 施設に入所している
 治療のため受診しない
 その他： 高齢者 難病者 脳質異常（コレステロール中中性脂肪の異常） 肺 胃 大腸 乳 子宮

バーコード 個人コード 世帯番号 行政区 美浜町健康づくり課
 TEL: 32-6713 FAX: 32-6050

この調査票は、平成 28 年度に町が実施する各種健康診査の基礎資料として保管し、事業目的以外には使用しません。この調査票をもとに各健診のご案内をさせていただきます。なお、健診を申し込まれた方の受診票・各問診票は健診日 7 ~ 1.0 日前に送付いたします。

【問合せ先】町健康づくり課
〒919-1192 美浜町郷市 25-25

TEL 32 - 6713
FAX 32 - 6050

～がん検診が無料となる方～

【特定年齢について】

平成24年度から5年間限定で、健康診査等を推進強化するために、特定年齢の方を対象に無料のがん検診を実施しています。

平成28年度は、下記の表の年齢に到達する方の検診項目欄で「印」の付いている検診が無料になります。特定年齢の方は、ぜひこの機会を利用し受診してください。

(該当になる方には4月に“無料クーポン券”を送付しますので、無くさずにお持ちください。)

年齢	生年月日	検診項目					
		肺	胃	大腸	乳	子宮	前立腺
21歳	平成7年4月2日～平成8年4月1日				/		/
26歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日				/		/
31歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日				/		/
36歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日				/		/
41歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日						/
46歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日						/
51歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日						
56歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日						
61歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日						

「乳がん」と「子宮がん」検診は女性のみ、「前立腺がん」検診は男性のみが受診できます。

「乳がん」検診は40歳以上、「前立腺がん」検診は50歳以上の方が受診できます。

～町の受診券を利用して医療機関での受診（個別健診）を希望する方へ～

- ・一部負担金と検診の内容は別紙（水色の用紙）をご覧ください。
 - ・指定医療機関については別紙（個別健診医療機関一覧表）をご覧ください。
 - ・5月以降に受診ができます。
 - ・町が発行する個別受診券が必要になりますので、健診受診希望調査票の「町の受診券を利用して医療機関での健診を希望する」にレをつけてください。（裏面の記入方法を参考にしてください。）
- 4月以降に受診券を発行します。受診後の費用の返還はできません。

平成28年度 各種健診受診希望調査票

3月7日(月) 締切

発行 平成28年 2月15日

〒919 - 1141

福井県三方郡美浜町郷市25 - 25

生年月日 (歳)

年齢は、平成28年度中に到達する年齢で記載しています。

美浜 太郎 様

性別

電話番号

設問 受診を希望する健診項目を希望する日程の欄に「印」を記入してください。

塗りつぶしの健診項目は受診できない項目です。また、子宮頸がん・乳がん検診は指定年齢を除き隔年の受診です。

健診日・会場	健診項目		受付時間	特定健診	肺	胃	大腸	前立腺	乳	子宮	肝炎
	自己負担金			1000円	500円	500円	500円	500円	500円	500円	500円
4月	15日(金)	東部診療所	8:00 ~ 10:00								
			13:00 ~ 13:50								
	24日(日)	保健福祉センター	8:00 ~ 10:00								
5月	21日(土)	保健福祉センター	8:00 ~ 10:00								
			13:00 ~ 13:50								
6月	14日(火)	北地区公民館	8:30 ~ 10:00								
			13:00 ~ 13:50								
	19日(日)	保健福祉センター	8:00 ~ 10:00								
7月	2日(土)	保健福祉センター 午後からレディース健診	8:30 ~ 10:00								
			13:00 ~ 13:50								
	21日(木)	保健福祉センター	8:30 ~ 10:00								
8月	2日(火)	保健福祉センター 午前 胃完全予約制	7:00 ~ 11:00								
			8:30 ~ 10:00								
	27日(土)	東部診療所	13:00 ~ 13:50								
9月	7日(水)	日向保育所	9:00 ~ 9:30								
		新庄やまびこセンター(旧 新庄保育所)	13:30 ~ 14:00								
	12日(月)	体育センター 旧 勤労者体育センター	8:30 ~ 10:00								
	25日(日)	保健福祉センター	13:00 ~ 13:50								
10月	6日(木)	保健福祉センター 午前 胃完全予約制	7:00 ~ 11:00								
			13:00 ~ 13:50								
	19日(水)	菅浜農業構造改善センター	10:00 ~ 10:30								
		竹波集落センター	13:30 ~ 14:00								
		丹生公民館	15:00 ~ 15:30								
29日(土)	保健福祉センター	8:30 ~ 10:00									
			13:00 ~ 13:50								

設問 で未記入の項目についてお答えください。

未記入の健診項目とその理由で該当するものを選び 印を記入してください。

町の受診券を利用して医療機関での健診を希望する (特定健診 肺 胃 大腸 乳 子宮)

希望された方には町から医療機関で受診できる受診券を発行します。(平成28年5月から受診可能)

自分で健診を受けるので、町の受診券は利用しない

職場の健診を受診する 人間ドックを受診する 病院に入院している 施設に入所している

治療のため受けない。

(高血圧 糖尿病 脂質異常(コレステロールや中性脂肪の異常) 肺 胃 大腸 乳 子宮)

その他()

バーコード 個人コード 世帯番号 行政区 【お問い合わせ】 美浜町健康づくり課

TEL 32 - 6713 FAX 32 - 6050

個別健診医療機関一覧表

個別健診とは町の受診券を利用して指定医療機関で受診する健診です。

下記の医療機関で受診が可能です。

個別健診(特定健診)対象者は40歳以上74歳以下の美浜町国民健康保険加入者です。

個別健診(がん検診)対象者は40歳以上74歳以下(子宮がん検診は20歳以上74歳以下)の方です。

特定健診の項目については水色の日程表裏面に記載しています。

市・町	医療機関名	特定健診	肺がん (胸部レントゲン)	胃がん (バリウム検査)	大腸がん (便検査)	乳がん	子宮がん
美浜町	関根クリニック						
美浜町	美浜町 東部診療所						
美浜町	美浜町 丹生診療所						
若狭町	関根医院						
若狭町	レイクヒルズ美方病院						
若狭町	加藤医院						
若狭町	とむらクリニック						
敦賀市	泉ヶ丘病院						
敦賀市	市立敦賀病院						
敦賀市	加藤胃腸科医院						
敦賀市	神谷医院						
敦賀市	川上医院						
敦賀市	くまがい内科クリニック						
敦賀市	産科・婦人科井上クリニック						
敦賀市	せきクリニック						
敦賀市	敦賀温泉病院						
敦賀市	つるが生協診療所						
敦賀市	敦賀市国民健康保険東浦診療所						
敦賀市	敦賀市国民健康保険疋田診療所						
敦賀市	中村医院						
敦賀市	中村内科クリニック						
敦賀市	はせペインクリニック						
敦賀市	はやし内科胃腸科医院						
敦賀市	ニッ矢医院						
敦賀市	船井医院						
敦賀市	松田マタニティクリニック						
敦賀市	明峰クリニック						
敦賀市	国立病院機構敦賀医療センター (がん検診は6月～)						
敦賀市	和久野医院						

