

どうなってるの? ~よくある お問い合わせ~

Q 健診ではどんなことを調べるの?

A 問診、身体測定、血圧、視診、触診、血液検査(脂質・肝機能・血糖)、尿検査など、これまでの検査項目に加え、メタボリックシンドロームになる可能性の確認には欠かせない腹囲測定などを行います

Q 受診券と一緒に入っていた「津山市健康診査問診票」はどうしたらいいの?

A 事前に記入し、受診券・保険証・昨年の健診結果などと一緒に、受診時に持って来てください

Q どうして市からは、健診の個人通知をしなくなったのですか?

A 今年度からの医療制度改正により、今まで市が行っていた基本健診は、各医療保険者(健康保険組合、政管健保、共済組合、市町村国保など)が実施することになりました。市からは、国民健康保険に加入の人、75歳以上の人に受診券を送っています

また、各種がん検診も個人通知をしていませんが、年に1回は検診を受けてください

Q 総合健診で受けていたがん検診も特定健診や高齢者健診の受診券で受けることができますか?

A 受診券は健康診査(特定健診、高齢者健診)だけのものです。がん検診は、ある特定の病気に狙いを定め、早期に発見し治療することが目的です。受診券なしで受けることができますので、直接医療機関に申し込んでください

種類	対象者
胃がん検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
結核・肺がん検診	40歳以上
子宮がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診(視触診)	30歳以上の女性
※(マンモグラフィ併用検診)	40~69歳の女性
肝炎ウイルス検診	①40~70歳 ②71歳以上で該当する人
前立腺がん検診	50~69歳の男性

特定保健指導とは

メタボリックシンドロームに当てはまる人や予備軍の人に、医師や保健師、管理栄養士などが生活習慣病を改善・予防していくための保健指導を行います。単なる指導だけでなく、これからの人生を健康に過ごすために、今までの生活習慣を振り返ったり、より健康に過ごしていくための方法と一緒に見つけていきます。

特定保健指導は みんな受けるの?

特定健診の結果(腹囲、BMI、血圧、脂質、血糖、喫煙歴)から、放っておくと生活習慣病が知らないうちに進行していく可能性がある人が対象。動機づけ支援は、1回の面接かグループでの講習を受けます。積極的支援は、3~6カ月間、面接や電話、グループでの講習を受けます(内容や時間は実施機関で違います)

どうしても受けないと いけないの?

「受ける」「受けない」は本人の自由です。しかし、自覚症状が無いまま静かに進行していく生活習慣病を放置すると、心臓病や脳血管疾患、糖尿病の合併症による腎症や失明につながりかねません



どこで受けるの? お金はいるの?

特定保健指導を実施する医療機関などで受けることができます費用は医療保険者(加入している健康保険)によって違います

介護予防サービス インタビュー



直原 義治さん
(北園町)

けがが原因で足を悪くしてから「もう年だから」とあきらめかけていたところ、声を掛けてもらいました。皆と一緒に楽しく参加できるので、続けることができます。この2カ月ほどでかなり歩けるようになり、ずいぶん効果があるものだとうれしく思っています。



酒本 嘉子さん
(津山口)

ひざが痛くて少し動くのを控えると、すぐに足の筋力が落ちてしまうことが悩みでした。介護予防サービスの事は知っていたので、市からの通知を見てすぐに参加を決めました。ここで習ったいろいろな事を友達にも教えてあげようと思っています。皆、健康でいたいですからね。



◀ 口腔ケアの様子

1 生活機能のチェック

市から送られてくる基本チェックリストにより、特定高齢者候補者の選定を行います

2 生活機能検査の実施 (特定高齢者の候補者のみ)

基本チェックリストの結果でより詳しい検査が必要と認められた人は、医師による詳細な検査が行われます(対象者には市から受診券が届きます)

3 特定高齢者と認められたら…

専門の指導員による介護予防サービスを受けることができます

主な介護予防サービス

- ・足の筋力などの運動器の機能向上(めざせ元気!! こけないからだ体操)
- ・低栄養予防(バランスの良い食事の取り方指導)
- ・口腔機能の向上(味覚障害・口腔乾燥・歯周病などの予防、歯ブラシ・義歯ブラシの使用法などの指導)

目的

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になることを回避するための検査です。生活機能(日常生活を維持していくための心身の能力)を調べる健診です。健診の結果、機能低下が認められた人は「特定高齢者」として、市が行う介護予防サービスを受けることができます。

65歳以上 生活機能評価

