

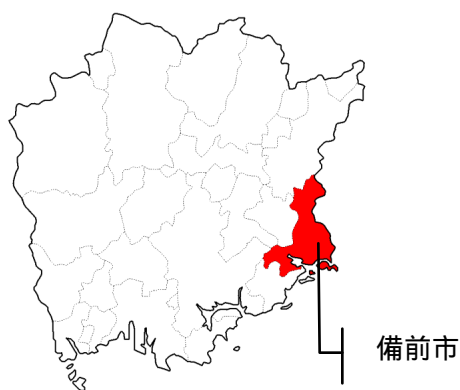
(2 2) 岡山県備前市 (びぜんし)

人口	36,525 人
高齢化率	35.5%
被保険者数	9,715 人
特定健康診査対象者数	7,278 人
平成 23 年度実施率	19.8%
平成 26 年度実施率	35.2%
実施率の伸び	15.4%

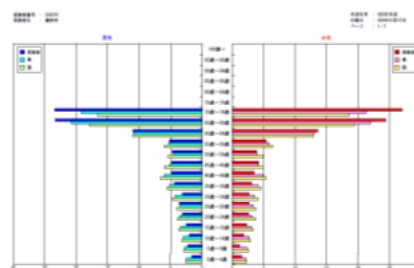
* 人口・高齢化率は平成 27 年 9 月 30 日現在

* 被保険者数は平成 26 年度末。

* 特定健康診査対象者数、実施率は平成 26 年度速報値。



被保険者年齢分布



職員配置

【保健福祉部保健課】

課長
健康係
事務職 2 名
事務補助員 1 名
保健師 8 名
栄養士 3 名
保険医療係
事務職 5 名
事務補助員 2 名
臨時保健師 1 名

地域の特性

備前市は岡山県南東部に位置し、東部は兵庫県境と接しています。南部には瀬戸内海が広がり、大小の島々が多島美を形成しています。総面積は258.23 k m²を有し、県土の3.6%を占めています。気候は平均気温16 前後、年間雨量1,200mm程度で温和で晴天の多い典型的な瀬戸内式気候に属します。

総人口は年々減少しており、平成27年9月には36,525人となっています。64歳以下の人口が減少している一方、65歳以上の人口（高齢者人口）は年々増加しており、高齢化率は平成27年9月に35.5%となり、2.8人に1人が高齢者となっています。産業構造は、第一次産業と第三次産業の割合が低く、第二次産業の割合が高くなっています。

医療費は過去3年間増加傾向で、受診率、1件当り日数、1日当り医療費のいずれもすべての年度で同規模自治体、岡山県全体、全国に比べ高くなっています。

最大医療資源病名による疾病別医療費割合ではがんが第1位となっているにもかかわらず、がん検診実施率はすべてのがん検診でほぼ横ばい傾向となっている中、40～64歳の肺がん検診の実施率が減少傾向となっています。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

特に効果があった取組は、プロジェクト立ち上げによる『びぜん健診』への取組です。具体的な取組強化内容は、健診項目の追加、受診券の工夫、特定健康診査受診料の自己負担額の軽減、若年者の健診、個別健診の受診期間の延長、健診未受診者個人への勧奨です。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

【プロジェクトチームの立ち上げによる『びぜん健診』への取組】

【健診項目の追加と受診券の工夫】

平成 20 年度には、30.5%だった実施率が年々下がり続け、平成 23 年度には 19.8%と岡山県内 27 市町村中ワースト 2 位になりました。このままではいけないと考え、平成 24 年度に、保健課長を中心に保険医療部門と健康増進部門とが係を越えて連携するためプロジェクトチームを立ち上げ、現状の共有、受診者を増やす取組などについて話し合いを重ねました。

この中で、実施率の低下の要因として、特定健診になってから健診項目が少なくなったこと、受診結果を医療機関で聞く体制から実施主体からの郵送による結果通知となったため、医療機関からの結果説明がなくなったこと、健診の普及啓発が不十分であったことで、特定健診に対するイメージが悪くなったこと、課内の体制が健診は保険医療部門、保健指導は健康増進部門と役割が分担されてしまい連携がなくなったことがあげられました。

そこで、健診項目が少なくなったことと医療機関での結果説明がなくなったことを改善するため、医師会に相談し、健診項目の追加（総コレステロール、血清クレアチニン、ヘマトクリット、血色素量、赤血球数、白血球数、血小板、尿酸、心電図）と医療機関から可能な限りの受診結果説明をお願いしました。

また、健診の普及啓発に関しては、オリジナルポスターを作製し、市長、地元医院の医師、自治会協議会長、愛育委員長など市民の多くが知っている人に登場してもらい、市民の関心をひきつけるものにしました。また、健診案内に同封する啓発パンフレットにもポスターの写真を使用し、健診案内を見てもらえるように工夫を重ねました。

さらに、健診のテーマカラーを黄色に統一し、案内送付の封筒をテーマカラーの黄色にしました。封筒を黄色にしたことで、電話勧奨の際に受診券の説明が容易にできるようになりました。

普及啓発に関するもの、例えば、のぼり、看板、懸垂幕、ポロシャツ等をテーマカラーの黄色で作成しました。

課内連携を大切にし、PDCA サイクルを用いて、プロジェクトチームの中で、毎年計画づくりを行っています。

【資料 1 - ~ 】：オリジナルポスター（平成 25 年度～平成 27 年度）

【資料 2 - ~ 】：受診券発送時のパンフレット（平成 25 年度～平成 27 年度）

【資料 3 - ~ 】：結果通知時のパンフレット（平成 25 年度～平成 27 年度）

【資料 4】：受診券発送時、結果通知時の封筒

【特定健康診査受診料の自己負担額の軽減】

平成 24 年度までの 1,600 円を平成 25 年度より 1,000 円としました。平成 28 年度からは、特定健診・人間ドック受診者に健康ポイント（愛称：B ポイント（備前市の頭文字の B より））を付与する予定のため、実質無料となります。

【若年者の健診】

若い頃からの健診習慣のための最初のチャンスととらえ、国保人間ドックの対象年齢を 35 歳以上とし、年度末時点での年齢が 30 歳、35 歳の者に対し特定健診と同じ内容で、節目健診を実施しています。