上記の医療機関一覧は、平成27年度の医療機関です。
平成28年4月以降、変更する場合があります。

生活習慣病予防健診・がん検診 検査項目と料金表

検査項目		対象	検査内容	健診料金 個人負担	
生活習慣病予防健診	特定健診	集団	40～74歳の 美浜町国民健康 保険加入者	身長・体重・腹囲・血圧測定 尿検査(尿中塩分測定含む) 心電図・眼底検査 血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血)	1,000円
		個別 (指定医療機関で 受ける)		医療機関によって異なります。 (尿底検査等実施できない検査項目もあります。)	1,300円
	長寿健診	後期高齢者医療 制度保険加入者	身長・体重・血圧測定 尿検査・心電図・眼底検査 血液検査 (血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血)	無料	
	フレッシュ健診	20～39歳	身長・体重・腹囲・血圧測定 尿検査(尿中塩分測定含む) 心電図・眼底検査 血液検査 (血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血)	1,000円	
	一般健診	40歳以上の 公的医療保険制度 未加入者	身長・体重・腹囲・血圧測定 尿検査(尿中塩分測定含む) 心電図・眼底検査 血液検査 (血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血)	無料	
がん 検診	肺がん検診	集団	20歳以上	胸部レントゲン検査 ※喀痰検査も実施しています	500円
		個別	40歳～74歳		
	胃がん検診	集団	20歳以上	バリウム検査	500円
		個別	40歳～74歳		
	大腸がん検診	集団	20歳以上	便潜血検査(検便)	500円
		個別	40歳～74歳		
	前立腺がん検査	集団	50歳以上	血液検査	500円
	子宮頸がん検診	集団	20歳以上	子宮頸部細胞診	500円
		個別	20歳以上	※子宮がん体部検査は、 医師の指示により受診してください	1,000円
	乳がん検診	集団	40歳以上	マンモグラフィ	500円
個別		40歳以上	1,000円		
肝炎検査	集団	40歳以上で肝炎 検査を受けたこと がない方	血液検査	500円	
歯科健診	集団	40歳以上で 現在、歯科治療を 受けていない方	歯周疾患予防の診察と指導 ※事前にお電話でお申込みください	無料	



**美浜町は
健診料金が
お得です！**

例) 国民健康保険に加入している方が、集団健診ですべての健診を受診した場合、
 男性は 約10,000 円の健診料金の内 自己負担 3,000 円
 女性は 約18,000 円の健診料金の内 自己負担 3,500 円
 で受診することができます！

【お知らせ】

- 生活習慣病予防健診は加入する保険によって内容が異なります。
 ※美浜町国民健康保険以外の健康保険に加入している方は健康診査の手続きが異なりますので、
 健康保険証を確認の上、加入している医療保険者にお問い合わせください。
- 生活保護世帯、非課税世帯に該当する方は各種健診料金が無料になりますので、
 健診当日に受付でお申し出ください。
- 健診内容など、詳細は「おとなの健診ガイド」を参考にしてください。
 (H24年2月に各戸配付しています。またホームページからもご覧いただけます。)



お申し込み
お問い合わせ

美浜町健康づくり課
TEL: 32-6713 FAX: 32-6050

1年に1度、必ず「特定健診」を受診しましょう

～特定健診の受け方～

①町の健診会場で受診できます

自分が1日に持っている分量がわかる「家中塩分測定」ができます！
健康づくり課(☎32-6713)までお申込みください。

平成27年度 美浜町生活習慣病予防健診・がん検診日程表

区	町	施設名	実施期間	特定健診 実施期間 (10月～12月)	がん検診							
					胃	大腸	子宮	乳がん	肺がん	皮膚がん	その他	
1	東	東海福祉センター 2F(2階)	8:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		美浜町国民健康保険 美浜センター	10:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		町立健康センター	13:00～14:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		町立公民館	15:00～16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2	西	東海福祉センター 1F(1階)	1:00～11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		美浜町国民健康保険 1F(1階)	15:00～16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3	南	東海福祉センター	8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		東海福祉センター	13:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●

②指定の医療機関で受診できます(個別健診)

都合の良い日に、かかりつけの医療機関等で受診できます。
ご希望の方には、受診券を発行します。
健康づくり課(☎32-6713)までお申込みください。

③人間ドックで受診できます

人間ドックにかかる費用の2分の1を助成します！
住民課(☎32-6703)までお申込みください。

お申し込み
お問い合わせ

美浜町健康づくり課
TEL: 32-6713 FAX: 32-6050

美浜町国民健康課
TEL: 32-6703 FAX: 32-5885

人間ドック等検診費用

助成します

- ◆申込資格 (次の全ての条件に該当する方)
 - ・30歳以上の方
 - ・美浜町国民健康保険に加入している方
 - ・町の特定健診を受診していない方
 - ・国民健康保険税に滞納がない世帯の方
- ◆助成額 原則として、県内の医療機関・検診機関で受診した基本料金の約2分の1です。ただし、交通費やオプション等による追加料金は対象となりません。

◆検診内容と助成額表

検診内容	一般的な基本料金	助成額(要)
1日ドック(日帰り)男性	42,000円	21,000円
1日ドック(日帰り)女性	46,200円	23,100円
2日ドック(1泊ドック)	85,130円	32,600円
脳ドック	44,900円	22,450円

- ◆申請手続
 - ① 印章を持参し、町公民館健康課窓口で申請書をお書きください。
 - ② 町から助成決定通知書をお送りします。
 - ③ 検診機関にご自分で予約を取っていただき、受診後に料金の全額を検診機関にお支払いください。
 - ④ 「受診結果」、「診断書」、「領収書」、「助成申請書」を住民課に提出してください。
 - ⑤ 指定口座に、助成金を振り込みます。

◆申込締切 平成28年2月29日(月)



【お問い合わせ先】 美浜町国民健康課
担当 渡辺
TEL 32-6703

身につけて安心の
まくほ知識

健康と生活の
まくほ知識

① 健康診断
② 生活習慣病
③ がん検診
④ 介護予防
⑤ 高齢者の生活

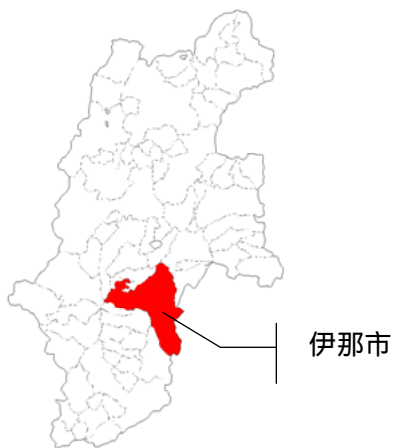
健康診断一人に1枚発行されます

美浜町国民健康保険
住民課 0770-32-6703

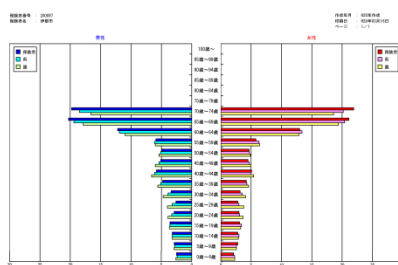
(1 4) 長野県伊那市 (いなし)

