

# 国保の特定健診 現状と結果報告

## 恐ろしい生活習慣病

生活習慣病の多くは、目立った自覚症状がないまま静かに体をむしばむ病気で、す。偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど、日常の生活習慣が発症や進行に深く関わっています。

特定健診は、生活習慣病のもとである肥満・高血糖・高血圧を早期に見出し、生活習慣を改善することを目的としています。これらを放置すると、脳卒中や心筋梗塞など、重大な病気を引き起こす原因になります。

### ◆個別健診

個別健診受診希望の方は、医療機関に事前に申し込んでください。人間ドックを受診する際にも助成の対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

## 年に1回健康チェック

特定健診には、医療機関で行う個別健診と市が行う集団健診があり、平成31年3月31日まで受診できます。

### ◆集団健診

今年度の集団健診は、全ての健診場所です定員に達し



健康づくり声かけ隊長 古江掛増代

ました。来年度以降も積極的に受診をお願いします。

【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52・9282

受診率41.4%  
昨年度比1.2%減

特定健診の受診率は平成27年度をピークに減少しており、国が目標としている60%にはほど遠い状況となっています。

## 健診結果説明会

国保の特定健診を受診した方（年度末年齢74歳までの方）を対象に、健診結果説明会を開催します。これは、健診結果を理解し生活改善を促すために実施するものです。対象者には案内

文書を送付しますので、生活習慣を振り返る機会としてぜひご参加ください。  
※参加者全員に、高知家健康パスポートヘルシーポイントシール（緑1枚）を差し上げます。

### ◆内容

- ・特定健診の結果の見方
- ・体組成計による体脂肪・骨格筋率測定
- ・食事のはなし
- ・健康運動指導士による運動の話と実技（自宅でできる簡単ストレッチ・運動をご紹介します）

【問い合わせ先】市民保険課保険班 ☎53・3115

年度	受診者数	受診率
24年度	2,400人	41.4%
25年度	2,466人	42.7%
26年度	2,469人	43.5%
27年度	2,428人	44.6%
28年度	2,288人	42.6%
29年度	2,157人	41.4%

※29年度は推計値

開催日	会場
10月 2日(火)	奥物部ふれあいプラザ
10月30日(火)	保健福祉センター香北
11月12日(月)	プラザ八王子
11月13日(火)	保健福祉センター香北
12月 5日(水)	プラザ八王子

※開催時間は13時30分～15時

## 後期高齢者のための

# 歯科健康診査が始まります

■問い合わせ先  
市民保険課保険班  
☎53-3115

## 歯の健康は全身の健康の原点。 口の健康状態をチェックして歯を守ろう！

後期高齢者医療制度の被保険者の方を対象に、歯や歯肉の状態、口腔の清掃状態等チェックし、口腔機能を保ち、誤嚥性肺炎等を予防するため、歯科健康診査を実施します。

ご自身の歯と口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者のための歯科健診をぜひ受診してみてください。



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ防さん

### 後期高齢者の歯科健診 詳しい内容はこちら

#### ■対象者

高知県後期高齢者医療の被保険者の方  
※ただし、長期入院中の方や施設等に入所されている方は対象外（長期入院患者や施設入所の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者等の指導を受けていると考えられることから、対象から除いています）。  
※平成29年度中に満75歳になった方（昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの方）と、前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診された方には、受診券を事前送付いたします。

それ以外の方は、申し込みにより受診券が発行され、健診を受けることができます。

#### ■自己負担額

無料 ※治療が必要な場合は、別途費用がかかります。

#### ■健診実施期間

平成30年10月1日(月)～平成31年2月28日(木) ※5ヵ月間

#### ■受診回数

実施期間内に1回

#### ■受診方法

事前に受診を希望する登録歯科医院にご予約の上、受診してください。

#### ■持ち物

被保険者証・受診券・問診票・入れ歯・お薬手帳

#### ■健診項目

歯の状態（歯の本数、義歯の状態など）、歯周組織の状態、咀嚼力の評価（かむ力）、かみ合わせの状態、口の中の衛生・清掃の状態（歯垢の付着状態、きれいに歯みがきができているかなど）、のみ込む機能の評価（だ液飲みこみテスト）、舌や唇の機能評価（うがいができるか）等

#### ■実施機関

登録歯科医院（受診券に同封の実施機関一覧表に記載しています）

#### ■健診結果

健診当日に、受診した歯科医院で結果説明を行います。

#### ■その他

歯科健診は、実施期間内に1回のみ無料で受診できます。後日、重複受診が判明した場合は、費用を請求させていただきます。