【個別健診の実施期間延長】

平成 24 年度より、健診実施期間を 1 ヶ月延長し、5 ヶ月間実施しました。

【健診未受診者個人への受診勧奨】

平成 24 年度は、若年世代から健診を受診することを習慣にいただくために、40 歳代の未受診者（266 名）に電話勧奨を行いました。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

平成 25 年度は、退職直後で時間的な余裕が取れるのではないかとことから 60 歳～64 歳の未受診者の方へ勧奨ハガキを送付しました。

平成 26 年度は 5 月に実施率の低い 2 地区（市内で全 16 地区中 2 地区）の過去 3 年間未受診者を保健師、看護師、栄養士で個別訪問しました。また、10 月には未受診者全員に推奨ハガキを送付するとともに、60～64 歳の方には在宅保健師等会所属の保健師 2 名による電話勧奨を行いました。本人につながった方のうち「受ける」と返事をした方 84 人中 45 人が受診しており、半数以上が受診につながっています（表 1）

（表 1）平成 26 年度 電話勧奨実績

対象者数 916 人	
電話番号が分かり電話をかけた人数 641 人	
本人につながった人数 242 人	家族に伝言した人数 116 人
うち、その後に健診受診した人数 67 人 (27.2%)	うち、その後に健診受診した人数 28 人 (24.1%)

平成 27 年 6 月に、在宅保健師等会所属の保健師 2 名と市役所の嘱託保健師 2 名で、過去全 7 回未受診者（2,066 名）のうち、電話番号が判明した 1,534 人に電話をかけ、816 人に連絡をとることができました。また、9 月には未受診者全員に勧奨ハガキを送付いたしました（資料 5：勧奨ハガキ）。

特定健康診査実施率の向上に取り組んでみて

平成 23 年度の法定報告が県内ワースト 2 位であったため、課内でプロジェクトチームを立ち上げ、対策を検討・実施していますが、受診者へのアンケートは行っていないため、どの事業が効果的であったかの測定はできていません。

平成 26 年度の電話勧奨で「受けない」と回答した 120 人のうち、「受けない理由」のトップは「病院にかかっている」で 66 人（55%）であったため、医療受療者に健診を受けていただけるよう、健診実施前の実施機関個別訪問と併せて、保険診療で結果提供事業（基本項目のみ）を平成 27 年度から実施しています。特定健康診査において、いかに医療受療者に健診を受けていただけるようになるかが課題となっています。

また、平成 26 年度から、岡山県国民健康保険団体連合会の支援により、在宅保健師等会所属の保健師 2 名の支援を受けており、多大な効果を挙げているが、1 日 5 時間、延べ 12 日間と短い期間であるため、もっと支援をいただきたいと考えています。

保健事業の委託状況（特定健康診査以外の委託の有無）

あり	平成 27 年度から、特定保健指導の一部委託を行っています（5 実施機関）。
なし	

《特定健診》を受診して

ずっ(と)健康 もっ(と)健康

元気な人も
通院中の人も
健診に行こう!

今年は
1,000円で
受けれるよ!!



10月31日
まで

備前市国保の特定健康診査

対象者

♥ 受診当日に備前市国保の
資格がある **40~74歳**の人

持ち物

♥ 特定健康診査受診券 質問票
♥ 保険証
♥ 自己負担金 **1,000円**

実施場所

♥ 市内医療機関
予約の要否を確認してください

【問い合わせ先】
備前市役所
保健課 保険医療係
電話 64-1819

今年は受けよう びぜん健診

〈備前市国保の特定健診〉

健診で元気に生き生き!
人生、楽ありますぞ



1 万円相当の健診が

1,000円 で受けられるよ!!

期間：平成26年6月2日（月）～10月31日（金）

〈問い合わせ先〉 備前市役所 保険医療係 64-1819

〈衣装協力〉 和気清麻呂座

今年も受けよう！

**びぜん
健 診**

特定健康診査

えいっ！！！！

健診でメタボの鎖を断ち切るぞ！

肥満
ばてち

高血圧

多い糖質

多い脂質

メタボ 4 兄弟に
ご用心！！！！

受付期間 平成 27 年 6 月 1 日 ～ 平成 27 年 10 月 31 日

● お問い合わせ 備前市役所 保健課保険医療係 ☎ 64-1819 ●

症状がなくても 毎年健診に行こう

☆今年度は、値下げして！

1,000円で
カラダの点検ができます☆



充実した健診内容！
赤字は備前市国保独自の
追加項目です。
(全部で約 10,000 円
相当の健診)

《健診項目》

身体診察	問診/視診/聴打診/触診 /身長・体重・腹囲・BMI 計測/血圧測定	体格や全身状態等を調べます
血液検査	脂質検査	中性脂肪/HDL コレステロール/LDL コレステロール/総コレステロール
	肝機能検査	GOT/ GPT/ γ-GTP
	血糖検査	ヘモグロビン A1c
	腎機能検査	血清クレアチニン
	貧血検査	ヘマトクリット/血色素量/赤血球数
その他検査	白血球数および血小板/尿酸	感染や病気の有無を調べます
尿検査	糖およびたん白の有無	糖尿病、腎臓疾患等を調べます
心電図検査	心疾患の有無	心臓の病気の有無を調べます