人口	69,858 人
高齢化率	28.7%
被保険者数	16,972 人
特定健康診査対象者数	11,796 人
平成 23 年度実施率	35.3%
平成 26 年度実施率	50.8%
実施率の伸び	15.5%

* 人口・高齢化率は平成 27 年 1 月 1 日現在
 * 被保険者数は平成 26 年度末。
 * 特定健康診査対象者数、実施率は平成 26 年度速報値。



被保険者年齢分布



職員配置

【健康推進課】
 国保係・保健係
 事務 4 人
 保健師 18 人
 管理栄養士 4 人
 (他の業務とも兼務)

地域の特性

長野県の南部に位置し、南アルプスと中央アルプスの二つのアルプスに抱かれ、市の中央部を天竜川と三峰川が流れる豊かな自然と歴史・文化が育まれた自然共生都市です。電気、精密機械などの高度な加工技術産業や食品などの健康長寿関連産業が発展し、モノづくり産業の拠点として、いくつもの工業団地が形成されています。また、肥沃な土地と豊かで良質な三峰川水系の水をいかした米作りのほか、野菜、果樹、花卉などの農業が盛んです。

健康課題では脳血管疾患の発症率や死亡率が高く、また最近では新規透析導入に占める原因が糖尿病性腎症の方が増加しています。このような重症化の原因となる、高血圧症や脂質異常症、糖尿病の予防やコントロール不良者を減少させていく事が課題となっています。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

特に効果があった取組は、個別健康診査の実施機関を増やす(個別健康診査の開始)ことと健診未受診者個人への受診勧奨です。

【個別健康診査の実施機関を増やす(個別健康診査の開始)】

平成 23 年度までは、集団健診のみの実施でありましたが、集団健診のみであると、医療にかかっている方や時間の都合の合わない方にとっては、利便性があまりよくなかったため、平成 24 年度より、郡内 8 市町村で作る上伊那広域連合の中の「包括医療協議会」で調整し、個別医療機関での受診をできるようにしました。

「包括医療協議会」は、医療関係者、上伊那広域連合構成市町村の担当課長、係長等をメンバーとし、年間 4 回～5 回を課長クラス、年間 2 回～3 回を担当者クラスで、特定健康診査のみでなく、予防接種や母子保健事業・健診等地域の医療・保健を取り巻く課題について検討を行っています。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

【健診未受診者個人への受診勧奨】

毎年 11 月に、世帯分の各種検診受診希望申込書及び健診（検診）案内文を同封した封書を、地域の保健委員（自治会より推薦で選出された方で、任期は 2 年、270 名～280 名）を通じて各世帯に配布、約 1 か月後に回収し提出していただきます。（自治会に加入していない方に関しては、個別に郵送し返信していただきます。）

回収された申込書について、記入漏れや間違い等を確認し、特定健康診査の希望不明な方や未記入の方を対象に、臨時事務職 3 名が 1 週間をかけて電話連絡し確認、保健師・管理栄養士は、述べ 20 名で 2 日間、18:00～20:00 に電話で約 1,000 人の対象者に受診希望コースの確認や特定健診の説明を行い、受診勧奨を実施しています。

【資料 1】各種検診受診申込書

【資料 2】各種検診受診申込書の記入例

【資料 3】自治会等を通して提出する世帯用の案内

【資料 4】自治会等を通して提出する世帯用封筒

特定健康診査実施率の向上に取り組んでみて

職員も住民にも特定健診を受ける事が健康づくりの第一歩という共通認識を形成していく事が重要であると考えています。一時的に実施率が上がっても、経年で受診しない方もいたり、健診の重要性を理解できていない方もいるので、自分のからだの状態と生活習慣の関連を理解できるよう、今後も保健指導を充実させていく事が必要であるとも考えています。

保健事業の委託状況（特定健康診査以外での委託の有無）

あり	インターバル速歩を取り入れた健康教室（一部委託事業）
なし	

〒3960022

伊那市

101号

区

様



平成28年度

各種検診受診希望申込書

伊那市

PAGE-NO 9

番号	希望しない理由
1	寝たきり・歩行困難
2	病院・診療所・人間ドック等で受診
3	勤務先で受診
4	妊娠中
5	高校・大学に在学中
6	病氣治療中
7	長期不在
8	その他

- ① この申込書は平成28年度の各種検診（検診）の申込書です。詳細は別紙の『各種検診（検診）のご案内』をよくお読みの上、記入してください。
 - ② 希望する場合は、各検診（検診）の希望する所に○印をしてください。
 - ③ 希望しない場合は、「希望しない理由」欄に左記の該当する理由番号を記入してください。
 - ④ 伊那市国民健康保険加入者で40歳～74歳までの方は、伊那市国保特定検診の対象者です。1～6までの検診コースのうち、どれかひとつに○印をしてください。
 - ⑤ 申込書の記入が済みましたら、別紙『各種検診（検診）のご案内』表面の提出期日までに、地区（隣組等）の担当の方、又は健康推進課へご提出ください。
- ☆ この申込書は平成27年10月13日時点の住民登録・国保加入状況で作成しています。

担当者確認

住所番号

電話

氏名 生年月日 性	伊那市国特定		循環器検診		結核検診		胃がん検診		大腸がん検診		肺がん検診		前立腺検診		子宮頸がん検診		乳がん検診						
	希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		希望しない理由		
S39. 女	加入している医療供保者に確認して下さい。	対象外です	対象外です		1.希望する		1.希望する		対象外です		対象外です		1.希望する		対象外です		対象外です						
S27. 男	1.集団地区 2.健康センター 3.指定医療 4.ドック健診 5.ドック医療	対象外です	対象外です		1.希望する		1.希望する		対象外です		対象外です		対象外です		対象外です		対象外です						
H 1. 男	対象外です		6.はつらつ検診		対象外です		対象外です		対象外です		対象外です		対象外です		対象外です		対象外です						

「各種検診受診希望申込書」記入例

伊那市国民健康保険に加入されている方

多い間違い

※人間ドックを病院で受ける方は、「5.ドック医療」に『○』をしてください。
 ※かかりつけ医で特定健診を受ける方は、「3.指定医療」に『○』をします。
 ※必ず1～5までの健診のいずれかを希望してください。
 「1 寝たきり・歩行困難」「3 勤務先で受診」「4 妊娠中」の理由の方だけ「希望しない理由」の数字をお書きください。

番号	希望しない理由
1	寝たきり・歩行困難
2	病院・診療所・人間ドック等で受診
3	勤務先で受診
4	妊娠中
5	高校・大学に在学中
6	病気治療中
7	長期不在
8	その他

健診(検診)を受診する場合は『○』を、希望しない場合は「希望しない理由」に数字を必ず記入してね!



