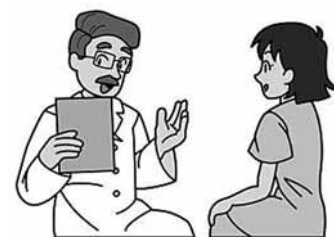


## 国保だより 「香美市特定健康診査等実施計画」を策定しました(その3)

香美市が実施主体となつて行う特定健診・特定保健指導は、「香美市特定健康診査等実施計画」に基づき実施しています。7月号から3回シリーズで計画の概要を紹介してきましたが、詳しくは、本庁や各支所、繁藤出張所にあります計画書をご覧ください。また、市ホームページにも掲載しています。

1年に1回は健診を受けて、メタボリックシンドロームの原因『内臓脂肪』をチェックし、早い段階から生活習慣病を予防しましょう。シリーズ最終回は、特定健康診査・特定保健指導の実施方法について紹介します。



### 特定健康診査

実施形態	保険者事務の効率化を図り、被保険者が受診しやすい健診体制を構築することとして、従来の集団健診方式と医療機関による個別健診方式を併用します。
対象者	香美市国民健康保険に加入している方であつて、当該年度において40歳以上74歳以下の年齢に達する方。ただし、妊産婦その他の厚生労働大臣が定める人（刑務所入所中、海外在住、長期入院等の人）は、特定健康診査等の対象者から除きます。 また、労働安全衛生法に基づく事業所健診において、特定健康診査と同等の検査項目を実施し、その健診結果を保険課に提出された場合は、特定健康診査の受診者として取り扱うこととします。
実施項目	<p>(ア) 基本的な健診の項目 問診（服薬、喫煙歴等）、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、理学的検査（身体診察）、血圧測定、血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST、ALT、<math>\gamma</math>-G T、HbA1c検査）、尿検査（尿糖、尿蛋白）</p> <p>(イ) 詳細な健診の項目 心電図検査、眼底検査、貧血検査のうち、一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施します。詳細は「高知県特定健康診査マニュアル」の規定によります。</p>
受診方法	受診の際には、毎年4月中に香美市から送付する受診券を持参して、被保険者証とともに健診実施機関に提出し、特定健康診査を受診します。 なお、費用負担額はその都度求めるものとします。

### 年金だより

ねんきん特別便（現役加入者あて）が送付されます

#### ○送付対象者

年金受給者および基礎年金番号以外に国民年金や厚生年金番号をお持ちの可能性がある方には、すでに送付されていますが、それ以外の方に対して全員に送られます。

#### ○送付スケジュール

国民年金加入者（第1号・第3号被保険者）には8月中旬から10月下旬にかけて、年齢の高い方から直接本人住所に送られます。

第2号被保険者に対しては、協力していただける事業所にお勤めの場合は事業所あて、それ以外の事業所にお勤めの場合は、本人住所あてに送られます。送付時期は6月23日から9月10日になる予定です。

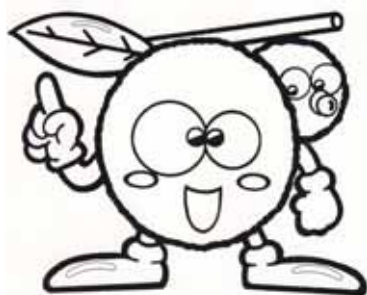
#### ○回答方法

年金記録のめれや誤りがある可能性の低い皆さんにお送りしますが、念のため、必ずご自身で確認を

## 特定保健指導

実施形態	特定健康診査を受診した国保被保険者を対象に、保険課と健康づくり推進課で実施します。
対象者	<p>(ア) 健診結果により、腹囲が85cm以上の男性、若しくは腹囲が90cm以上の女性。</p> <p>(イ) 腹囲が85cm未満の男性でBMI (*1)が25以上の者、もしくは腹囲が90cm未満の女性でBMIが25以上の者。</p> <p>(*1) BMI：肥満度の判定方法の一つ。身長からみた体重の割合を示す体格指数。  <math>BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}</math> で計算します。</p> <p>(ウ) 上記 (ア)、(イ) の方で、血糖検査、中性脂肪の量、血圧の測定結果が厚生労働大臣が定める基準に該当する者（糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者を除く）とします。</p>
実施項目	<p>(ア) 動機付け支援</p> <p>a. 初回面接は原則1回とし、個別または1グループ8人以下の集団で実施します。面接内容は、生活習慣の改善に必要な実践的なものとし、対象者の行動目標や評価時期の設定を支援します。</p> <p>b. 6カ月後の評価手段は、面接・通信（電話、FAX等）とします。評価は、設定した個人の行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて行います。</p> <p>c. 支援終了後も確立された行動を継続してもらうために、健康増進施設等を紹介します。</p> <p>(イ) 積極的支援</p> <p>a. 初回面接は原則1回とし、個別または1グループ8人以下の集団で実施します。面接内容は、生活習慣の改善に必要な実践的なものとし、対象者の行動目標や評価時期の設定を支援します。</p> <p>b. 初回面接後3カ月以上の継続的な支援は、面接・通信（電話、FAX等）により、支援A（積極的関与タイプ）と支援B（励ましタイプ）を組み合わせ実施します。</p> <p>c. 中間評価は、初回面接から概ね3カ月後に実施します。内容は、行動目標の実施状況の確認について行います。また、必要に応じて計画の設定や見直しについても行います。</p> <p>d. 最終評価は、6カ月後に実施し、設定した個人の行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて行います。</p> <p>e. 支援終了後も確立された行動を継続してもらうために、健康増進施設等を紹介します。なお、詳細は「標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)」に準じて実施します。</p>
受診方法	<p>健診結果により特定保健指導の階層化を実施し、対象者に個人通知します。なお、状況に応じて利用券の使用の有無を検討していきます。</p> <p>特定保健指導の利用に係る自己負担は、無料とします。</p>

【問い合わせ先】 保険課 国保係 ☎53-3115



【問い合わせ先】  
 「ねんきん特別便専用ダイヤル」  
 ☎0570-0581555  
 IP電話（ひかり電話など）  
 PHSからは  
 ☎03-6700-1144

お願いします。  
 もれや誤りがあった場合はもれていると思われるお勤め先や所在地、国民年金の場合は当時の住所などを記入してください。また、氏名が変わられた方は必ず旧氏名の記入もお願いします。  
 訂正の有無にかかわらず、「年金加入記録回答票」に記入して同封の封筒で返送してください。