備 前 市

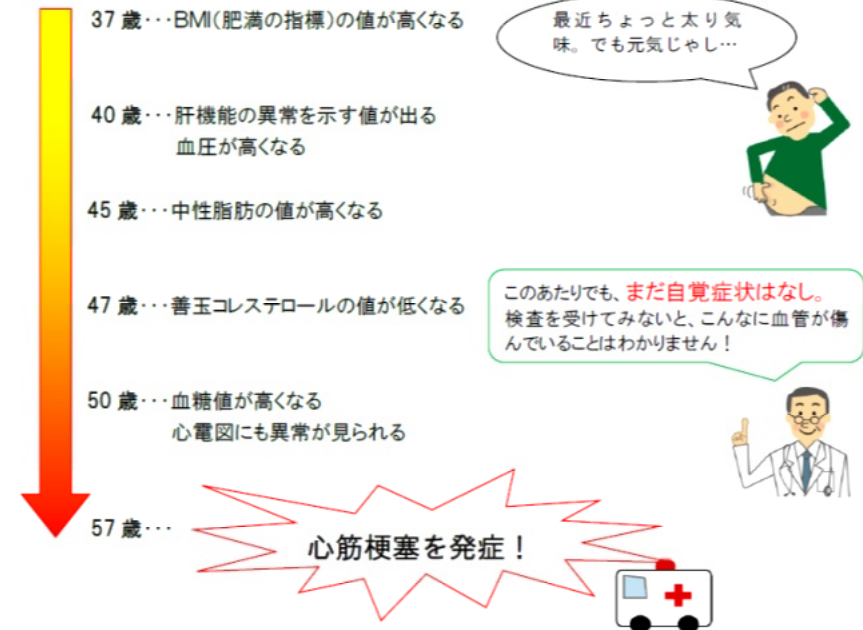
0035-2013-C

「今は元気じゃから、受けんでもええ」でいいの？

～57 歳で心筋梗塞を起こしたAさんの場合～

いまは元気と感じていても、自覚症状がないだけかもしれません。

特定健診では、血管の痛みによる小さな症状も発見できて、安心ですよ！



<Aさんの場合>

心筋梗塞になり入院すると医療費が2,019,650円かかり、自己負担として631,865円の出費がありました。

その後、通院で毎月医療費が29,390円かかり、自己負担として毎月8,817円の出費が一生続きます。

入院期間は14日間でしたが、その後の通院は毎月必要となりました。

やっぱり特定健診ちゃんと受けといたらよかったわー！



特定健診の受け方・流れ

① 受診券が送付されます

40～74歳の国民健康保険被保険者の方に
受診券とお知らせが届きます



② 健診を受けます

- ・ 実施期間 平成 25 年 6 月 1 日（土）
～ 平成 25 年 1 0 月 3 1 日（木）
- ・ 実施医療機関は、別紙をご覧ください
- ・ 持っていく物 { 受診券(裏の質問票を記入してください)
保険証
1, 0 0 0 円 (自己負担金)

③ 健診結果が返ってきます

受診された約1か月後に、全ての検査の結果と特定保健指導の判定が届きます



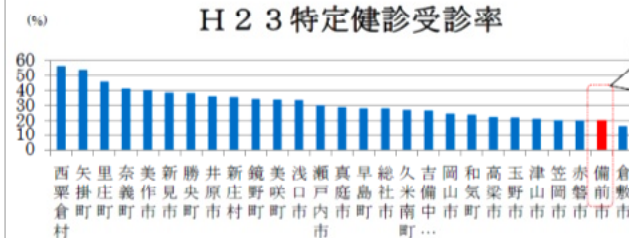
④ 結果によって、特定保健指導の案内が届きます

特定保健指導の対象となった方(動機づけ支援や積極的支援の方)に、案内が届きます

特定健診 Q & A



H23 特定健診受診率



備前市の特定健
診受診率は、県
内でワースト2
位です！

Q 受けないとどうなるの？

A ご自身の健康状態が確認できないうえに、
保険料も上がる可能性があります。

自分の健康状態を知り、早期に医療機関で受診することで重症化を防ぎ、医療費の抑制につながります。また、医療費が増大したり、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、保険料が増額される場合もあります。

Q 通院中なので、
受けなくてもいいですか？

A 通院中の方も、特定健診の対象になります。

特定健診は、病気にならないために、予備群の段階で異常を発見し、生活習慣を見直すことを主眼としています。

病院で行う「早期治療」のための検査とは
目的が違いますので、通院中の方もぜひ受
診してください。

Q 費用や時間が
もったいないのですが・・・

A 病気が重症化すると、
その分、費用も時間もかかります。
年に1回の健診で病気を予防しましょう。

健診に費やす時間は、病気治療にかかる時間や費用に比べたらほんのわずかです。元気に働き続けるためにも健診が必要です。ぜひお時間をつくって受診してください。

Q やせているから
メタボは関係ないでしょう？

A 年に一度の健康状態確認のための健診です。

やせているから健康とは限りません。
市独自の健診項目を追加し、総合的な健康チェックができる内容の健診にしています。

問い合わせ先

備前市保健課保険医療係 TEL64-1819

びぜん健診 (特定健診)

症状がなくても

毎年健診に行こう

☆約 10,000 円相当の健診が

1,000円で！



《健診項目》

身体診察	問診/視診/聴打診/触診 /身長・体重・腹囲・BMI 計測/血圧測定	体格や全身状態等を調べます
血液検査	脂質検査 中性脂肪/HDL コレステロール/LDL コレステロール/総コレステロール	動脈硬化の進行等を調べます
	肝機能検査 GOT/ GPT/ γ-GTP	肝機能を調べます
	血糖検査 ヘモグロビン A1c	糖尿病の発見になります
	腎機能検査 血清クレアチニン	腎機能を調べます
	貧血検査 ヘマトクリット/血色素量/赤血球数	貧血かどうかを調べます
	その他検査 白血球数および血小板/尿酸	感染や痛風等の有無を調べます
尿検査	糖およびたん白の有無	糖尿病、腎臓疾患等を調べます
心電図検査	心疾患の有無	心臓の病気の有無を調べます