人間ドックで受けるので、希望しない理由は『2』

私は、人間ドックを病院で受けるよ。肺がん検診は市で受けるかな。

太郎 74歳
伊那市国保

近くの公民館で受けられる、全ての検診を受けたいね。

花子 77歳
後期高齢者医療保険

私は会社で受けるけど女性検診は市に申し込むわ。

美子 47歳
社会保険

氏名	伊那市国保特定	循環器健診	結核検診	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	前立腺検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
伊那 太郎 S18.1.15 男 800008	1. 集団地区 2. 健康センタ 3. 指定医療 4. ドック健セ 5. ドック医療	対象外です	1. 受診する	2	1. 希望する	2	1. 希望する	対象外です	対象外です
伊那 花子 S15.3.19 女 2000002	対象外です	7. いさいき健診	1. 受診する	1. 希望する	1. 希望する	対象外です	対象外です	1. 希望する	1. 超音波検査を希望する
伊那 美子 S44.5.4 女 21212121	加入している医療保険者に確認してください。	対象外です	対象外です	1. 希望する	3	1. 希望する	3	1. 希望する	2. マンモグラフィーを希望する

胃がん・大腸がん・肺がんは、会社で受けるので、「希望しない理由」に『3』を記入します。子宮頸がん・マンモグラフィーは、市の検診を受けるので『○』をします。

※裏面に、「平成28年度 健診(検診)年齢早見表」があります。

●提出について

記入した「各種検診受診希望申込書」は、配布時使用した封筒に入れ、保健委員、保健委員協力員、組長等へ12月13日(日)までにお返しください。

平成28年度(2016年度)伊那市各種健診(検診)のご案内

(記入上の注意)

- ・健診料金や自己負担額・補助額・健診時期については今後変更となる場合があります。
 - ・「各種検診受診希望申込書」とあわせて読みながら、記入もれや間違いのないように記入してください。
 - ・年齢表記は平成28年度中に到達する年齢です。対象年齢の年月日を確認してください。
 - ・健診を受診されない場合も健診申込書の「希望しない理由」欄に理由を番号でご記入のうえ、必ず提出してください。
- ☆記入の方法などが分からない方は、右記までご連絡ください。

(お問い合わせ先)

伊那市役所 健康推進課 保健係
電話 78-4111
(内線2333~2338)
伊那有線 75-0133
高遠町保健センター 電話 94-3896
長谷保健福祉課 電話 99-1144

★加入している医療保険により受診できる健診(検診)が異なりますのでご確認ください。

健診名	伊那市国保特定健診					循環器健診		結核検診	
	1 集団地区健診	2 伊那健康センター (伊那南生ヶ丘高校下)	3 指定医療機関	人間ドック		6 はつらつ健診	7 いきいき健診	結核検診 (胸部レントゲン)	
対象年齢	伊那市国民健康保険加入者 40歳~74歳 (S17.4.1~S22.3.31生)					21歳~39歳 (S22.4.1~H8.4.1生)	75歳以上 (S17.3.31生以前) ※受診後に後期高齢者医療に加入されている方	65歳以上 (S27.4.1生以前) ※受診後に65歳以上の方を対象とする	
内容	問診、身体計測、血圧、尿検査、尿糖検査、血糖検査、心電図、聴診 ※胃・大腸がん検診とは同日受診できません。 (一部地区を除く。)	問診、身体計測、血圧、尿検査、尿糖検査、血糖検査、心電図、聴診 ※胃・大腸・マンモグラフィ検診が同日受診できます。 (別途料金が必要です。)	問診、身体計測、血圧、尿検査、尿糖検査、血糖検査(糖、中性脂肪)、コレステロール、肝機能、腎機能 他計10項目 ※胃・大腸がん検診とは同日受診できません。	問診、身体計測、血圧、尿検査、尿糖検査、血糖検査、心電図、聴診、がん検診、大腸がん検診、胸部レントゲン、胸部レントゲン ※マンモグラフィ検診がセットで受診できます。 (別途料金が必要です。)	左記集団地区健診の内容を含みます。 ※詳細な内容については、医療機関・人間ドック施設にご相談ください。	問診、身体計測、血圧、尿検査、尿糖検査、血糖検査(糖、中性脂肪)、コレステロール、肝機能、腎機能 他計23項目、心電図 ※胃・大腸がん検診とは同日受診できません。 (一部地区を除く。)	胸部レントゲン撮影 ※がん発見のための検査ではありません。		
加入している医療保険	伊那市国民健康保険	健診料8,792円のところ 1,000円	健診料11,980円のところ 1,500円 ※胃・大腸検診の料金は、調査の料金を同じです。	健診料約8,424円のところ 1,000円	健診料約30,100円のところ 補助額:15,000円 (75歳未満の方は、補助額20,000円) ※下記の助成金を受け付けてください。	健診料30,000~60,000円のところ 補助額:15,000円 (75歳未満の方は、補助額20,000円) ※下記の助成金を受け付けてください。 ※人間ドック受診後、健康調査・健康相談員を持って伊那市役所 健康推進課 国民健康センターへ申請してください。	健診料8,792円のところ 1,000円	健診料854円のところ 無料	
	伊那市国民健康保険以外の保険すべて (一部、ご自身の保険の加入状況により異なります。)	※勤務している会社・現在加入している医療保険者等にお問い合わせください。伊那市へ希望しても受けられません。 ※年度途中で国保に加入された場合は、加入時にお問い合わせください。					健診料8,792円のところ 2,000円	健診料8,792円のところ 1,000円	
時期	6月~10月頃	適年(指定日)	6~11月	適年(指定日)	適年	6月~10月頃	9月頃		
場所	各地区の支所・公民館・伊那市保健センター等 (旧伊那中央病院部)	伊那健康センター (伊那南生ヶ丘高校下) ※受診日程は健康センターより連絡があります。	医療機関での健診です。特定健診受診医療機関で受診してください。 ※市内の開業医、病院で期間内に個人での都合に合わせて受診できます。	伊那健康センター (伊那南生ヶ丘高校下) ※受診日程は健康センターより連絡があります。	医療機関や人間ドック施設でのドック健診です。ご自身で医療機関等へ申し込んで、受診してください。	各地区の支所・公民館・伊那市保健センター等 (旧伊那中央病院部) ※日程・会場は、「1 集団地区健診」と同じです。	各地区		
その他	<p>「特定健診」とは?</p> <p>伊那市国民健康保険加入の40~74歳の方は、必ず受診してください。糖尿病等の生活習慣病による脳卒中・心臓病を予防するために、メタボリックシンドロームに重点をおいた健診が、平成20年度から行われています。</p> <p>特定健診は、40~74歳までの伊那市国民健康保険加入の方で、任意で各種施設等に長期入院の方を除く全員が受診対象です。医療機関受診中の方も対象となります。</p> <p>※特定健診と特定保健指導はセットです。特定健診を受けて、特定保健指導の対象になった方は、保健師・栄養士の保健指導をお受けいただけます。</p>					<p>※国保受診年齢(人間ドック)の方は、下記のとおりです。</p> <p>S50.4.2~S51.4.1 S45.4.2~S46.4.1 S40.4.2~S41.4.1 S35.4.2~S36.4.1 S30.4.2~S31.4.1 S25.4.2~S26.4.1 S20.4.2~S21.4.1</p>		<p>★21歳~39歳と75歳以上の方で、単科子等で会場移動が困難な方は、(お問い合わせ先)へご相談ください。</p> <p>★75歳以上で人間ドック(伊那健康センターを含む)を受診された方は、補助があります。人間ドック受診後、検査書・印刷・検体口運送等をご持参のうえ、伊那市役所 健康推進課 国民健康センターへ申請してください。</p>	<p>★医療機関や人間ドック等で受診する予定の方は、「希望しない理由」欄に「2」を記入してください。</p> <p>★がん検診を申し込まれた方は、この検診は必要ありません。「希望しない理由」欄に「2」を記入してください。</p>

