

40歳～75歳未満の人が対象です  
通院中・治療中の人も対象です

今年も  
特定健診の  
時期が  
やってきました  
年に1回、忘れず受診!

The Specific Medical Checkup

### 特定健康診査(特定健診)とは

心臓病や脳卒中など、生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診です。あなたの健康習慣として、年に1回、必ず受診しましょう。

真庭市

# 特定健診の流れ

## 1 受診券が届く

40歳から74歳の国民健康保険被保険者の方が対象です。受診券の記載内容をよく確認し、受診日まで大切に保管しておきましょう。  
※75歳の誕生日以降は後期高齢者健診となります。



## 2 受診方法を決める

### ① 受診券を使って 特定健診

**実施期間** 令和5年5月1日(月)～令和6年3月30日(土) プラス  
+  
がん検診

**自己負担額** 1,000円

**実施医療機関** 6ページの「医療機関一覧表」をご覧ください。

**注** 特定健診と国保人間ドックを重複して受けることはできません



### ② 受診券を使って国保人間ドック

**実施期間** 令和5年4月1日(土)～令和6年3月30日(土)

**検査内容** 特定健診の項目(3ページ)に加えて、視力検査 肺機能検査 直腸検診(内診) 大腸がん検診 胸部レントゲン検査 腹部超音波検査 胃レントゲンまたは胃カメラ (Aコースのみ) 聴力検査・眼底検査



**自己負担額** ◆Aコース(食事あり) 15,000円  
◆Bコース(食事なし) 13,000円

\* 特定健康診査を受診したものとみなすため、受診結果提供の同意をお願いします。

**実施医療機関** 6ページの「医療機関一覧表」をご覧ください。

## 特定健診受診者とみなします

### ③ 受診券を使わない健診 (人間ドック・職場の健診など)

勤務先や市外の医療機関で人間ドック等を受けた場合には、健診結果の提出により特定健診を受けたことにできます。

市民課または振興局まで健診結果をお持ちください。(粗品進呈)

### ④ 定期的に検査を受けている方 (病院を通して情報提供)

岡山県内の医療機関に通院中の方で、健診項目をすべて検査している場合は、医療機関を通じて市に情報提供していただくことで、受診したことにできます。健診を受診されていない方に、別途案内をお送りします。



※提供された結果は、地域の分析や国保の保健事業を実施するために活用しています。

### 3 健診を受ける

健診当日は「保険証」「受診券」「質問票」を忘れずに持参してください。健診の内容は以下の基本項目ですが、医師の診察により必要な方には追加項目（詳細な項目）を検査します。

#### ● 特定健診の項目



**内臓脂肪の蓄積(肥満度)**  
身長・体重・BMI・腹囲★

心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症などを招くメタボリックシンドロームの根本原因である内臓脂肪の蓄積の度合いや、反対にやせすぎていないかを調べます



**血中脂質**  
中性脂肪★・HDLコレステロール★・LDLコレステロール  
(または Non-HDL コレステロール)

脂質異常症のおそれがないか調べます



**血圧**  
収縮期血圧★・拡張期血圧★

高血圧症のおそれがないか調べます



**血液一般**  
赤血球数・血色素量  
ヘマトクリット値※

貧血のおそれがないか調べます



**糖代謝**  
空腹時血糖★(または随時血糖)・  
HbA1c★・尿糖

糖尿病のおそれがないか調べます



**腎機能**  
尿たんぱく・尿酸  
クレアチニン

腎機能障害のおそれがないか調べます



**肝機能**  
AST(GOT)・ALT(GPT)・  
γ-GT(γ-GTP)

肝機能障害のおそれがないか調べます



診察



問診

病歴、治療中の病気、服用中の薬、生活習慣、喫煙習慣の有無などをたずねます



**その他**  
眼底検査(詳細な項目)  
心電図検査



★印はメタボリックシンドロームの判定項目です。

#### 注意事項

- ▶ 血液検査の結果に影響が及ぶ可能性があるため、健診前の10時間以内は水以外の飲食物は摂取しないようにしましょう。
- ▶ 健診の前日は、アルコールの摂取やげんじ運動は控えてください。
- ▶ 高血圧や糖尿病などの治療中で、食事制限や服薬時間等に注意が必要な方は、かかりつけ医にご相談ください。