充実した健診内容！
備前市国保独自で項目を
追加(赤字)し、基本健診
と特定健診をドッキング
しました。

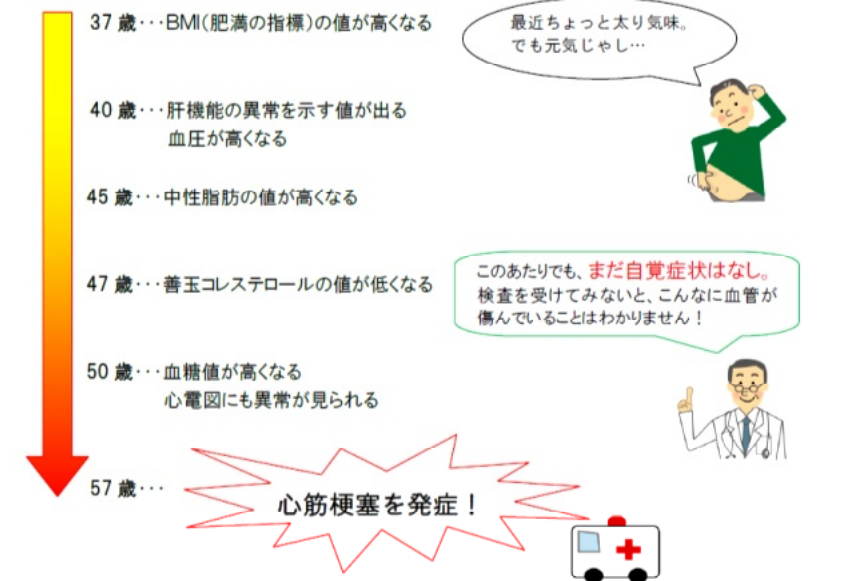
備 前 市

「今は元気じゃから、受けんでもええ」でいいの？

～57 歳で心筋梗塞を起こしたAさんの場合～

いまは元気と感じていても、自覚症状がないだけかもしれません。

特定健診では、血管の傷みによる小さな症状も発見できて、安心ですよ！



<Aさんの場合>

心筋梗塞になり入院すると医療費が2,019,650円かかり、自己負担として631,865円の出費がありました。

その後、通院で毎月医療費が29,390円かかり、自己負担として毎月8,817円の出費が一生続きます。

入院期間は14日間でしたが、その後の通院は毎月必要となりました。

やっぱり特定健診ちゃんと
受けといたらよかったわー！



特定健診の受け方・流れ

① 受診券が送付されます

40～74 歳の国民健康保険被保険者の方に
受診券とお知らせが届きます



② 健診を受けます

- ・ 実施期間 平成26年6月2日（月）
 ～ 平成26年10月31日（金）
- ・ 実施医療機関は、別紙をご覧ください
- ・ 持っていく物 { 受診券(裏の質問票を記入してください)
 { 保険証
 { 1,000円（自己負担金）

③ 健診結果が返ってきます

受診された約1か月後に、全ての検査の結果と特定保健指導の判定が届きます



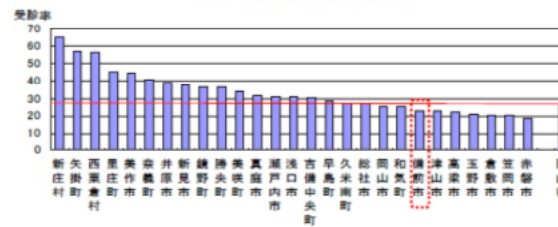
④ 結果によって、特定保健指導の案内が届きます

特定保健指導の対象となった方(動機づけ支援や積極的支援の方)に、案内が届きます

特定健診 Q & A



H24 特定健診受診率



備前市の
特定健診受診率は、
☆H23 年度
19.8%(ワースト 2 位)
☆H24 年度
22.8%(ワースト 6 位)
年々上がっています

Q 通院中なので、受けなくていいですか？

A 通院中の方も、特定健診の対象になります

特定健診は、病気を「早期発見・早期治療」する（二次予防）以前に、健診項目から危険度の高い人を予備群として見つけ、生活習慣を見直すことにより、病気を発症させないこと（一次予防）を目的としています。

現在通院中の方も、治療中の病気以外の健康チェックが必要ですし、何よりも生活習慣改善が病気の回復や新たな病気の発症予防に役立ちます。

～特定健診を受けて、日常生活を見直しましょう！～

Q 太っていないから、メタボは関係ないでしょう？

A やせている人も太っている人も、体型に関係なく健診を受けましょう

「太っていないから健康」とはかぎりません。備前市の特定健診は、市独自で健診項目を追加し、メタボリスクだけでなく総合的な健康チェックができる内容にしています。

～特定健診を受けて、カラダまるごと点検をしましょう！～

※ 市の特定健診・国保人間ドック以外で健診を受けられた方は、表紙の健診項目（黒字の項目で可）を実施した結果通知と質問票（特定健康診査受診券の裏）を、下記までご持参ください。粗品（電気ケトル）を差し上げます。

＜ 問い合わせ先 ＞

備前市保健課保険医療係 TEL 64-1819
(市役所 1 階)

びぜん健診 (特定健診)

今年も健診に行こう

☆約 10,000 円の健診が、**1,000 円で!**

瀬戸内市と赤穂市の医療機関が
増えて便利になりました!



健診を受けてメタボ4兄弟を
やっつけよう!!

充実した健診内容!
お得な健診です!!

《健診項目》※赤字は備前市が独自に追加している項目です

身体診察	問診/視診/聴打診/触診 /身長・体重・腹囲・BMI 計測/血圧測定	体格や全身状態等を調べます
血液検査	脂質検査	中性脂肪/HDL コレステロール/LDL コレステロール/総コレステロール 動脈硬化の進行等を調べます
	肝機能検査	GOT/ GPT/ γ -GTP 肝機能を調べます
	血糖検査	ヘモグロビン A1c 糖尿病の発見になります
	腎機能検査	血清クレアチニン 腎機能を調べます
	貧血検査	ヘマトクリット/血色素/赤血球 貧血の有無を調べます
	その他検査	白血球/血小板/尿酸 感染や痛風等の有無を調べます
尿検査	糖/たん白	糖尿病、腎臓疾患等を調べます
心電図検査	心電図	心臓の病気の有無を調べます

★問い合わせ 備前市保健課保険医療係 TEL64-1819

特定健診・特定保健指導の受け方

① 受診券が送付されます

40~74 歳の国民健康保険被保険者の方に、受診券とお知らせが
届きます
※国保人間ドックの受診希望者は、8 月に募集がありますのでお待ちください
(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 健診を受けます

- ・受付期間 平成 27 年 6 月 1 日 (月) ~ 平成 27 年 10 月 31 日 (土)
- ・実施医療機関 裏面に記載 (注) 事前に予約が必要な医療機関がありますので
必ず確認してください
- ・持っていく物 受診券・質問票 (記入したもの)
保険証
自己負担金 1,000 円 (眼底検査をしたら、別途 200 円)
(注) 午前中に受診される人は朝食を抜き、午後から受診される人は昼食を抜いて
ください。なお、お茶、水は飲んでかまいません