がん検診は裏面です。



世帯内の対象者全員分を同封してあります。

提出用封筒

※ この封筒をそのままポストに投函することはできません。

★申込書を記入された皆さんへ

個人情報保護のため記入後はこの封筒に入れ封をして、
健診希望の有無に関わらず、ご提出ください。

提出先：組長さん・保健委員協力員さん・保健委員さん
(各地区の実情により、異なります。)



「イーナちゃん」



伊 那 市

<http://www.inacity.jp>

二つのアルプスに抱かれた自然共生都市

伊那市役所 〒396-8617

長野県伊那市下新田3050番地
TEL 0265 (78) 4111 (代表)
健康推進課 扱

発信年月日

□ **高遠町保健センター** 〒396-0292

伊那市高遠町西高遠810番地1
TEL 0265 (94) 3696
保健福祉課 扱

□ **長谷健康増進センター** 〒396-0401

伊那市長谷非持569番地1
TEL 0265 (98) 1144
保健福祉課 扱

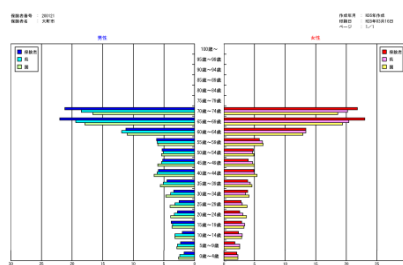
(1 5) 長野県大町市 (おおまちし)

人口	29,237 人
高齢化率	33.6%
被保険者数	7,579 人
特定健康診査対象者数	5,345 人
平成 23 年度実施率	30.8%
平成 26 年度実施率	43.8%
実施率の伸び	13.0%

* 人口・高齢化率は平成 27 年 1 月 1 日現在
 * 被保険者数は平成 26 年度末。
 * 特定健康診査対象者数、実施率は平成 26 年度速報値。



被保険者年齢分布



職員配置

【国保年金係】
事務職 2 人

【保健センター】
事務職 4 人
保健師 9 人
栄養士 3 人

地域の特性

長野県の北西部に位置し、西には雄大な北アルプスが連なり、降雪量も多く、冬季の平均気温は - 2.5 ~ - 3 と寒冷な気候となっています。高齢化がすすみ、国保加入者においては、65 歳以上の比率が 44% を占めているため、一人当たりの医療費が高くなっています。特定健診ではメタボリックシンドローム該当者・高血糖者が多く、医療では人工透析・脳血管疾患の減少が課題となっております。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

特に効果があった取組は、健診未受診者個人への受診勧奨やターゲットを絞った受診勧奨を実施したことです。

【健診未受診者個人への受診勧奨】

大町市では、前年度の 2 月頃に対象者すべてに特定健康診査申込書を送付し、申込みをした被保険者に対して受診券を発行しています。平成 25 年度より国保部門と保健部門が協力し、年代や性別等、対象者に合わせた受診勧奨を実施しています。平成 25 年度は、40 歳 ~ 50 歳代へ保健師が訪問していましたが、直接会える方が少なかったため、平成 26 年度は、40 歳 ~ 50 歳代の未申込者へは年代にあわせた啓発用パンフレットと受診券を郵送しました。60 歳代の未申込者へは 1 ヶ月 ~ 1 ヶ月半の間で保健師・栄養士が受診勧奨用のパンフレットを持ち訪問し、世帯状況等を踏まえての受診勧奨を行いました (表 1) (資料 1 : 啓発用パンフレット、資料 2 : 受診勧奨用パンフレット)

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

(表1) 平成26年度 健診未受診者個人への受診勧奨結果

	40歳～50歳(郵送)	60歳代(訪問)
受診につながった人数 /勧奨した人数(割合)	120人/926人(13%)	238人/994人(24%)

70歳代の未申込者へは、申込まない理由についてアンケートを実施し、回答率は18.1%でした。健診申込み後の未受診者への受診勧奨では、保健師・栄養士が訪問や電話、通知等で対象者の状況に合わせて勧奨を行いました(資料3:アンケート)。

平成26年度より、事業評価の中で、ストラクチャーの見直しを行い国保部門に配属の保健師1名と管理栄養士2名が、保健センターに異動になり、保健センターで一体的に行える体制となりました。

【ターゲットを絞った受診勧奨】

国保ヘルスアップ事業申請に伴い、40歳～50歳に対しては、5月に受診券を送付し、10月までに受診していない被保険者に対して、圧着型受診勧奨はがきを作成し送付しています。また平成27年度より性別により違う内容にしています(資料4:受診勧奨はがき)。

特定健康診査実施率の向上に取り組んでみて

健診未受診者個人への訪問を行う中で、個人に合わせて、特定健診の内容や毎年継続して受けることの大切さ等を伝えました。訪問では拒否されると落ち込むこともありましたが、仲間と励まし合いながら訪問を繰り返す中で信頼関係を築き、徐々に受診してもらえるようになってきています。地道な取組が重要であると改めて感じています。

事業の評価においては、国保ヘルスアップ事業申請に伴い、平成26年度より長野県国保連合会保健事業支援・評価委員会の支援を受けています。受診勧奨について、アウトカムの視点を重視した評価の内容を詳細にアドバイスいただいたので、今後、その評価視点も取り入れながら、更なる実施率向上を目指していきたいと思えます。

保健事業の委託状況(特定健康診査以外での委託の有無)

あり	特定保健指導を一部委託(約15%)
なし	(対象は、市立大町総合病院で特定健診を受けた方で特定保健指導に該当する者への保健指導)

国保加入の40歳代の皆様へ

大町市役所市民課

～体のチェックをしていただく特定健診受診券をお送りします～

忙しいとついつい不規則な生活になり、無理をしてしまいがちですが、なかなか体は悲鳴をあげてくれません。悲鳴＝倒れた になってしまうかもしれません。体は血管から、だんだんと傷み始め、

最終的に脳や心臓などの臓器が傷みます。特定健診の検査項目は、血管が傷み始めている状況を知ることができます。車の車検と同じように、体の点検もぜひ行ってください。

9000円程度の検査項目が無料で受けられます。ぜひ、時間をつくって受診をお願いします。

家族のためにいつまでも健康でいていただきたいです。



【事例 その1】 42歳（男性）

40歳で透析を始めました。1日おきに病院に通っています。働きながらなのでとても大変です。20代から職場健診をずっと受けていて、肥満、高血糖、タンパク尿を指摘されていましたが、大したことはないと放っておきました。体調が悪く受診したところ、突然医師から透析が必要だと言われびっくりしました。まだ小学生の子どもがいるので何とかがんばらなくてはと思っています。

