

生活習慣病の早期発見
のため特定健康診査を
受けましょう



平成26年2月1日 第113号
一 発 行 一
五 所 川 原 市
民 生 部 国 保 年 金 課
〒037-8686
五所川原市字岩木町12番地
TEL 35-2111(番代) 内線2335・2336

国民健康保険税は
納期内に
納めましょう

五所川原市における 特定健康診査・特定保健指導の状況

平成20年度から、厚生労働省の医療制度改革により、生活習慣病の早期発見・重症化予防を図り、医療費を抑制する事を目的に、特定健康診査・特定保健指導が始まっています。

公的な医療保険者（市町村国保、国保組合や健保組合・共済等）に、40歳から74歳の加入者全員に対する健診と、メタボリックシンドロームのリスクの高い対象者に対する運動や、食事等に関する保健指導の実施が義務付けられています。

これは、メタボリックシンドロームに着目した、肥満に関連する症状を健診により早期発見し、糖尿病など生活習慣病のハイリスクとなる方を対象に、保健指導を実施するものです。

ここでは、五所川原市国民健康保険に加入されている方を対象に実施した特定健康診査・特定保健指導の実施状況をお知らせします。

今年度まだ健診を受けていない方へ 個別健診のご案内

指定医療機関で特定健康診査、健康診査を平成26年3月31日まで実施しています。健診を受けて生活習慣病予防に役立てましょう。

●実施医療機関● (50音順)

| | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|
| 駅前クリニック | TEL 38-5100 | つがる西北五広域連合西北中央病院 | TEL 35-3111 |
| 川崎胃腸科内科医院 | TEL 34-3330 | 富田胃腸科内科医院 | TEL 34-3211 |
| 櫛引クリニック | TEL 33-1155 | とやもり内科小児科クリニック | TEL 52-3331 |
| 健生五所川原診療所 | TEL 35-2542 | 白生会胃腸病院 | TEL 34-6111 |
| 清水クリニック | TEL 35-3663 | 増田病院 | TEL 34-2726 |
| つがる西北五広域連合かなぎ病院 | TEL 53-3111 | | |

●検査内容● 問診、身体計測、腹囲測定(74歳まで)、診察、血圧測定、尿検査、脂質検査、肝機能検査、代謝系検査、貧血検査、心電図、必要に応じ眼底検査。

●対象者● 市内在住の40歳以上(昭和49年3月31日までに生まれた方)で、国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者および他医療保険に属さない方(生活保護者等)。
ただし、今年度市民健診(集団)を受診された方を除きます。
※40歳から74歳までの国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、加入先の健康保険で特定健康診査を実施します。

●費用● 1,600円(後期高齢者医療被保険者、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です。)

●実施期間● 平成26年3月31日まで

●特定健康診査受診券について● 国民健康保険被保険者、他の医療保険に属さない方には「特定健康診査受診券」を送付します。個別健診を受診する場合、受診券が必要となります。お手元に受診券がない方で、国民健康保険被保険者の方は、国保年金課へ、また、他の医療保険に属さない方は、健康推進課へご連絡ください。

●受診方法● 実施医療機関にお申し込みのうえ、被保険者証と送付された受診券を持参し受診してください。
※後期高齢者医療被保険者の方の受診券はありませんので、被保険者証を持参して受診してください。

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

平成23年度と平成24年度との比較

| 区 分 | | 特定健康診査 | | | 特定保健指導 | | | | | |
|-------|--------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 対象者数 (人) | 受診者数 (人) | 受診率 (%) | 動機付け支援 | | | 積極的支援 | | |
| | | | | | 対象者 (人) | 実施者 (人) | 実施率 (%) | 対象者 (人) | 実施者 (人) | 実施率 (%) |
| 五所川原市 | 平成23年度 | 15,354 | 3,556 | 23.2% | 333 | 167 | 50.2% | 166 | 46 | 27.7% |
| | 平成24年度 | 14,788 | 3,990 | 27.0% | 331 | 179 | 54.1% | 186 | 60 | 32.3% |

※特定健診の受診率60%を目標にしています。年に1回は、健診で自分の健康状態を確認しましょう。
※特定保健指導を受けた方は、体重や腹囲、血圧やHDL(善玉)コレステロール、血糖値、動脈硬化促進因子である「LDL(悪玉)コレステロール」と「中性脂肪」等の健診結果において、メタボリックシンドローム関連の項目で、指導を受けた回数が多い方ほど、有意に改善が見られていますので、積極的に特定保健指導を受けましょう。

「血管を傷つける」「動脈硬化要因」の項目が増加中!!