③ 健診結果と特定保健指導の案内が届きます

受診された約 1 か月後に、全ての検査の結果と特定保健指導の
判定が届きます。
健診の結果から生活習慣の改善が必要な人には、特定保健指導
(動機づけ支援または積極的支援) の案内が同封されます。

④ なんでも健康相談を受けましょう

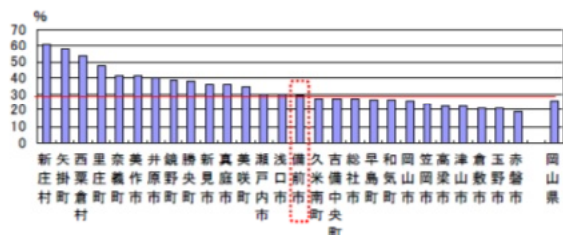
生活習慣を見直すよい
機会です!!

市が実施する国保の健診 (特定健診または人間ドック) 以外で、特定健診と
同様の項目の健診を受けた人は、その健診結果と特定健診受診券・質問票を
保健課保険医療係まで持参ください (特定健診受診者とは見なします)
~粗品 (スティックブレNDER) を進呈します~

特定健診 Q & A



H25 特定健診受診率



備前市の
特定健診受診率は、
☆H24 年度
22.8%(ワースト6位)
☆H25 年度
29.2%(15位)
年々上がっています

Q 通院中なので、受けなくていいですか？

A 通院中の人、特定健診の対象になります

現在通院中の人、治療中の病気以外の健康チェックが必要です、健診後の生活習慣改善が病気の回復や新たな病気の発症予防に役立ちます。

なお、通院中の人、2か月以内の期間に特定健診と同等の検査を実施している場合、同意があれば、その検査データを医療機関から市にいただき、特定健診を受診したと見なす場合もありますので、かかりつけ医にご相談ください。

Q 今は元気だから、受けなくていいですか？

A 今は元気と感じていても、自覚症状がなければいけません。

特定健診では、血管の傷みによる小さな症状も見え、安心です。

～57歳で心筋梗塞を起こしたAさんの場合～

- 37歳…BMI(肥満の指標)の値が高くなる
- 40歳…血圧が高くなる 肝機能の異常を示す値が出る
- 45歳…中性脂肪の値が高くなる
- 47歳…善玉コレステロール(HDL)の値が低くなる
- 50歳…血糖値(ヘモグロビンA1C)が高くなる 心電図にも異常が見られる
- 57歳…心筋梗塞を発症

ちょっと太り気味

このあたりでも、まだ
自覚症状はなし

入院費 2,019,650 円(自己負担 631,865 円)
通院費 毎月 29,390 円(自己負担 8,817 円)

入院期間 14 日間
通院期間 一生

特定健診・後期高齢者健診協力医療機関一覧 ※要予約は電話予約が必要です。

実施医療機関	連絡先	受付時間 ※日曜・祝日は休診です。
市立備前病院	※要予約 64-3385	月・火・水・金(8:30～10:00) ※予約受付時間 10:00～12:30 13:30～16:30
市立日生病院	※要予約 72-1111	月・水・木・金(9:00～11:00、14:00～14:45)
市立頭島診療所		7/10(金)、7/17(金)13:30～14:30 ※会場は頭島通協集会所 中心電図検査、眼底検査は実施不可
市立吉永病院	※要予約 84-2120	月・木・金(12:00～15:00)
市立三国診療所		7/8(水)、10/14(水) 13:00～14:00
市立神根診療所		6/10(水)、9/9(水) 13:00～14:00
星合医院	66-7100	月・火・水・金・土(9:00～12:00、15:00～18:00)
坂本内科小児科	66-7353	月～土(9:00～12:00)
大ヶ池診療所	※要予約 64-4648	月～金(9:00～11:00、14:00～15:30) 土(9:00～11:00)
小林クリニック	63-3212	月・火・水・金(9:00～12:00、15:00～17:30) 水(9:00～12:00)
木村内科	64-3497	月～金(8:30～11:30、15:00～17:30) 土(8:30～11:30)
木村医院	64-2277	月～土(9:00～11:30)
華加病院	64-3811	月～土(9:00～12:00、13:30～17:30)
浦上医院	※要予約 67-0302	月・火・水・金(8:30～11:30、16:00～17:30) 木(8:30～11:30)
下野内科外科	※要予約 67-2335	月(10:00～11:30、13:00～17:30) 火～金(9:00～11:30、13:00～17:30) 土(9:00～11:30)
小林内科医院	65-8003	月・火・水・金(9:00～12:00、15:00～18:00) 水・土(9:00～12:00)
吉本医院	※要予約 62-1122	月～土(9:00～11:30)
萩原医院	74-0007	月・火・水・金(9:00～12:00、15:30～18:00) 水・土(9:00～12:00)
たかばクリニック	84-2017	月～金(9:00～12:00、14:00～16:00) 土(9:00～12:00)
柴田医院	(0869) 66-9008	月～金(8:30～11:30、16:00～18:00) 土(8:30～11:30)
長谷井内科	(0869) 26-3630	月・火・水・金・土(9:00～12:00、16:00～18:30) 木(9:00～12:00)
おさふねクリニック	※要予約 (0869)26-8080	月～土(9:00 2名)、(10:00 1名)
こむら整形外科内科	※要予約 (0869)26-8882	月～土(9:00～12:00)
はつとり医院	(0869)26-5656	月・火・水・金(9:00～12:30、15:00～18:00) 木・土(9:00～12:30)
内田医院	(0869)22-5010	月～金(9:00～12:00、16:00～18:00) 土(9:00～13:00)
岡崎内科クリニック	※要予約 (0869)22-3880	月・火・水・金(8:30～11:30、15:30～17:30) 水・土(8:30～11:30)
瀬戸内市立 瀬戸内市民病院	(0869)22-1234	月～金(8:30～11:30、14:00～16:30)
那須医院	(0869)22-0140	月・火・水・金(7:00～12:30、17:00～18:30) 土(7:00～12:30)
まつした医院	(0869)22-0006	月・火・水・金(8:30～12:00、15:30～18:30) 木(8:30～12:00) 土(8:30～12:00、15:30～17:00)
水野医院	(0869)22-3111	月・火・水・金(9:00～12:00、15:00～18:30) 水・土(9:00～12:00)
もろおかクリニック	※要予約 (086)943-1222	月・火・水・金(15:00～17:00)
竹内医院	(0869)34-4888	月～土(10:00～13:00、15:00～18:30)
津島医院	(0869)34-3313	月～土(8:30～12:30、16:30～17:30)
赤穂中央病院	※要予約 (0791)45-1111	月～金(9:00～12:00、午後は要相談) 土(9:00～12:00)
赤穂市民病院	※要予約 (0791)43-3222	月～金(8:30～17:05)