【事例 その2】 47歳（男性）

46歳で脳出血を起こしました。このころすでに高血圧でした。脳出血を機に1日に40本吸っていたタバコをやめました。この時から高血圧・糖尿病・脂質の薬を飲み始めました。後遺症が残り、仕事も変えざるをえませんでした。生活上、家族の協力も必要です。発症するまで、健診はほとんど受けたことがありません。自分の体の様子を知りませんでした。

どちらも、健康診断・生活習慣の改善・適切な治療 で予防が可能なものです。



平成26年度は、特定健診がより受けやすい内容になりました

健診料金が無料となりました。

集団健診では休日健診や夜間健診を設けました

受診方法は別紙をご覧ください

【問い合わせ先】 大町市中央保健センター 電話 23 - 4400

【受診方法その1】個別健診のお知らせ

下記の医療機関の中から、受診したい医療機関を選んで、健診日を電話等で予約をしてから、受診してください。

【持ち物】 受診券と問診票（赤枠内を記入してお持ちください）
健康保険証

【受診期間】 平成27年3月31日まで *ご予約はお早めに！！

実施医療機関	電話番号	住 所
市立大町総合病院 (健診センター)	85-2234	大町市大町 3130
八坂診療所	26-2814	大町市八坂 987-1
美麻診療所	29-2015	大町市美麻 11810-イ
石曽根医院	22-0142	大町市大町 2571
伊東医院	22-0077	大町市大町 4429-4
遠藤内科医院	22-0031	大町市大町 2661
大町協立診療所	26-5200	大町市大町 6989-7
小野医院	22-0047	大町市大町 4118
柿下クリニック	21-1230	大町市常盤 3541-14
加藤診療所	22-0989	大町市 平 2810-3
狩谷整形外科医院	22-7788	大町市大町 3830-6
菊地クリニック	21-2580	大町市常盤 3512-16
栗林医院	22-0305	大町市大町 4084
新津内科医院	22-2758	大町市大町 3668-3
野村クリニック	85-0085	大町市大町 3502-2
平林医院	22-2525	大町市大町 4151-2
松林医院	22-5800	大町市大町 4287-3
横澤内科医院	22-0371	大町市大町 4060-8

【健診受診の注意事項】

食事について

今回実施する健診では、直前の食事から10時間以上開いていることが望ましいとされています。

問い合わせ先 大町市中央保健センター 電話 23-4400

【受診方法 その2】 集団健診のお知らせ

【持ち物】

- ・同封の受診券と問診票（赤枠内を記入してお持ちください）
- ・尿（容器と採尿コップを同封してあります）
- ・お薬手帳かお薬の明細書（お持ちでない方は結構です） ・健康保険証

【健診当日の注意事項】

健診当日の食事と服薬について

食事・服薬とも、普段どおりにとってお越しくください。

ただし、健診が午前中の方は朝食をなるべくとらないでください。

尿検査について 尿は当日の朝とお持ちください。

心電図検査と眼底検査について

集団健診を受診される方はオプションとして、

心電図と眼底検査を受診できます。希望される

検査料金をご用意いただき、当日受付にて申込みください。

心電図	900円
眼底検査	900円

平成26年度 集団健診（検診）日程と会場

日程	曜日	受付時間	会場
6月1日	日	7:30～11:00	中央保健センタ
		13:00～16:00	
6月2日	月	7:30～10:30	中央保健センタ
		13:00～16:00	
6月13日	金	7:30～10:30	中央保健センタ
		13:00～16:00	
6月26日	木	7:30～10:30	平公民館
		13:00～16:00	
6月27日	金	7:30～10:30	社公民館
		13:00～16:00	
7月2日	水	8:00～10:30	八坂支所
		13:30～15:00	野平生活改善センター
7月3日	木	8:00～10:30	美麻総合福祉センター 「梨嶺」
		13:00～15:00	ぽかぽかランド美遊
7月4日	金	9:00～11:00	中央保健センター
		13:00～16:00	
		18:00～19:30	
11月7日	金	9:00～11:00	中央保健センター
		13:00～16:00	
		18:00～19:30	

1カ月200万円以上の医療費がかかる人が何人もいます。例えば・・

病 気	手術月医療費	1年間医療費
心筋梗塞で 大動脈バイパス手術	約 490 万円	約 613 万円
人工透析と 脳出血のリハビリ	約 383 万円	約 1,124 万円

この人たちのほとんどは健診を受けたことがありませんでした。理由は「自覚症状がないから」「忙しいから」などです。
動脈硬化(血管の病気)はじわじわとひそかに進み、気づいた時には遅いのです。

健診で早期発見が可能です

健診は将来の大きな病気を防ぐための第1歩です!

しかし、残念なことに

大町市は特定健診を受ける人が少ないです。



平成24年特定健診受診率

特定健診を受診すると・・・

こんないいことがあります!

- 自分のからだの状態がわかる
- 生活習慣を改善する必要があるかどうか、どこを改善すれば良いかわかる
- 必要があれば治療を受け、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気を予防できる
- 大きな病気が予防できれば、生活の質が保たれ、医療費を抑えられる

特定健診の内容

健診項目	分かること
身長 体重 BMI 腹囲	身体の大きさ
中性脂肪 HDLコレステロール	内臓脂肪の蓄積 (動脈硬化の危険因子)
GOT GPT γ-GTP	
★尿酸 血圧	血管の痛み
★赤血球 白血球 ヘマトクリット	血管の 7%以上つまっても症状がない事もあります
HbA1c・血糖 尿糖	糖尿病
LDLコレステロール	腎機能 変化
★クレアチニン 尿蛋白 ★尿潜血	
★心電図	心疾患
★眼底検査	脳血管疾患
★血小板 白血球	栄養状態
★PSA 総蛋白	病気のなりにくさ

大町市の健診は検査項目が充実しています!

大町市では、国で定められた特定健診項目に加え、腎臓や貧血、尿酸等の検査を追加しています。(★追加検査)

平成26年度は

特定健診が無料です。

自分のため 家族のため 大町市の
ために特定健診を受けましょう!

■対象者： 大町市国民健康保険加入者（40～74歳）

■費用： 無 料

■健診の種類：

- ①集団健診 11月7日（金） 時間 午前・午後・夕方
会場 中央保健センター
- ②個別健診 H27年3月まで 実施医療機関で実施
- ③プレミアム検診 大町総合病院で実施

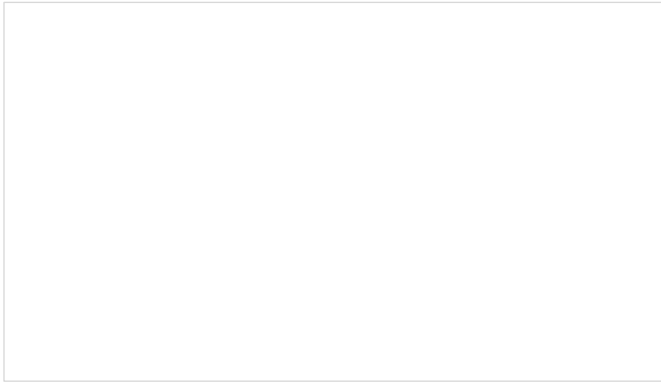
※人間ドックや職場健診を受ける方は健診結果の提出にご協力ください
※生活習慣病で治療中の方でも左表の検査項目を行っていない場合があります。その場合、特定健診をお勧めします。

