

# 特 定 健 診

もしも受けましたか？

「健康」は  
幸せに生きる  
一つの道具です

みなさんの体  
何十年と使っているのであれば  
メンテナンスも必要ですよ。  
健診というメンテナンスを受けて  
自分の体を気づかい  
そして守っていきましょう。

特定健診は、40歳～74歳のせたな町国民健康保険に加入している方が受けられる健診です。  
この健診は、国により、目標とする受診率やメタボリック改善率などが定められています。目標を達成しないとペナルティーがあり、もしかすると皆さんの国保税が増える…なんてことになりかねません。  
私たち保健師も努力させてもらっていますが、皆さん自らが「受診」し、健康管理をするという努力が必要です。  
今回は、ぜひ受けてほしい特定健診について、よくある質問を紹介します。

◆ どうして健診を受けなくちゃいけないの？  
健診は、今の健康状態をチェックするためのものです。  
生活習慣病は、急に発症するのではなく、「値が少し高い状態」が続くことで本格的な病気に進行します。そこで、毎年健診を受けることで、体の中の変化がわかり、重症になる前に、早期に対応ができます。

◆ 特に気になることもないし健康だから、何か気になってからでもいいですか？  
自覚症状がまったくない、静かに進行していくのが「生活習慣病」です。

◆ どちらかというやせてる方だし、生活習慣病の心配ないと思いますけど？  
やせていても、生活習慣病になる方はいます。体型に関係なく、自分の健康状態をチェックすることは重要です。  
やせの大食いの方は、食べても太らないからとたくさん食べる方もいます。糖尿病に要注意です。

◆ 病院で定期的に検査を受けています。健診は必要ですか？  
病院で治療を受けている方も、特定健診の対象になります。ぜひ特定健診を受けてください。

◆ 忙しくて、日程が合わないのですが…  
がん検診と一緒に受けることはできませんが、特定健診であれば、町立国保病院、各診療所でも、特定健診を受けることができます。

◆ 検査料金は、いくらなのですか？  
特定健診の自己負担は500円です。

病院で検査を受けて、ご自分で検査結果をお持ちの方は、町へ提出していただければ、特定健診を受けたこととなります。なお、血液検査の見方や生活習慣の改善方法などの説明もしますので、ぜひ町の保健師までご連絡ください。

がん検診と一緒に受けることはできませんが、特定健診であれば、町立国保病院、各診療所でも、特定健診を受けることができます。  
日程が決められた集団健診と違い、1日数名の予約制で、待ち時間も少なく、結果も早く届きます。

特定健診の自己負担は500円です。  
病院で同じ検査を受けようとしたら、約1万3000円かかります。胃がん、肺がん、大腸がん検診と一緒に受けても、15000円と、とてもお得です。  
何よりも、病気になるとお金も時間もかかります。万一、入院するような状態になってしまったら…



フユン介だよ！  
皆さん、健診を受けて自分の体を大切にしてくださいね。

◆ 今後の特定健診・胃がん、肺がん、大腸がん検診の日程  
○1月26日(土)  
瀬棚保健センター  
○2月2日(土)・3日(日)  
健康センター

◆ 特定健診だけを受診するのであればいつでもできます  
○町立国保病院(毎週火・木曜日)  
○瀬棚診療所(毎週月～木曜日)  
○大成診療所(毎週月～金曜日)  
※事前に予約が必要です。各区の保健師へご連絡ください。  
※検査は午前中です。朝食を食べずに、検査を行います。

◆ もしも、脳梗塞になり入院になったら…  
○治療費(入院・服薬・手術など)、通院費(ガソリン、昼食など)などのお金がかかります。  
○毎月の通院を余儀なくされ、時間もとられます。  
○日常生活に制限が出たり支障が出たりと、自分の思うように生活できなくなるかもしれません。  
○もしかすると、働けなくなるかもしれません…。  
症状がないから大丈夫と思い込んでしまうと、のちのち体もお金も大変なことに…。  
◆ 脳梗塞で入院した際の医療費(目安の数値です)  
▷ 1日あたりの医療費 23,000円  
▷ 平均的な入院期間 107日  
▷ 入院の総医療費 2,461,000円  
▷ 退院時に払う医療費の自己負担額(3割負担) 738,300円+医療費以外に食費や寝巻き代なども実費です。

**HIV抗体迅速検査の夜間について ～八雲保健所～**  
世界エイズデー普及啓発キャンペーンとして、HIV抗体検査を通常より延長し、夜間の検査を実施します。HIV/エイズを予防するためには、感染経路を正しく理解して、常に感染を防ぐ方法を実行することが重要です。また、早期発見・早期治療が発症防止や感染拡大阻止にも結びつくため、無料・匿名で受けられる保健所でのHIV検査を積極的に利用してください。  
●日時 12月4日(火) 11時～19時  
●場所 八雲保健所(12月3日まで予約が必要です/エイズ相談窓口 ☎0137-62-3328)  
◆問い合わせ先 八雲保健所 健康推進課保健師 ☎0137-63-2168◆

【問い合わせ・申し込み先】  
●北檜山区 健康センター ☎0137・84・5984  
●瀬棚区 瀬棚総合支所 ☎0137・87・3311  
●大成区 大成総合支所 ☎01398・4・5511