まずは健診結果を見てみましょう！

♥ あなたの検査結果の数値を、基準値と比べてみましょう

検査項目	基準値	チェック欄	検査値から気になるのは？
腹 囲 (cm)	男性:85.0未満 女性:90.0未満	<input type="checkbox"/>	肥満
B M I	18.5～24.9	<input type="checkbox"/>	肥満
収 縮 期 血 圧 (mmHg)	130未満	<input type="checkbox"/>	高血圧
拡 張 期 血 圧 (mmHg)	85未満		
総コレステロール (mg/dl)	130～220	<input type="checkbox"/>	脂質異常症
HDL-コレステロール (mg/dl)	40以上	<input type="checkbox"/>	脂質異常症
LDL-コレステロール (mg/dl)	120未満	<input type="checkbox"/>	脂質異常症
中 性 脂 肪 (mg/dl)	150未満	<input type="checkbox"/>	脂質異常症
G O T (IU/l)	30以下	<input type="checkbox"/>	肝臓病
G P T (IU/l)	30以下	<input type="checkbox"/>	肝臓病
γ - G T P (IU/l)	50以下	<input type="checkbox"/>	肝臓病
ヘモグロビンA1c (%)	※5.6未満	<input type="checkbox"/>	糖尿病
糖	(-)	<input type="checkbox"/>	糖尿病
白 血 球 /mm ³	4,000～9,000	<input type="checkbox"/>	貧血
赤 血 球 (万/mm ³)	男性:420～550 女性:380～480	<input type="checkbox"/>	貧血
血色素(ヘモグロビン) (g/dl)	男性:13.5～17.0 女性:11.5～14.5	<input type="checkbox"/>	貧血
ヘマトクリット値 (%)	男性:40～48 女性:34～42	<input type="checkbox"/>	貧血
血 小 板 (万/μl)	13～40	<input type="checkbox"/>	貧血
蛋 白	(-)	<input type="checkbox"/>	腎臓病
クレアチニン mg/dl	男性:0.60～1.10 女性:0.45～0.80	<input type="checkbox"/>	腎臓病
尿 酸 (mg/dl)	男性:3.5～7.0 女性:2.5～7.0	<input type="checkbox"/>	痛風
問 診 喫 煙 歴	現在、たばこを習慣的に吸っている	<input type="checkbox"/>	

※ ヘモグロビンA1C 5.6以上は保健指導を受ける必要があります。6.0以上はメタボと判定されます。

健診結果を健康づくりにいかしましょう

あなたの健診結果

いかがでしたか？

裏面へ 日々の生活に取り入れよう！

健診の数値を確認しよう！ 中面へ

備前市国民健康保険

次はメタボ度チェック！




特定健診では、体格・腹囲、血圧、血液検査から生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）の危険度がどれくらい高いかを判定しています。

あなたの生活習慣病の危険度は、「特定健診結果のお知らせ」の右ページ下の「階層化判定」をご覧ください。

あなたのメタボ度は・・・

同封の「なんでも健康相談」のチラシの色でチェック！



チラシの色	保健指導	説明
緑	情報提供	今のところ生活習慣病リスクはありません。 この調子で健康を維持していきましょう！ 左ページの基準値から外れた項目がある人は「なんでも健康相談」に行きましょう。  毎日歩いてる♪
クリーム	動機づけ支援	生活習慣病リスクが出始めています。 今から生活改善に取り組めば、まだまだ健康な状態に戻せます！ どんなことに気をつけたらいいか、「なんでも健康相談」で保健師・栄養士と一緒に考えてみましょう。  おやつ食べ過ぎた・・・ ちょっと減らしてみよう！
ピンク	積極的支援	生活習慣病リスクが重なり始めています。 すぐに生活習慣を見直し、改善していきましょう！ 「なんでも健康相談」で保健師・栄養士に相談してみましょう。 ぜひ6カ月間ダイエットプログラムにも参加してみましょう。  早くわかってよかった♪ 今年こそダイエット！

どうしたらいいの？

各地区公民館等での「なんでも健康相談」に健診結果を持ってぜひ行きましょう！



備前市メタボ脱出3か条！

忙しくてあれもこれもはできないあなたに！
まずはどれか1つだけやってみましょう♪



①毎日 今より10分多く歩く または ラジオ体操をする

手軽にできる運動を生活の中に取り入れましょう。
やる時間を決めることが長続きするコツです。

②毎食 野菜から先に食べる



野菜に含まれる食物繊維の働きで栄養素の吸収がゆっくりになります。
このため、血糖値が急に上がって脂肪に変わるのを防ぎます。

③体重を毎日ばかり



体重を毎日ばかりでできればグラフにつけ、少しでも減ると楽しみになります。
増えてしまったときは堂々と言い訳を考えましょう。
言い訳＝太る原因がわかり、ますますやせやすくなります。

運動は健康への第一歩♪

すぐに体重は減らなくても、
生活習慣病の危険性は下がります！

1年やってみよう！
来年の健診結果が楽しみ♪

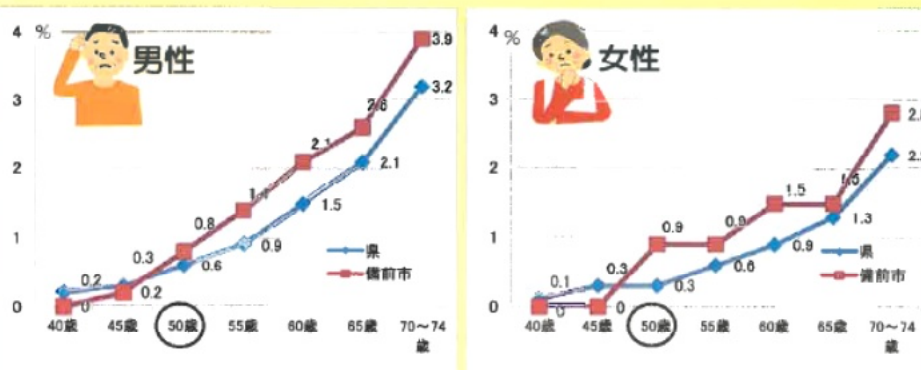


健診は 受けた後が大切です!!

