

国保の特定健診・特定保健指導

メタボリックシンドローム（メタボ）とは「内臓脂肪型肥満」に加えて高血圧や脂質異常、高血糖などの症状が複数重なった状態をいいます。この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。

市の国保加入者の28年度特定健診受診結果によると、男性の49.9%、女性の18.5%がメタボやその予備群。メタボはとても身近な問題です。さあ、皆さんも特定健診を受けて、メタボを早期に発見・改善しましょう。
※8月以前なら、混み合うことも少なくスムーズに受診できます。事前予約もご活用ください。

さあ特定健診へ!

①受診券が届く

■対象

市の国保加入者（40～74歳）

※次の人は市の特定健診と後期高齢者健診の対象外です

- ①妊産婦
- ②病院または診療所に6カ月以上継続して入院している人
- ③養護老人ホームなどの施設に入所・入居している人

②健診の予約・申し込み

■個別健診

【期間】6月25日(月)～10月31日(水)

※医療機関での健診を個人で受診します。予約が必要な場合がありますので、受診する医療機関に確認してください。実施医療機関は4ページをご覧ください。

■集団健診（玉山地域の人のみ）

【期間】8月24日(金)・27日(月)～31日(金)・9月2日(日)・3日(月)

【申し込み】玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

※6月15日前後に、玉山地域の全世帯にピンク色の案内チラシを配布します

③健診を受診する

■検査項目

問診：服薬歴・喫煙習慣など

計測：身長、体重、BMI*、腹囲、血圧

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

血液検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能、血糖、貧血、クレアチニン（eGFR値による腎機能評価含む）、尿酸など

尿検査：尿糖・尿タンパク

心電図など

④健診結果を知る

■健診で分かる主なこと

内臓脂肪型肥満や高血圧、糖尿病、貧血、心疾患、肝疾患、腎疾患、痛風など

⑤特定保健指導の必要な人に、特定保健指導「サンサンチャレンジ」の利用券が届く

【問】市保健所健康増進課 ☎603-8305
玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

特定健診って?

市の国保の特定健診は、指定医療機関で受ける個別健診です。玉山地域では、個別健診のほか、指定された日時・会場で行われる集団健診を受診することができます。

特定健診を受けると

特定健診は、メタボの予防や改善に着目した健診です。受診することによりこないことがあります。

- メタボの早期発見
- 自分の健康状態を正確に把握
- 生活習慣改善のきっかけに
- 健康維持が医療費の抑制に

※加入する健康保険が変わった場合、それまで加入していた健康保険者から発行された特定健診受診券は使用できません
※国保以外の健康保険に加入している人の特定健診については、保険証の発行機関にお問い合わせください

