

# 特定健康診査・特定保健指導の 疑問・質問にお答えします！

- ①健診を受けたいのですが、どうすればいいですか？  
表面の表により自分が該当する健診を確認してください。加入している健康保険により異なりますので、自分が該当する健診を確認してください。
- ②高血圧で治療中ですが、特定健診を受けないとだめですか？  
高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病で治療中の方もぜひ受けてください。
- ③食事をしてから受診してもいいですか？  
空腹で行うため、健診を受ける3時間前からの飲食はしないでください。  
ただし、水やお茶は飲んでかまいません。  
なお、薬の服用は主治医の指示に従ってください。
- ④健診では、いつもより血圧が高くなるのですが…？  
血圧はそのときの状況で変動しやすく、白衣を見ると高くなる方もいます。普段自宅で計っている血圧記録をお持ちください。朝の起床1時間以内と夜寝る直前の1日2回、1ヵ月間くらいの血圧記録があると参考になります。
- ⑤特定保健指導とはどんな指導のことですか？  
特定健診の結果から、腹囲やBMIの肥満をもとに高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクがある方、メタボリックシンドロームに該当する方を「動機づけ支援」「積極的支援」に分けて、保健師や栄養士が生活習慣改善のお手伝いをするのが「特定保健指導」です。



保健福祉センター

発信@みなくる

保健福祉センター みなくる  
保健福祉課 ☎ 52-2211 FAX 39-7020  
社会福祉協議会 ☎ 39-7711 FAX 52-3711

## 『子育て応援』（お知らせ）

ひとり親家庭の支援、障がいを持つ児童を育てる保護者を支援するための総合的な対策として、下記の手当が支給されます。児童のいる家庭の生活を安定させ、また児童の健全な成長を促す目的で制度が整備されていますので、お知らせします。

- 児童扶養手当
- 支給対象～父母の離婚や父親の死亡などにより、父親と生計をともにしない18歳までの児童を養育している方
  - 支給額～子どもが1人の場合は月額41,720円、2人目の子どもには5,000円、3人目以降は1人の子どもにつき3,000円が加算されます。
- 特別児童扶養手当
- 支給対象～精神や身体に障がいのある20歳未満の児童を養育している方（児童が施設入所している場合や障がいを事由とする年金を受給できる場合は支給されません。）
  - 支給額～◇1級・・・月額 50,750円      ◇2級・・・月額 33,800円

### お問い合わせ

申請の手続き方法や所得制限の内容など詳細な事項は、保健福祉課社会福祉係が担当していますので、お気軽にお問い合わせください。

みなくるでも、印鑑登録証明書と住民票の発行を行なっていますので、ご利用ください。

こんにちは  
保健師です！  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211

# 特定健康診査 特定保健指導を受けましょう！

平成20年度より40歳から75歳の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、糖尿病など生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査（以下「特定健診」）と特定保健指導が始まりました。

町では生活習慣病予防・早期発見のために、特定健診の対象者以外の方も健診を受けることができますので下表で確認の上、ぜひ受診してください。

また、町の特定健診対象以外の方（南富良野町国民健康保険以外の保険に加入している40歳から75歳の方）も事業所などで実施する特定健診を受けましょう。

## ■自分の受診する健診を確認してみましょう！

健診は自分の身体の状態を知る機会になります。年に1回は健診を受け、生活習慣病の予防・早期発見をしましょう！

年齢	19歳から39歳	40歳から75歳	76歳以上
平成22年 3月31日現在	昭和46年4月1日から 平成4年3月31日生まれ	昭和10年4月1日から 昭和46年3月31日生まれ	昭和10年3月31日 以前生まれ
加入している健康保険	南富良野町国民健康保険 被用者保険（南富良野町国民健康保険以外の保険）	南富良野町国民健康保険 被用者保険（南富良野町国民健康保険以外の保険）	後期高齢者医療保険 ▼65歳から74歳までの障がい認定を受け加入されている方を含む
注意事項	特定健診の対象ではありませんが、町の健診を受けることができます。 ※職場で健診がある方は対象にはなりません。	町が実施する特定健診（南プミニドック同時実施）を受けることができます。 詳しくは加入している健康保険にお問い合わせください。	特定健診の対象ではありませんが、町の健診を受けることができます。
健診内容	特定健診とほぼ同様の検査をします。 ①身長・体重・腹囲測定 ②血圧測定 ③尿検査（糖・蛋白） ④血液検査 ⑤診察 ⑥心電図・眼底検査 ※医師の判断で行います。	特定健診項目 ①身長・体重・腹囲測定 ②血圧測定 ③尿検査（糖・蛋白） ④血液検査 ⑤診察 ⑥心電図・眼底検査 ※医師の判断で行います。	特定健診とほぼ同様の検査をします。 ①身長・体重・腹囲測定 ②血圧測定 ③尿検査（糖・蛋白） ④血液検査 ⑤診察
料金	無料	無料	無料
健診日時場所	①5月31日から6月5日 各地区会場を巡回します。 ②10月26日、27日 下金山地区、幾寅地区で実施します。	※健診内容や料金、受診できる医療機関などは、加入している健康保険にお問い合わせください。	①5月31日～6月5日 各地区会場を巡回 ②10月26日、27日 下金山地区、幾寅地区