健診結果をいかして
より健康に!!



【脳卒中で治療を受けている人の割合】 (平成20～22年 国保加入者)



出典: 受療行動、特定健診アンケート分析による地域健康課題 (平成23年度) 岡山県国保連合会

備前市国民健康保険

まずは健診結果を見てみましょう!



♥ あなたの検査結果の数値を、基準値と比べてみましょう

検査項目	基準値	チェック	この検査でわかること
腹 囲 (cm)	男性: 85.0未満 女性: 90.0未満	<input type="checkbox"/>	内臓脂肪の蓄積の目安になります。
B M I	18.5～24.9	<input type="checkbox"/>	18.5未満は低体重、25以上だと肥満です。
収 縮 期 血 圧 (mmHg)	130未満	<input type="checkbox"/>	血圧値が高い場合は、血管が弾力性を失っている可能性があります。
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	<input type="checkbox"/>	
総 コ レ ス テ ロ ール (mg/dl)	130～220	<input type="checkbox"/>	数値が高いと動脈硬化を促進します。
H D L - コ レ ス テ ロ ール (mg/dl)	40以上	<input type="checkbox"/>	血中で余分なコレステロールを回収する働きをしますが、少ないと動脈硬化を促進します。
L D L - コ レ ス テ ロ ール (mg/dl)	120未満	<input type="checkbox"/>	増えすぎると血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進します。
中 性 脂 肪 (mg/dl)	150未満	<input type="checkbox"/>	食べ過ぎや飲みすぎにより数値が高くなり動脈硬化の発症・進行を促進します。
G O T (IU/l)	30以下	<input type="checkbox"/>	肝細胞に障害が生じると数値が上昇します。
G P T (IU/l)	30以下	<input type="checkbox"/>	
γ - G T P (IU/l)	50以下	<input type="checkbox"/>	アルコール性肝炎発症の指標になります。
ヘ モ グ ロ ビ ン A1c (%)	※5.6未満	<input type="checkbox"/>	過去1～2か月の平均的な血糖の状況を示しています。高いと糖尿病が疑われます。
糖	(-)	<input type="checkbox"/>	陽性の場合は糖尿病の可能性ががあります。
白 血 球 (/mm ³)	4,000～9,000	<input type="checkbox"/>	高い場合は細菌感染症、炎症、腫瘍が疑われます。
赤 血 球 (万/mm ³)	男性: 420～550 女性: 380～480	<input type="checkbox"/>	少ない場合は貧血、多い場合は多血症などの可能性があります。
血 色 素 (ヘ モ グ ロ ビ ン) (g/dl)	男性: 13.5～17.0 女性: 11.5～14.5	<input type="checkbox"/>	少ない場合は鉄欠乏性貧血の可能性ががあります。
ハ マ ト ク リ ッ ト 値 (%)	男性: 40～48 女性: 34～42	<input type="checkbox"/>	低い場合は貧血、高い場合は血管が詰まりやすい状態になっている可能性があります。
血 小 板 (万/μl)	13～40	<input type="checkbox"/>	減少すると血が止まりにくく、増加すると固まりやすくなります。
蛋 白	(-)	<input type="checkbox"/>	陽性の場合は腎臓の機能が低下している可能性があります。
ク レ ア チ ン mg/dl	男性: 0.60～1.10 女性: 0.45～0.80	<input type="checkbox"/>	腎臓の機能が低下すると、血液中に増加します。
尿 酸 (mg/dl)	男性: 3.5～7.0 女性: 2.5～7.0	<input type="checkbox"/>	数値が高いと痛風、尿酸結石、腎臓病を引き起こす可能性があります。
(問 診) 喫 煙 歴	現在、たばこを習慣的に吸っている	<input type="checkbox"/>	喫煙はLDLを増やし、HDLを減少し血栓を作りやすくします。また、血管を収縮させて流れを悪くし、動脈硬化を促進する要因となっています。