お申込みは
こちらへ



- ①勤務した職員に直接申し込む
- ②宛封の申込用紙に記入して封筒に入れ投函する
- ③大町市中央保健センター（23-4400）に電話する

本日お問い合わせは、大町市中央保健センターの _____ です。ご不明な点は 23-4400 までお問い合わせください



年に一度の健診受診をお忘れなく！

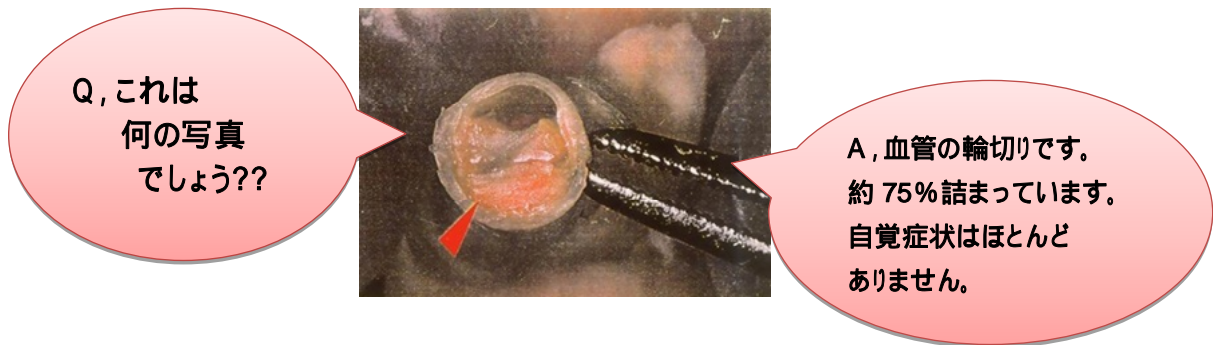
この通知は、今年度特定健診をお申込みいただいていない方にお送りしています。個別健診は3月末まで受診する事ができます。裏面、特定健診追加申込書にご記入いただき、1月16日（金）までに返信用封筒でご提出ください。

（すでに受診済、または国保の資格を喪失されている場合は行き違いですのでご容赦ください）

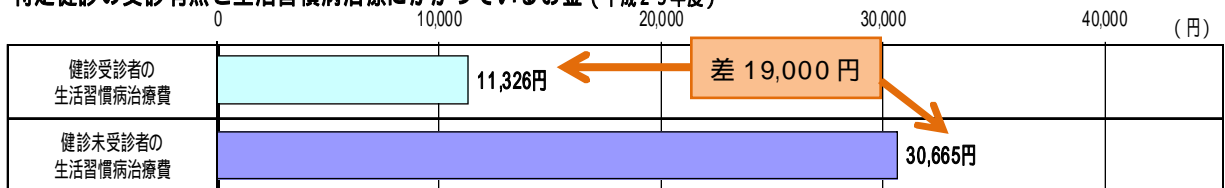
健診を受けた人と受けない人では大きな差が・・・

健診は毎年受けることが大切です。

特定健診は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や動脈硬化の進み具合を予測することのできる健診です。『なんともない。健康だから大丈夫！』と、自覚症状がなくても、血管の状態はどうでしょうか？ 継続した健診受診で体の変化を知ることが、大きな病気の予防につながります。



特定健診の受診有無と生活習慣病治療にかかっているお金（平成25年度）



KDBシステムより

問合せ先：大町市中央保健センター 電話 23-4400

裏面へ

大町市の特定健診受診率の増加率が11位 1位になりました!!(H25年度 県内19市中)

大町市では、平成29年度までに健診の受診率を55%に上げることを目標としています。平成25年度の39.4%から15%上げるためには、今より750人以上の方の受診が必要です。ただ、健診の目的は受診率アップではなく、健診結果から体の状態を知り、生活習慣病を予防・改善することにあります。

そのために、より多くの方に受診していただきたいと考えています。今まで受けたことのない方は、ぜひ一度受診して今の体の状態を知りましょう。また、毎年継続して受診することで体の変化を知り、生活習慣病を予防しましょう!

受診率の変化			増加率の変化								
市町村名	H24年度 特定健診 受診率	順位	市町村名	H25年度 特定健診 受診率	順位	市町村名	5年間の 増加率 (H20 H24)	順位	市町村名	1年間の 増加率 (H24 H25)	順位
諏訪市	54.5%	1	諏訪市	53.7%	1	千曲市	15.9%	1	大町市	4.2%	1
長野市	46.5%	2	伊那市	48.1%	2	伊那市	12.1%	2	飯山市	3.5%	2
須坂市	46.3%	3	中野市	47.1%	3	塩尻市	11.6%	3	松本市	2.2%	3
伊那市	46.2%	4					.				
	.		大町市	39.4%	11		.				
	.		小諸市	34.5%	19	大町市	5.2%	11			
飯田市	35.3%	15					.				
大町市	35.2%	16					.				

----- 切りとり線 -----

平成26年度 特定健診追加申込書 提出締切 平成27年1月16日(金)

住所 大町市	(電話番号 -)
氏名	(生年月日 昭和 年 月 日)

希望する健診等に○をしてください		
<input type="checkbox"/>	個別健診	市内の医療機関で都合の良い日に受けることができます
<input type="checkbox"/>	結果提出代行	生活習慣病治療中で健診を受けない方はご協力ください。用紙をお送りします。
<input type="checkbox"/>	職場健診を受ける (受けた)	結果の写しご提出にご協力ください。返信用封筒をお送りします。
<input type="checkbox"/>	申し込まない	申し込まない理由を教えてください(該当する項目に○、複数回答可) ・健康なので必要を感じない ・医療機関で定期的に検査しているから ・受けたくない ・忙しくて時間がない ・人間ドックを受ける予定 ・その他(内容をご記入ください)

受診勧奨用ハガキ

女性用(表面)



大町市からのご案内

大町市国民健康保険にご加入の皆さまへ
特定健診をぜひお受けください
 特定健診は、生活習慣病をより効果的に予防するための健診です。
 ぜひ年に1回受診して、ご自分の生活習慣を振り返るきっかけにしてください。

※届に受診・お申し込みがお済みで、行き違いの場合にはご容赦ください。
 ※水に濡れた場合はよく乾かしてから開いてください。

特定健診のお問い合わせ
 大町市中央保健センター
 電話：0261-23-4400
 メール：hokencenter@city.omachi.nagano.jp
 〒398-0002 大町市大町 1058 番地 13

まだまだ間に合う!
今年度の特定健康診査の実施は
平成28年3月31日 までです!!