成人検診（各種がん検診など）

成人検診の種類や内容など（対象者の年齢は、31年3月31日時点）

検診の種類	検診の内容 ※全ての検診で問診を行います	自己負担額 (検診費用)	対象者	
			男性	女性
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	900円 (4270円)	40歳～	
	胸部レントゲン撮影・かく痰検査 ※かく痰検査は医師が必要と認めたら	1400円 (6640円)		
大腸がん検診	便潜血反応検査	1000円 (4510円)	40歳～	
胃がん検診 ※個別検診はX線か内視鏡検査を選択してください	バリウムでのX線検査	2800円 (1万1710円)	40歳～	
	胃内視鏡検査（内視鏡検査前に必要な感染症検査やピロリ菌検査などを実施した場合は、別途自己負担あり）	1100円 (4968円)		
	指定医療機関で個別検診	3600円 (1万4400円)		
前立腺がん検診	血液検査（PSA腫瘍マーカー）	1000円 (3190円)	55歳～	—
肝炎ウイルス検診	C型肝炎ウイルス検査・B型肝炎ウイルス検査 ※肝炎ウイルス検診を受診したことがない人が対象	1000円 (3740円)	40歳～	
乳がん検診 ※受診は2年度に1回	視触診・乳房X線検査（マンモグラフィ検査） ※豊胸手術を受けた人や妊娠または授乳中の人、ペースメーカー装着の人は対象外	1700円 (7880円～8190円)	—	40歳～
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診・内診	1800円 (7250円)	—	20歳～
女性健康診査	▶計測（血圧・身長・体重）▶尿検査（タンパク・糖）▶血液検査（貧血・LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪）	1400円 (6290円)	—	18～39歳
ほねケア検診 (骨粗しょう症予防検診)	超音波法による、かかとの骨強度測定	1500円 (2160円)	30～70歳	
健康診査	▶計測（血圧・身長・体重・腹囲測定）▶尿検査（タンパク・糖）▶心電図検査▶血液検査（脂質・血糖・貧血・肝機能・クレアチニン（eGFR値による腎機能評価含む）・尿酸など）	無料	40歳～（特定健診や後期高齢者健診対象外の人、生活保護受給者など）	
結核レントゲン検診 (巡回検診車で実施)	集団検診：胸部レントゲン間接撮影（実施時期7月～9月） ※日程は6月～8月の広報でもりおか15日号に掲載予定	無料	65歳～	
訪問診査	健康診査と同じ内容 ※受診者宅へ訪問	無料	40歳以上の在宅寝たきりの人 上記の家族で介護のため医療機関での検診が難しい人	
介護家族訪問診査	健康診査と同じ内容 ※受診者宅へ訪問	無料	40歳～（社会保険本人は除く）	
成人歯科健康診査※1※2	歯周疾患などの健診・歯科保健指導 ※通年実施。70歳以上の人には、口腔機能検査あり	500円	妊娠中または産後1年以内の人	
妊産婦歯科健康診査※2	歯周疾患などの健診・歯科保健指導 ※通年実施	500円	65歳以上の希望者	
もの忘れ検診	認知機能やうつ症状の問診	無料		

◆受診料は指定医療機関で支払ってください。※精密検査が必要になった場合は、必ずお受けください。その際は保険診療で有料です
◆すでに経過観察中・治療中の疾病がある人は、検診の対象外となる場合があります

成人検診を無料で受けられる人

- ①生活保護の受給者
 - ②中国残留邦人支援給付の受給者
 - ③市民税非課税世帯（世帯全員が非課税）
 - ④31年3月31日現在で70歳以上の人
 - ⑤65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている人
- ※③の人で課税状況が変わったときは、検診を受ける1週間前までにお問い合わせください

※1 昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの人は、個別に郵送される後期高齢者医療歯科健診を受診してください

※2 岩手医科大学附属病院歯科医療センターと県立中央病院などを除き、市内の歯科医療機関で年度内1回受診できます

もの忘れ検診って?

認知症の早期発見・早期治療を目的とした検診です。認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。年々一度は受診しましょう。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

■検診の受付時間

【検診車】

月～金曜：6時半～9時
★日曜：6時半～7時半と8時～9時
【岩手医大地下1階設置会場】
7時半～10時（日曜も同時間）

■申し込み方法

7月2日(月)必着で、成人検診受診券に添付の申し込み用はがきを返送してください。7月3日(火)以降は、健康増進課 ☎603-8306 で受け付けます。日曜検診を希望する人は、7月3日(火)以降に電話でお申し込みください

胃がん集団検診（バリウムでのX線のみ）の日程

実施日	会場
8/3(金)	津志田小学校（津志田中央一） 羽場小学校（羽場17）
8/7(火)・★8/26(日)	青山小学校（青山二）
8/8(水)・★10/21(日)	都南地区保健センター（津志田14）
8/9(木)	高松小学校（上田堤二） つなぎ地区活動センター（繋字堂ヶ沢） サンライフ盛岡（仙北二）
8/10(金)・9/4(火)	岩手医大地下1階設置会場（内丸）
8/10(金)・20(月)・21(火)～24(金)・27(月)～31(金)・★9/30(日)・10/19(金)・22(月)	
8/10(金)	中野地区活動センター（東安庭字小森）
8/20(月)	太田地区活動センター（中太田）
8/21(火)	地域福祉センター（手代森14）
8/21(火)・9/25(火)	北松園児童センター（北松園四）
8/22(水)・9/7(金)	西部公民館（南青山町）
8/22(水)・9/14(金)	上田公民館（上田四）
8/23(木)・10/3(水)	本宮老人福祉センター（本宮四） 河南公民館（松尾町）

