

健診結果をもっと有意義なものにするために

健診は受けたらそれで終わりではありません。気になることがあったら自ら生活習慣の改善に取り組むことはもちろん、保健指導を利用したり、かかりつけ医に伝えて治療に活かしてもらうなど有意義に活用しましょう。

Point 1 健診を受けたことをかかりつけ医に伝えましょう

現在通院している人は、特定健診の結果をかかりつけ医に話しておきましょう。健診の結果が現在かかっている病気の治療に役立ったり、検査の重複が避けられる場合があります。結果的に医療費削減につながることもあるので、忘れずに伝えよう。



Point 2 特定保健指導は必ず受けましょう 無料

特定健診の結果、市から特定保健指導の利用案内が届いた場合には、必ず特定保健指導を受けるようにしましょう。特定保健指導は、保健師や栄養士などのスタッフによる指導を受けられる絶好の機会です。生活習慣の改善を実現するためのチャンスを逃さないようにしましょう。



Point 3 健診結果は捨てずに大切に保管しておきましょう

健診結果を昨年、一昨年のもとは見比べながら、数値がどのように変化しているかを確認しましょう。検査値がたとえ基準値以内であっても、少しずつ基準値外に近づいている場合には、早めに改善策を実行することで生活習慣病を未然に回避することも可能になります。



特定健診の流れ

その1：健診を受ける場所を決める

- ①～③のどこで健診を受けるか決めましょう。
- ①近くの公民館(日程については毎月15日号の市報をご確認ください。)
- ②かかりつけの医療機関、近くの医療機関
- ③健診機関
- ※②③は予約が必要です。

その2：特定健診を受ける

健診当日は保険証・受診券(桃色)を忘れずに持っていきましょう。健診に要するのは、半日程度です。

- 検査項目
- 《質問票》喫煙歴や服薬歴を確認します。
 - 《身体計測》身長・体重・腹囲を計測します。
 - 《身体診察》医師による診察が行われます。
 - 《血圧測定》血圧を測定します。
 - 《血液検査》採血を行い脂質、血糖、肝機能などを調べます。
 - 《尿検査》採尿により、腎機能などを調べます。

その3：結果を確認する

特定健診を受けた後は、必ず結果の確認をしましょう。実際の健診結果を確認し☑チェックしてみましょう。

肥満と判定された

検査項目	基準値	保健指導判定値
腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	<input type="checkbox"/> 男性85cm以上 <input type="checkbox"/> 女性90cm以上
BMI	18.5～24.9	<input type="checkbox"/> 25.0以上

血圧が高い

検査項目	正常血圧(※)	保健指導判定値
収縮期血圧	120mmHg未満	<input type="checkbox"/> 130mmHg以上
拡張期血圧	80mmHg未満	<input type="checkbox"/> 85mmHg以上

※高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会)より

脂質の数値が気になる

検査項目	基準値	保健指導判定値
中性脂肪	150mg/dl未満	<input type="checkbox"/> 150mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl以上	<input type="checkbox"/> 40mg/dl未満
LDLコレステロール	120mg/dl未満	<input type="checkbox"/> 120mg/dl以上

糖尿病の数値が気になる

検査項目	基準値	保健指導判定値
HbA1c	5.6%未満	<input type="checkbox"/> 5.6%以上
空腹時血糖	100mg/dl未満	<input type="checkbox"/> 100mg/dl以上
尿糖	-	<input type="checkbox"/> +以上

肝機能の数値が気になる

検査項目	基準値	保健指導判定値
AST(GOT)	30U/L以下	<input type="checkbox"/> 31U/L以上
ALT(GPT)	30U/L以下	<input type="checkbox"/> 31U/L以上
γ-GT(γ-GTP)	50U/L以下	<input type="checkbox"/> 51U/L以上

腎機能に注意が必要

検査項目	基準値	保健指導判定値
尿蛋白	-、±	<input type="checkbox"/> +以上
e-GFR(血清クレアチニンなどから算出します)	60以上	<input type="checkbox"/> 60未満

結果はいかがでしたか？

健診結果は、生活習慣病の予防や今後の健康づくりのための貴重な情報になります。☑チェックが入った人は、生活習慣の見直しや、保健指導の利用をお勧めします。生活習慣の改善に取り組みましょう。

※健診をまだ受けていない人は、特定健診を受け、結果を確認し☑チェックしましょう。

国保

インフォメーション

「医療費のお知らせ」を確認しましょう

「医療費のお知らせ」を世帯ごとに発行し、2カ月に一度郵送しています。

国保に加入している人が、病気やケガなどで医療機関を受診したとき、その医療費がいくらかかっているかを確認していただくとともに健康管理の大切さと国保事業にご理解をいただくためのものです。

- 再発行はできませんので、大切に保管してください。
- 公的助成や療養費、高額療養費など、反映できないものがあります。
- 確定申告などの医療費控除の添付書類として使用できます。11月・12月の診療分については、「医療費控除の明細書」を作成し添付するか、領収証を添付してください。

※確定申告(医療費控除)に関することは、大分税務署(☎532-4171)にお問い合わせください。

医療費通知の対象月と 発送予定時期	対象月	発送予定時期
	令和元年度 7月・8月診療分	11月上旬
	9月・10月診療分	令和2年1月上旬
	11月・12月診療分	令和2年3月上旬



県後期高齢者医療広域連合から「歯科口腔健診」のお知らせ

今年度76歳の誕生日を迎える人を対象に、歯科口腔健診を実施しています。

肺炎等の疾病につながる口腔機能の低下の予防や口腔の健康を保ち、いきいきとした生活を送るためにも、ぜひこの機会を利用して口腔の状態を確認しましょう。

対象となる人には、9月に受診券などを同封した案内を送付していますので、詳しい内容についてはご確認ください。

☎ 県後期高齢者医療広域連合 ☎534-1771