

特定健診

(一般健診・長寿健診)

がん検診

のお知らせ です!



～40歳以上の「特定健診・がん検診」が指定の病院で受診できます～

毎年、健康診断を受けることで「体の内側の変化」を知ることができます。もし、それに気づかずに発病した場合、**身体への負担**だけでなく**医療費の負担**まで大きくなります。

健診の受診率が低いと財政的なペナルティーがあり、その結果私たちの保険税にまで影響することがあります。

●平成24年度までの目標受診率・・・65% ●八重瀬町受診率・・・23.8%
(平成20年12月現在)

是非、ご家族お友達お誘い合わせのうえ、年に一度の健康診断を受けましょう。

※各医療保険者に健診・保健指導が義務付けられているため、保険の種類や年齢で健診方法が異なります。

	健診の種類(年齢・保険者別)		集団健診		個別健診	
			健診	がん検診	健診	がん検診
住民健診	特定健診	40歳以上国保加入者	○	○ 加入保険 問わず全 町民対象	○	○
	長寿健診	長寿(後期高齢者)医療加入者	○		○	○
	一般健診	20～39歳の町民	○		×	×
		生活保護受給者	○		×	×

※会社勤めの方は、従来通り「職場での健診」が優先です。(労働安全衛生法により事業所の義務)

※社保・組合・共済等の被扶養者(家族)の特定健診については、ご加入の医療保険者・職場等にお問い合わせ下さい。

◎健診項目

診察	問診	現病歴・既往歴・服薬歴
	測定	身長・体重
		BMI・腹囲
		血圧
血液検査	自覚症状及び他覚症状の有無	診察(理学的検査)
	脂質	中性脂肪
		HDLコレステロール
		LDLコレステロール
	肝機能	GOT・GPT
		γ-GTP
	代謝系	空腹時血糖・尿酸
尿検査	腎機能	ヘモグロビンA1c
		血清クレアチニン
尿検査	代謝・腎機能	血清クレアチニン
		尿蛋白・尿糖・潜血

◎がん検診項目

◆胃がん検診 ・胃部バリウム検査	◆大腸がん検診 ・便潜血二日法(便検査)
◆肺がん結核検査 ・胸部レントゲン検査 ・喀痰検査※喫煙指数400(1日本数×年数)以上の者	
◎婦人検診項目	
●子宮がん検診 ・頸部細胞診(20歳以上)	
●乳がん検診 ・視触診+エコー検査(30～39歳)・・・個別検診のみ ・視触診+マンモグラフィ(40歳以上)	

前年度、婦人検診を受診していない対象の方へ「婦人検診受診券」を発送します。(6月頃)

◎健診当日必要なもの

※日程や受診方法、料金など詳しくは「受診券」をご確認ください。

① 特定健診受診券 (40歳以上) ・ご加入の各医療保険者から交付されます。 ・内容をご確認ください。	② がん検診受診券 (40歳以上) ・町民税特別徴収の方は発送しませんが職場健診がない方はご連絡ください。	③ 保険証 ・受診資格を確認しますので忘れずにご持参ください。	④ 料金 (がん検診) ・受診方法や条件により料金が異なります。
---	--	---------------------------------------	---

※40歳未満の一般健診対象の方へは「一般健診・がん検診受診券」を月ごとに送付します。

問い合わせ:八重瀬町役場 健康保険課(保健センター) TEL.998-1149

基本チェックリスト

65歳以上の
みなさまへ



住み慣れた地域で健やかに過ごすためにも
生活機能評価（介護予防健診）を受けましょう。

No.	質問項目	回答 (いずれかに○)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ★
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ★
3	預貯金のおし入れをしていますか	はい	いいえ★
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ★
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ★
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ★
7	椅子に座った状態から何にもつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ★
8	15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ★
9	この1年間に転んだことがありますか	はい★	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい★	いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい★	いいえ
12	BMIが18.5未満ですか (BMI=体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m) ●例: 体重60kg、身長165cm (1.65m) の人の場合 ⇒ $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22$ となります。 (BMIとは、肥満や低体重の判定に用いられるものです。)	はい★	いいえ
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	はい★	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい★	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい★	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい★	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい★	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ★
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい★	いいえ
※点数小計 (No.1～20) 【★ 個】 *6			
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい★	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい★	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい★	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい★	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい★	いいえ

*1
★
個

*2
★
個

*3
★
個

*4
★
個

*5
★
個

*7
★
個

◆生活機能評価とは………

年齢とともに現れる心身の衰えをチェックし、早期に対応して介護状態を回避するための検査で、**生活機能チェック（基本チェックリスト）**と**生活機能検査**の2段階で実施されています。高齢期の健康づくりでは今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに重要となってきます。

◆対象者………65歳以上の高齢者（要支援・要介護認定を受けている方は除きます。）

◆実施主体………八重瀬町役場社会福祉課、八重瀬町地域包括支援センターが主体に行います。

◆受診料は無料………まず、基本チェックリストを使った問診を行ってみましょう。

- (1) 基本チェックリストの質問6～10の★の数(*1)が3個以上
- (2) 基本チェックリストの質問11～12の★の数(*2)が2個
- (3) 基本チェックリストの質問13～15の★の数(*3)が2個以上
- (4) 基本チェックリストの質問16～17の★のうち、質問16に該当
- (5) 基本チェックリストの質問18～20の★の数(*5)が1個以上
- (6) 基本チェックリストの質問1～20の★の数(*6)が10個以上
- (7) 基本チェックリストの質問21～25の★の数(*7)が2個以上

気になる方は、
社会福祉課及び
地域包括支援センター
にご相談下さい

【問い合わせ先】

八重瀬町役場社会福祉課 老人介護係
電話 998-9598

八重瀬町地域包括支援センター
電話 835-7247

☐ の(1)～(7)のいずれかに該当する方は生活機能の低下が疑われ、生活機能健診を受けた方がよいと思われます。