

特 定健康診査・特定保健指導は、平成20年度から始まり
ました。

特定健康診査（特定健診）では、検査の結果から生活習慣病発症の危険度が高いメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態をみて治療や生活習慣の改善が必要な方などの判定をします。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士の指導・相談を受けながら、運動・栄養の両面から一人ひとりの実情に応じた生活習慣の改善に取り組み、メタボリックシンドロームからの脱却を目指します。

昨年度は、千歳市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方のうち約2,500人が特定健診を受診し、このうち約250人が特定保健指導に参加しました。

※社会保険、共済組合などの千歳市国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、ご加入の健康保険者にお問い合わせください。

特定健診を受診する

自分の身体の状態を知る特定健診

特 定健診は、つぎのとおり行っています。

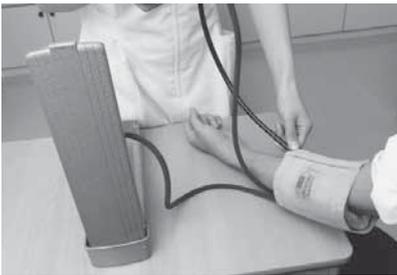
【検査項目】

- 身長・腹囲などの計測
 - 脂質検査
 - 肝機能検査
 - 血糖検査
 - 尿検査
 - 貧血検査
 - 心電図検査
 - 眼底検査
 - 腎機能検査
 - 痛風検査
 - 理学的所見（身体診察）
 - 問診
- 【受診料】**（千歳市国民健康保険に加入している方）
- 40歳から64歳までの方 1,000円
 - 65歳から74歳までの方 500円

多くの方の受診が必要です

特 定健診には、「受診率の目標値」が設定されています。そして受診率の低い健康保険は、保険料が高くなるしくみになっています。

市町村国民健康保険の平成24年度の受診率の目標値は65%です。また、千歳市国民健康保険の平成21年度の受診率の目標は35%です。平成20年度の受診率は約20%でしたので、加入者の皆さんのより一層の受診が大切になっています。

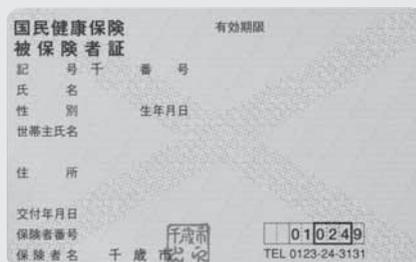


特定健診はより多くの方の受診が大切です。

受診のときに必要なもの

特定健康診査受診券

千歳市国民健康保険の健康保険証



40歳～64歳の方…水色
65歳～74歳の方…オレンジ色
※5月に郵送しています。