健診の種類	集団健診	個別健診
対象者	国保に加入している40~74歳の方	
実施期間	11月4日(水) 8:30~10:30 13:00~15:00 11月5日(木) 8:30~10:30	平成28年3月31日 まで
実施場所	大町市中央保健センター	実施医療機関 ※受診券に同封したリストをご覧ください。
費用	無料	
持ってくるもの	受診券、問診票 保険証、採尿容器	受診券、問診票 保険証

***受診券について**
 ピンクの大型封筒で、5~6月にご自宅に送付しておりますが
 紛失された方は保健センターにて再発行致します。

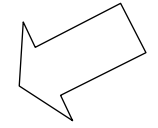
ちょっと一言
アドバイス

女性のあなたに

加齢や運動不足、過食などで代謝が悪くなると肥満になりやすくなります。特に女性の場合、閉経を機にLDLコレステロール値が上がります。日頃から適度な運動、栄養バランスを心がけることが大事です。

大変おトクな
大町市健診のメリット

- なんといっても**無料**で受けられる!
総費用約9,000円全額を大町市が負担しています。
- 充実した健診内容!
基本的な健診項目のほか尿酸、血清クレアチニン検査や貧血検査が受けられ、血管の傷み具合や腎臓の働き具合がわかります。
- 健診後の保健指導を受けることができます!
健診の結果、生活習慣等の改善が必要と判定された方に対して、保健師・栄養士が懇切丁寧にアドバイスいたします。



男性用(表面)



大町市からのご案内

大町市国民健康保険にご加入の皆さまへ
特定健診をぜひお受けください
 特定健診は、生活習慣病をより効果的に予防するための健診です。
 ぜひ年に1回受診して、ご自分の生活習慣を振り返るきっかけにしてください。

※届に受診・お申し込みがお済みで、行き違いの場合にはご容赦ください。
 ※水に濡れた場合はよく乾かしてから開いてください。

特定健診のお問い合わせ
 大町市中央保健センター
 電話：0261-23-4400
 メール：hokencenter@city.omachi.nagano.jp
 〒398-0002 大町市大町 1058 番地 13

まだまだ間に合う!
今年度の特定健康診査の実施は
平成28年3月31日 までです!!

健診の種類	集団健診	個別健診
対象者	国保に加入している40~74歳の方	
実施期間	11月4日(水) 8:30~10:30 13:00~15:00 11月5日(木) 8:30~10:30	平成28年3月31日 まで
実施場所	大町市中央保健センター	実施医療機関 ※受診券に同封したリストをご覧ください。
費用	無料	
持ってくるもの	受診券、問診票 保険証、採尿容器	受診券、問診票 保険証

***受診券について**
 ピンクの大型封筒で、5~6月にご自宅に送付しておりますが
 紛失された方は保健センターにて再発行致します。

ちょっと一言
アドバイス

男性のあなたに

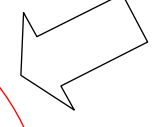
男性の糖尿病は女性の1.2倍!!

男性は、女性に比べ、飲酒の機会が多く、仕事上のストレスを抱えるケースも多いため、糖尿病になりやすいといえます。また、運動不足、過食、喫煙などは糖尿病や高血圧など生活習慣病の原因となります。毎年、特定健診を受け、自分の体の状態をチェックしましょう。

◎糖尿病の総患者数
 (75歳未満)
 121785千人 (女性) / 148779千人 (男性)
※全国糖尿病 平成23年度「患者数調査」をもとに作成

大変おトクな
大町市健診のメリット

- なんといっても**無料**で受けられる!
総費用約9,000円全額を大町市が負担しています。
- 充実した健診内容!
基本的な健診項目のほか尿酸、血清クレアチニン検査や貧血検査が受けられ、血管の傷み具合や腎臓の働き具合がわかります。
- 健診後の保健指導を受けることができます!
健診の結果、生活習慣等の改善が必要と判定された方に対して、保健師・栄養士が懇切丁寧にアドバイスいたします。



男女共通 受診勧奨ハガキ(裏面)

特定健診 Q&A



健康には自信があるから
受ける必要を感じないんだよね

健康に自信がある方ほど、めったに病院に行かず、体の異変を見逃してしまうことが少なくありません。自覚症状がないうちに異常を見つけるのが健診です。元気なときこそ健診を受けましょう。



去年受けて何ともなかったから、
今年は受けなくていいでしょ

生活習慣病を予防するには、毎年の健診で体の変化に気付くことが大切です。検査結果が正常の範囲内でも経年の結果を比べることで病気の前兆が見付かるかもしれません。予防できる病気にならないために、今年もぜひ受けてください。



生活習慣病で治療中だから
健診は受けなくていいよね

健診は健康なうちに受けるもの。でも、受診する人が少ない市町村は、国に加算金を払ったり、将来は交付金が減らされたりして、国保の保険税が高くなるかもしれません。治療中の方もぜひ受けてください。

また、かかりつけ医で血液検査等をしている方は、その結果を市に出していただくと、健診受診の代わりになります(結果提出代行)。詳しくは保健センターへお問い合わせください。

←ここから開いて中面をご覧ください

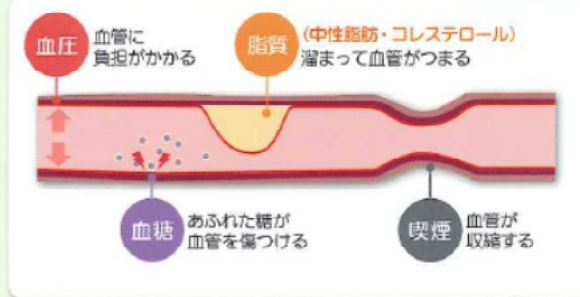


ここを開いて中面をご覧ください

特定健診で「血管の状態」がわかる!

「太っていないから大丈夫」「血圧が高いのは年齢的にしかたない」と思っていませんか。血圧が少し高めという程度でも、高い圧力が血管にかかり続けることで、血管の壁はじわじわ傷んでいきます。また、血糖値や脂質の値が高いことは、血液にあふれた糖や脂質が血管の壁を傷つけたり、血管の壁にくっついたりして血液の通り道を狭めてしまう前ぶれであると考えられます。血管の動脈硬化が進んでしまうと若くても心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

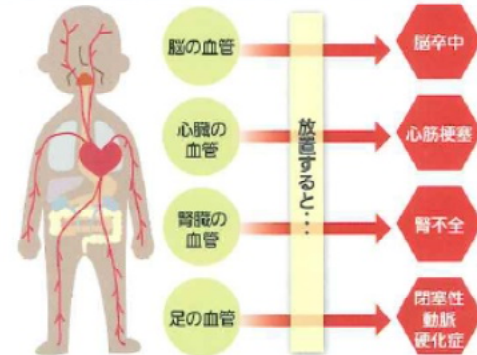
「特定健診は目に見えない自分の血管を知るための健診」と理解して、積極的に受診しましょう。



血管の老化(動脈硬化)が進むと…

加齢とともに血管が老化することはある程度仕方のないことですが、高血圧・脂質異常・高血糖といった生活習慣病や喫煙などは血管を傷つけ、血管の老化を加速させます。

動脈硬化が進行することで起こりうる疾患



腎臓の機能の低下が進むと…

腎臓は症状が進んでいくと、失われた機能を元に戻すことができなくなり、運動や食事制限、原因疾患(糖尿病や腎炎など)の治療などで進行を抑えることになります。

さらに症状が進行し腎不全となると、老廃物などの排泄ができなくなり、最終的には人工透析により老廃物を排出するか、腎臓移植を行うしかなくなります。