実施日	会場
8/27(月)	上堂老人福祉センター（上堂三） 上米内老人福祉センター（桜台二）
9/3(月)・13(日)	見前南地区公民館（西見前13）
9/5(水)	乙部体育館（乙部6）
9/5(水)・11(火)	加賀野児童センター（加賀野四）
9/7(金)・13(木)・10/2(火)	松園地区公民館（東松園二）
★9/9(日)	高松地区保健センター（上田字毛無森）
9/18(火)	飯岡農業構造改善センター（下飯岡8） みたけ老人福祉センター（みたけ三）
9/19(水)・9/20(木)	みたけ地区活動センター（みたけ四）
9/21(金)・25(火)	緑が丘地区活動センター（黒石野二）
9/26(水)	厨川老人福祉センター（前九年三） 城西児童センター（中屋敷町）
10/2(火)	土淵地区活動センター（前湯四）
★10/14(日)	総合プール（本宮五）



市公式ホームページと成人検診のページはこちらから

ほねケア検診（骨粗しょう症予防検診）

骨粗しょう症予防のため、かかとの超音波検査や食生活指導、運動の紹介をします。

【対象】昭和23年4月2日～平成元年4月1日生まれの人

※すでに骨粗しょう症と診断された人と、現在治療中の人、以前に同検診で精密検査を紹介された人を除きます

【費用】1500円

【申し込み】市公式ホームページのほねケア検診申込フォームまたは電話でお申し込みください

【問】健康増進課 ☎603-8306

【広報ID】1006574

ほねケア検診

検索



ほねケア検診QRコード

ほねケア検診の日程

実施日	会場	時間
7/26(水)	市保健所（神明町）	10時～12時
8/24(金)		
9/30(日)		
7/27(金)	都南地区保健センター（津志田14）	14時～15時半
8/23(木)	高松地区保健センター（上田字毛無森）	
9/5(水)	みたけ老人福祉センター（みたけ三）	
11/8(水)	玉山総合福祉センター（浪民字泉田）	10時～11時半
	市保健所（神明町）	14時～15時半

ほねのアンチエイジングはじめてみませんか？



特定保健指導 サンサンチャレンジ

積極的支援

ひまわりクラス 生活習慣を改善する必要性が高い人

動機付け支援

よつばクラス 生活習慣を改善する必要性が中程度の人

参加申し込み

教室や個別面接で保健師・管理栄養士と一緒に自分に合った生活習慣の改善プランを立てます

プランに沿って生活習慣の改善に取り組みます。保健師・管理栄養士から月1回程度の手紙や電話による支援があります

3カ月後、身体の状態や生活習慣の変化を確認

教室に参加し、保健師・管理栄養士と一緒に生活習慣の改善プランを立てます

プランに沿って自主的に生活習慣の改善に取り組みます。保健師・管理栄養士から手紙や電話による支援があります

これまでにサンサンチャレンジを受けたことがある人の体重と腹囲は共に、翌年度の特定健診で改善が見られています。ぜひご利用ください。

27年度サンサンチャレンジ利用者 翌年度の健診結果（平均値）

積極的支援 ～ひまわりクラス～		動機付け支援 ～よつばクラス～	
体重	腹囲	体重	腹囲
-2.38kg	-1.89cm	-1.08kg	-1.89cm

※特定保健指導の対象者となる選定基準とメタボリックシンドロームの判定基準は異なります

サンサンチャレンジ参加者の声

スリムになり血圧も安定、今も取り組みを続けています

