

特定保健指導をご存知ですか？

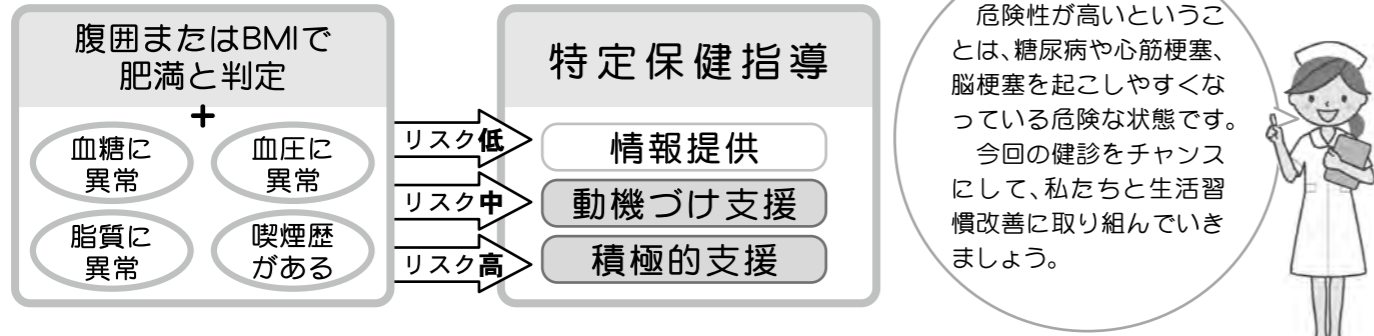
特定健診・特定保健指導の目的

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方または予備群を減少させること(発症の予防)が目的です。

特定保健指導の対象者

内臓脂肪の蓄積の目安となる「腹囲」または「BMI」で肥満と判定され、かつ、血糖や血圧、脂質の検査において基準値以上となった方が対象となります。

※該当項目の数が多ければ糖尿病や心筋梗塞などの危険性が高くなります。



特定保健指導の内容

地区担当の保健師や栄養士が生活習慣の見直しや改善について継続的にサポートします。

✓ 動機づけ支援

生活習慣を見直すなら今がチャンス！

健診結果を返しながら面接を行い、生活習慣をどう改善すればよいかを考えます。また、一緒に目標を立て、実際に行動にうつせるようサポートし、半年後に効果を確認します。

✓ 積極的支援

今すぐに生活習慣の改善を！

約6ヶ月間にわたり、実践できる目標を立て、継続的に実行していけるようサポートし、半年後に効果を確認します。サポートは個人面接・電話・手紙など状況に合わせた対応が可能です。

健康のプロ 保健師・管理栄養士があなたの味方です

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病を本気で防ぐ取り組みです！みなさまの健康のために、西原町の保健師・管理栄養士が、一生懸命お手伝いします。ぜひこの機会に活用して、いつまでも健康で幸せな生活をお送りください。

お知らせ

- 国民健康保険加入者のみなさまの特定健診結果は、保険者である西原町役場へ届くことになっています。結果が届き次第、保健師または管理栄養士から、結果説明の日程調整のため、電話を差し上げます。
- 結果によってはそのまま郵送する場合があります。
- 国民健康保険以外の医療保険に加入されているみなさまについては、直接お手元に健診結果を送ります。結果説明をご希望される場合にはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

平成28年度

胃・肺・大腸

特定健診・がん検診のお知らせ

◆**集団健診**(特定健診・20代30代健診)がすべての日程で**事前予約制**になりました

◆**個別がん検診**(胃・肺・大腸)は、ご希望の検診を**1項目から受診**できるようになりました

集団健診:西原町保健センター(受付時間 8:00~10:00)

健診日程	対象行政区	予約受付期間
6月 7日 火	小橋川、内間、内間団地、掛保久、嘉手苺、小那覇、平園	4月25日(月)~26日(火)
6月 17日 金	西原ハイツ、池田、小波津、小波津団地、安室、桃原	5月12日(木)~13日(金)
6月 26日 日	全行政区	5月23日(月)~25日(水)
7月 5日 火	幸地、幸地ハイツ、幸地高層住宅、坂田、坂田高層住宅、翁長	6月2日(木)~3日(金)
7月 15日 金	棚原、上原、森川、千原、西原団地、徳佐田、西原台団地、津花波、呉屋	6月20日(月)~21日(火)
8月 1日 月	兼久、与那城、我謝、美咲	6月30日(木)~7月1日(金)
8月 6日 土	まだ健診を受けていない全行政区の方が対象です	7月13日(水)~14日(木)
10月 2日 日		9月7日(水)~9日(金)
12月 4日 日		11月9日(水)~11日(金)

予約申込先:沖縄県健康づくり財団 TEL 889-6492 (8:30~16:00)

※予約受付期間内に沖縄県健康づくり財団へ事前予約を行ってください。事前予約がない場合、当日の受診可能人数を超えると受診できないことがあります。

〈健康診査〉

健診名	対象	自己負担額
20代30代健診	20-39歳町民	1,300円
特定健診	40-74歳国保加入者	0円
長寿健診	75歳以上町民	0円

項目 身体計測:身長、体重、BMI、腹囲、収縮期血圧/拡張期血圧
診察等:健康状態・喫煙・服薬・既往歴等の確認
尿検査:尿たんぱく、尿糖、尿潜血
血液検査:空腹時血糖、HbA1c、中性脂肪、HDL・LDLコレステロール
GOT、GPT、γ-GTP、尿酸、血清アルブミン、eGFR

〈集団がん検診〉

検診名	対象	自己負担額
胃がん検診	40-69歳町民	900円
	70歳以上町民	0円
肺がん検診	40-69歳町民	200円
	70歳以上町民	0円
大腸がん検診	40-69歳町民	500円
	70歳以上町民	0円

個別健診:町内クリニック等

(受診期間 平成28年4月1日~平成29年3月31日)

〈健康診査〉 ※項目は集団健診(上記)と同じ

健診名	対象	自己負担額
20代30代健診	20-39歳町民	1,300円
特定健診	40-74歳国保加入者	0円
長寿健診	75歳以上町民	0円

〈個別がん検診〉

検診名	対象	自己負担額
胃がん検診	40歳以上町民	医療機関により異なる(1,252円~)
肺がん検診		医療機関により異なる(295円~)
大腸がん検診		医療機関により異なる(100円~)

人間ドック:指定の10医療機関等*39歳以下は指定なし(受診期間/平成28年4月1日~平成29年3月31日)

健診名	対象	自己負担額
人間ドック	20-39歳町民	医療機関のドック設定料金から4,992円(役場負担分)の割引
	40-74歳国保加入者	12,600円
	75歳以上町民	12,600円

★各健診の対象年齢は、平成29年3月31日時点の年齢(年度年齢)を指しています。特定健診・がん検診の詳細については、国保証や受診券と一緒に送付される**健診ガイド**をご覧ください。健康推進課へお問い合わせください。