#### 国保の保健事業

生活習慣病の  
早期発見  
早期治療に

##### ★微量アルブミン尿検査

翌年度の健診受診券と一緒に検査の案内が届くので必ず受診しましょう。

##### ★糖尿病性腎症重症化予防事業

重症化リスクの高い方へ案内をお送りします。ぜひご参加ください。

##### ★健診異常値医療機関受診勧奨

健診結果から医療機関への受診が必要な方にお知らせをお送りします。

健診結果が  
対象となる方

### 4 結果が通知される

特定健診を受診した機関から、健診結果とメタボの判定結果が通知されます。

受診者に健診結果の見方、生活習慣病の基礎知識などの情報提供が行われます。



## 5 特定保健指導を受ける **無料**

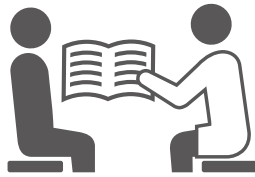
生活習慣病のリスクが高い方には、特定保健指導が実施されます。案内が届いたら**必ず特定保健指導を受け**、健康的な生活を目指しましょう。



### 特定保健指導の案内が届いたら…

#### 専門職からのサポートで生活習慣病にストップ!

健診の結果から、生活習慣病のリスクが高かった人には、専門職による改善プログラム(特定保健指導)の利用案内があります。



#### リスクが出始めていたら

**動機付け支援** 生活習慣改善の目標を立て、自ら実行するまでの支援(原則1回、個別またはグループ支援)

#### リスクが重なっていたら

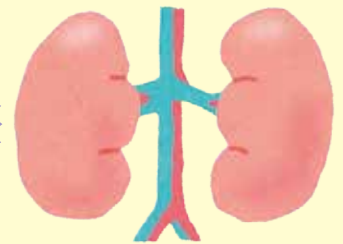
**積極的支援** 初回面接後、生活習慣改善を継続して支援  
※オンラインで行われる場合もあります。

## 微量アルブミン尿検査を実施しています!

糖尿病性腎症の初期に尿中に出てくる非常に少ない量の**アルブミン**を検出する検査です。**糖尿病性腎症**とは、糖尿病の合併症のひとつで、進行すると透析につながるおそれがあります。微量アルブミン尿検査を実施することで、**糖尿病性腎症の早期発見が可能となります。**対象者は受診券を同封していますので、ぜひ受診しましょう。

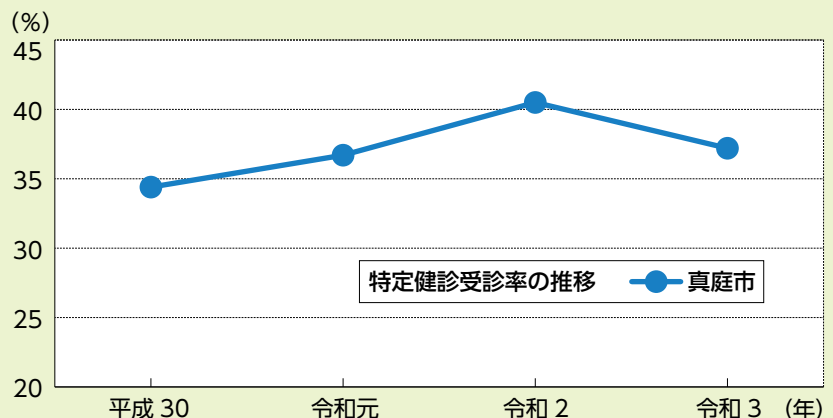
- 人工透析を受けた場合の医療費は…
- 1ヶ月あたり… **約40万円/人**
- 1年間で… **約500万円/人**

医療費がかかるだけでなく大切な時間も制限されます



### 真庭市国保の特定健診受診率

真庭市国保の特定健診受診率は年によって上下しています。年一回の健康チェックのために毎年受診しましょう。



生活習慣病のリスクが高い方へ利用券が届きます

# がん検診 ☆予約が必要です。事前に確認をしてください。

**実施期間** 令和5年4月1日(土)～令和6年3月30日(土)

**特定健診とがん検診、あわせて受診しましょう。**

## 受診方法

※医療機関で特定健診とがん検診を同時に受診する場合は、事前に各医療機関におたずねください。  
 ※「結核・肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診」の集団検診は予約不要です。日程等詳細につきましては「けんしんガイドブック」をご覧ください。



