

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お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があるので、忘れずに伝えましょう。

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、一昨年のもとの見比べながら、数値がどのように変化しているかを確認しましょう。検査値がたとえば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。

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か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も使用できる場合があります。11月・12月の診療分（3年3月上旬発送予定）については、「医療費控除の明細書」を作成し添付してください。

※確定申告（医療費控除）に関することは、大分税務署（☎532-4171）へ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
	2年度7月・8月診療分	11月上旬
	9月・10月診療分	3年1月上旬
	11月・12月診療分	3年3月上旬

◎「セルフメディケーション税制」(医療費控除の特例)をご存じですか？

健康の維持増進および疾病の予防への取り組みとして、一定の取り組みを行う個人がドラッグストアなどで特定の成分を含んだOTC医薬品を購入した場合、年間購入額が「合計1万2,000円」を超えた場合、確定申告することにより購入金額の一部が戻ってくる制度です。

セルフメディケーション

税 控除 対象

←対象製品のパッケージには、この共通識別マークが表示されています。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

3年3月（予定）から、マイナンバーカードが健康保険証として順次利用できるようになります。事前にマイナポータルでの登録が必要です。

詳しくは、マイナンバーカード総合サイトをご覧ください。

☎ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

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健診施設
- ②かかりつけの医療機関、近くの医療機関
- ③公民館等での集団健診は毎月15日号の市報でご確認ください。

※①②の実施機関については、受診券と同封の案内または市ホームページでご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため予約が必要です。

その2：特定健診を受ける

健診当日は保険証・受診券（黄色）を忘れずに持って行きましょう。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	☐男性85cm 以上 ☐女性90cm 以上
BMI	18.5～24.9	☐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	☐130mmHg 以上
拡張期血圧	80mmHg 未満	☐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	☐150mg/dl 以上
HDL コレステロール	40mg/dl 以上	☐40mg/dl 未満
LDL コレステロール	120mg/dl 未満	☐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	☐5.6% 以上
空腹時血糖	100mg/dl 未満	☐100mg/dl 以上
尿糖	-	☐+ 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	☐31U/L 以上
ALT (GPT)	30U/L 以下	☐31U/L 以上
γ-GT (γ-GTP)	50U/L 以下	☐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	-、±	☐+ 以上
e-GFR (血清クレアチニンなどから算出します)	60以上	☐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まましょう。

※特定健診を受け、結果を確認し☑チェックしましょう。