| 体への影響 | | 1、摂取エネルギーの過剰 | | | | | 2、血管を傷つける | | | | 3、動脈硬化要因※ | 4、臓器障害(腎臓) | |
|-------|-----|--------------|-------|--------------------|-------------------|---------------|-----------|--------------------|-------|-------|---------------|------------|-----------------|
| 性別 | 年度 | 腹囲 | BMI | 中性脂肪 (血中脂質) | ALT(GPT) (肝機能) | HDL (血中脂質) | 空腹時血糖 | HbA1c (血糖値関連項目) | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | LDL (血中脂質) | 尿蛋白 | GFR (腎臓ろ過機能) |
| | | | | 男85cm以上 女90cm以上 | 25以上 | 150以上 | 31以上 | 40未満 | 100以上 | 5.2以上 | 130以上 | 85以上 | 120以上 |
| 男性 | H23 | 48.7% | 34.6% | 26.7% | 29.9% | 6.9% | 45.7% | 39.6% | 45.6% | 28.1% | 49.5% | 8.0% | 12.7% |
| | H24 | 46.3% | 32.8% | 24.2% | 28.9% | 5.9% | 44.1% | 44.4% | 47.6% | 27.1% | 53.4% | 8.6% | 11.3% |
| 女性 | H23 | 17.5% | 24.4% | 11.5% | 12.1% | 1.4% | 25.0% | 33.8% | 36.6% | 15.7% | 58.1% | 3.5% | 7.7% |
| | H24 | 17.3% | 25.2% | 11.3% | 13.2% | 1.3% | 26.8% | 43.5% | 36.2% | 15.5% | 58.3% | 3.7% | 8.6% |

※内臓脂肪症候群以外の動脈硬化要因

- ・新規受診者数は、H23年度946名、H24年度979名となっています。
- ・有所見の内訳から、体への影響・状態を予測することができます。
- ・男性は「摂取エネルギーの過剰」「血管を傷つける」に関係する、有所見項目が多くなっています。
- ・女性では体脂肪・内臓脂肪に関する所見は目立ちませんが、「動脈硬化」の要因となる「LDL」の有所見者が多く、脂質のバランスがとれていない人が多いようです。太っていないくても、コレステロールが高く、さらに血圧も高いと、心臓病のリスクを高めます。
- ・男女ともに、「血管を傷つける」「動脈硬化要因」「臓器障害(腎臓)」が増えています。血液の成分バランスが崩れ、血管の内壁を傷つける状態が続くと、血管の壁を硬くする動脈硬化が更に進みます。これによって、血液のろ過を仕事とする臓器である腎臓は、細い血管で構成されているので、働きが悪くなります。糖尿病(高血糖)を要因とする、腎不全により人工透析となる方も多くいます。

臓器(腎臓)障害が出ている方の多くは、高血糖や高血圧も併せ持っています。

問い合わせ先 国保年金課 内線2334 健康推進課 内線2363

海外療養費の支給申請について

先般より、国民健康保険において海外療養費の不正請求事案が複数明らかになっているところであり、こうした不正請求について厚生労働省より今後一層の対策を進めることを指導されており、つきましては、当市におきましては海外療養費の支給申請の際には、渡航の事実を確認する為にパスポートの提示を求めるなど審査を強化する取り組みを実施いたします。また、不正請求に対しましては警察と連携して厳正な対応を行ってまいりますので、御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。

交通事故

にあったときも

市役所に届け出をすれば

保険証が使えます



交通事故など、第三者の行為によってケガ、病気になった場合、その医療費は本来加害者が負担すべきものです。しかし、加害者がすぐにお金を出せないようなときは、国保の保険証を使い、かかった医療費の一部の負担で治療を受けることができます。

※ 仕事や通勤途中の場合など、労災保険を適用できる場合は、労災保険が優先となります。また、飲酒運転、無免許運転などの違法行為によりケガをしたときは、国保は使えません。

国保で治療を受けるときは まず市役所(国保年金課)に届け出を!

交通事故のケガの治療の場合、国保が負担した分の治療費は、あくまでいったん立て替えただけで、後日国保から加害者に請求することになります。

そこで、**国保で治療を受ける場合には、市役所(国保年金課)に届け出が必要です。**

届け出に必要なもの

- 警察でもらう交通事故証明書(後日でも可)
- 保険証
- 印かん



示談は慎重に!!

市役所(国保年金課)に届け出を行う前に示談が成立していたり、加害者から治療費を受け取っていたりすると、国保では治療が受けられません!

あとになって、思いがけない後遺症が出ることもあります。

示談は慎重に。そして示談を行う前に、**忘れずに市役所(国保年金課)に届け出て下さい!**

こんなときにも届け出が必要です

自動車による交通事故以外にも、次のような場合に、他人によってケガ、病気になったときには、忘れずに市役所(国保年金課)へ届け出を!

- 自転車の事故
- スポーツ中の事故(ゴルフボールがあたった...など)
- 食中毒 ● 他人の飼いやに噛まれた
- 工事現場からの落下物などによるケガ
- 助手席等に同乗していたときの自損事故...など

もし、交通事故にあったら...!!



まずは救護を最優先し、それから相手の身元を確認しましょう。



確認しておくことは...

車のナンバー・型・色・名称
運転者の氏名・住所
営業用の場合は会社名・所在地・電話番号
自賠責保険・任意保険の加入の有無と保険会社

不要なトラブルを避けるためにも、必ず警察に連絡をしましょう。



軽いケガでも、あとあとのために、医師の診断を仰いでおきましょう。



目撃者に証言などの協力を依頼しましょう。また事故現場の写真などを撮っておくと役に立ちます。



問い合わせ先: ● 国保年金課 国民健康保険係 35-2111 (内線2335・2336)
 ● 金木総合支所 総合窓口係 35-2111 (内線3107)
 ● 市浦総合支所 総合窓口係 35-2111 (内線4043)