検診名	対象 ※年齢は令和6年4月1日時点	検診料金(自己負担額)		内容
		集団	医療機関	
子宮頸がん	20歳以上の女性 (平成16年4月1日以前生まれ)	900円	1,900円	医師による内診と子宮頸部細胞診
乳がん (視触診併用)	40歳以上の女性	—	2,000円	医師による視触診とマンモグラフィ撮影 ※40代の方はマンモグラフィ2方向撮影
乳がん (マンモのみ)	(昭和59年4月1日以前生まれ)	1,400円	—	マンモグラフィ撮影のみ ※40代の方はマンモグラフィ2方向撮影
骨粗しょう症	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	実施なし	1,500円	測定機器による骨量検査
結核・肺がん	40歳以上の方 (昭和59年4月1日以前生まれ)	無料	500円	胸部レントゲン検査 ※65歳以上の方は、感染症法の規定により受診義務があります。
	肺がん喀痰検査 50歳以上 (昭和49年4月1日以前生まれ) で喫煙指数(喫煙年数×1日の喫煙本数) が600以上の方	700円	700円	喀痰細胞診検査 3日間の痰を提出し、がん細胞の有無をみます。 ※胸部レントゲン検査の追加検診
大腸がん	40歳以上の方 (昭和59年4月1日以前生まれ)	500円	500円	便潜血検査 2日間の便を提出し、潜血反応をみます。
胃がん ABC (リスク層別化検査)	40歳以上の方 (昭和59年4月1日以前生まれ) ※すでにピロリ菌の除菌をした方は、この検査の対象となりません。	実施なし	1,000円	血液検査により「胃の健康度」を評価し、胃がんのリスクを分類(層別化)するものです。 検査の結果、胃がんのリスクのある方には胃の検査をお勧めします。
胃がん	40歳以上(昭和59年4月1日以前生まれ)、または胃がんABC検診の結果で必要と勧められた方	実施なし	レントゲン 3,000円 内視鏡 4,000円	胃部レントゲン検査(バリウム使用) 医師が必要と認めた場合は、胃カメラ検査に替えることができます。
肝炎ウイルス	40歳の方(昭和58年度生まれ)、または41歳以上で過去に検査を受けたことがない方	実施なし	1,200円	血液検査(B型肝炎とC型肝炎)
前立腺がん	50歳以上の男性 (昭和49年4月1日以前生まれ)	実施なし	1,200円	血液検査(前立腺がんが高くなるPSA値の測定) 前立腺から分泌されるPSA物質の濃度を調べます。

## 検診に必要なもの

- 検診料金
- 健康保険証等(住所と年齢が確認できるもの)



# 受診できる医療機関

☆予約が必要です。直接希望の医療機関へ  
お申し込みください。



地域	医療機関名	電話番号	特定健診 後期高齢者健診	人間ドック	喀痰	肺がん	結核	大腸がん	胃がん 前立腺がん ABC	胃がん		子宮頸がん	乳がん	骨粗しょう症
				◆A コース						◆B コース	レントゲン			
北房	さとう医院	0866	52-9898	○				○						○
	廣恵医院		52-5020	○		○		○						○
	吉弘クリニック		52-2704	○				○						○
落合	落合病院 (健康管理センター)	0867	52-1512	○	◆A	○		○	○	○	○	○	○	○
	金田病院 (人間ドック健診科)		52-1469	○	◆A	○		○	○	○	○		○	○
	河本医院		55-2121	○	◆B	○		○						○
	杉江医院		52-3456	○	◆B	○		○		○				○
	高田医院		52-2233	○		○		○						
	本山医院		52-1551	○	◆B	○		○		○				○
久世	イケヤ医院	0867	42-0122	○	◆B	○		○	○	○	○			○
	はら内科クリニック		45-7885	○				○		○				○
	前原医院		42-5267	○				○						○
	まつうら医院		42-5686	○		○		○						○
	松坂内科医院		42-3300	○		○		○						○
	まにわ整形外科クリニック		42-7300	○				○						○
	みんなのクリニック		45-0379	○				○						○
勝山	勝山病院	0867	44-3161	○	◆A	○		○	○	○	○	○	○	○
	近藤病院		44-2671	○	◆A	○		○	○	○	○			○
	しんまち診療所		44-1220	○		○		○						
	中井医院		44-4848	○		○		○						○
	宮島医院		44-2403	○		○		○						○
	米田内科医院		44-2132	○	◆B	○		○		○				○
湯原	湯原温泉病院	0867	62-2221	○	◆A	○		○	○	○	○	○	○	
蒜山	遠藤クリニック	0867	66-3002	○	◆B	○		○						
	谷田医院		66-3616	○		○		○					○	
新庄	新庄村診療所	0867	56-3255	○				○					○	

## 特定健診・特定保健指導のお問い合わせ

真庭市役所 市民課  
TEL : 0867-42-1112  
FAX : 0867-42-1319

## がん検診のお問い合わせ

真庭市役所 健康推進課  
TEL : 0867-42-1050  
FAX : 0867-42-1388