※ヘモグロビンA1c 5.6以上は保健指導を受ける必要があります。6.0以上はメタボと判定されます。

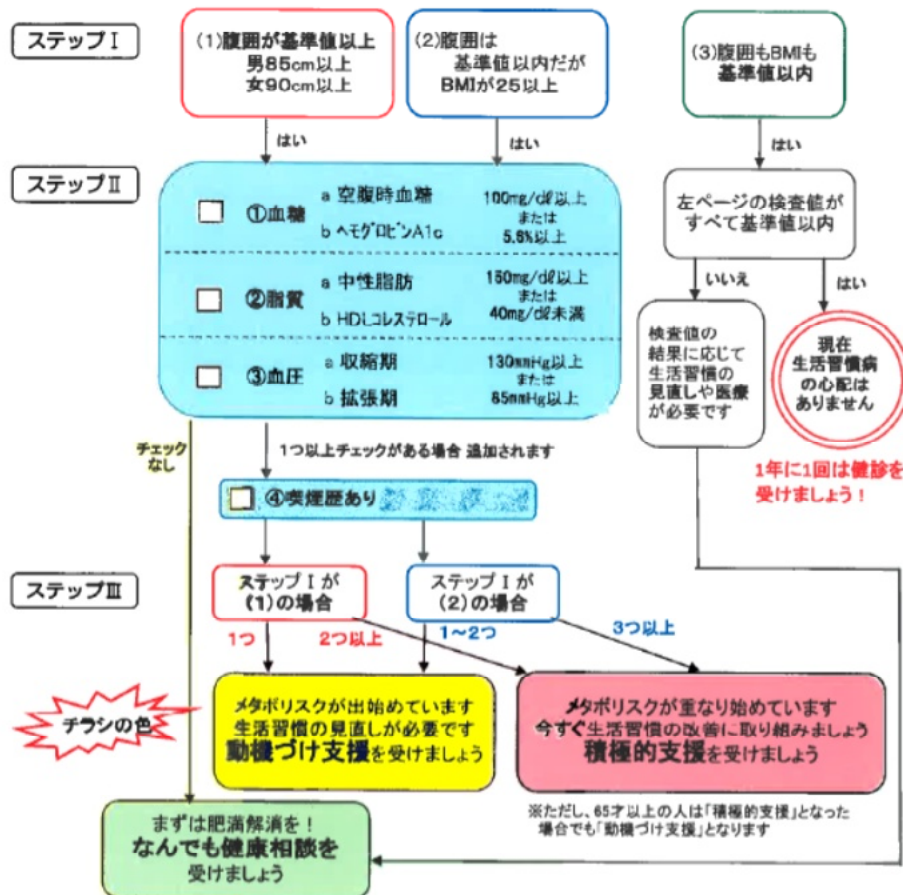


健診結果を健康づくりにいかしましょう!!

あなたに今 必要なのは??

同封の「なんでも健康相談」の「チラシの色」は何色ですか！

～ チャートで確認しましょう～



◎特定保健指導(動機づけ支援、積極的支援)の対象の方には、「なんでも健康相談」で詳しいお知らせをします。

(すでに血糖、脂質、血圧で服薬中の方は特定保健指導の対象になりません)

～各地区公民館等での「なんでも健康相談」に
健診結果を持って行きましょう！～

備前市メタボ脱出3か条！

忙しくてあれもこれもはできないあなたに！
まずはどれか1つだけやってみましょう♪



①毎日 今より10分多く歩く または ラジオ体操をする

手軽にできる運動を生活の中に取り入れましょう。
やる時間を決めることが長続きするコツです。

②毎食 野菜から先に食べる



野菜に含まれる食物繊維の働きで栄養素の吸収がゆっくりになります。
このため、血糖値が急に上がって脂肪に変わるのを防ぎます。

③体重を毎日ばかり

体重を毎日ばかり、できればグラフにつけましょう。
少しでも減ると楽しみになります。
増えてしまったときは堂々と言い訳を考えましょう。
言い訳＝太る原因がわかり、ますますやせやすくなります。



運動は健康への第一歩♪

すぐに体重は減らなくても、
生活習慣病の危険性は下がります！

まずは1年やってみよう！
来年の健診結果が楽しみ♪



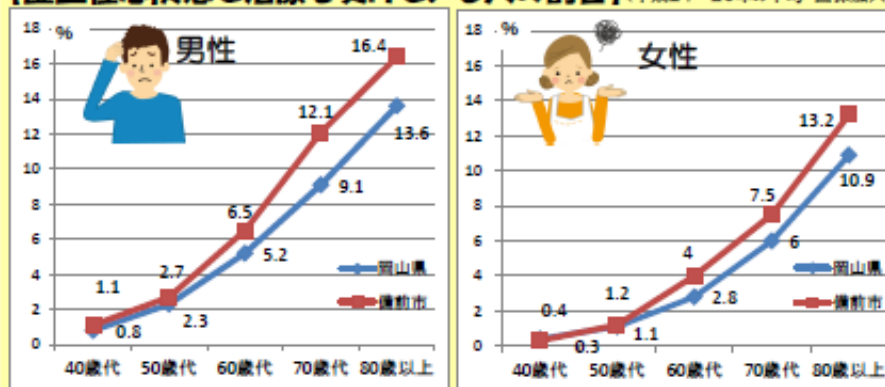
健診は 受けた後が大切です!!

健診結果をいかして
より健康に!!

「なんでも健康相談」に行って
メタボ4兄弟をやっつけよう!!



【虚血性心疾患で治療を受けている人の割合】(平成24～26年の平均 国保加入者)



出典:平成26年度レセプト・特定健診データ分析による地域健康課題 岡山県国保連合会

40歳、50歳代の血圧、血糖、コレステロールの
管理が十分できていないことが「虚血性心疾患」を
引き起こす要因です!! 特に男性は要注意!

問い合わせ 備前市保健課保険医療係 TEL64-1819

ずっと健康でいるために!!

備前市の「なんでも健康相談」を ご利用ください!

保健師や栄養士から健診結果の説明やアドバイスが無料で受けられる
「なんでも健康相談」を実施します。下記の会場へお気軽にお越しください。

持 ち 物 : 健診結果、健康手帳(お持ちの方)
参加申込み:不要
問い合わせ:保健課健康係 TEL64-1820



月 日	時 間	場 所
8月25日(火)	9:30~11:30	日生町漁協頭島支所
8月27日(木)	9:30~11:30	備前保健センター(市役所東側)
10月27日(火)	9:30~11:30	日生防災センター(日生総合支所西側)
10月29日(木)	13:30~15:30	総合保健施設(吉永病院西側)
11月16日(月)	9:30~11:30	備前保健センター(市役所東側)
11月19日(木)	9:30~11:30	東鶴山公民館
11月26日(木)	9:30~11:30	三石出張所 別棟
11月27日(金)	9:30~11:30	勤労者センター
12月 1日(火)	9:30~11:30	穂波コミュニティハウス
12月 3日(木)	9:30~11:30	西鶴山公民館
12月10日(木)	9:30~11:30	香登公民館
平成28年 1月25日(月)	9:30~11:30	備前保健センター(市役所東側)
1月26日(火)	9:30~11:30	日生防災センター(日生総合支所西側)
1月28日(木)	13:30~15:30	総合保健施設(吉永病院西側)

備前市メタボ脱出3か条!

- ①毎日 今より10分多く歩く または ラジオ体操をする
- ②毎食 野菜から先に食べる
- ③体重を毎日をはかる



忙しくてあれもこれもしできないあなたに!
まずはどれか一つだけやってみましょう!!
また来年の健診を受けて成果を確認♪



将来の危険！

特定健診の結果の見方

①～③に沿って健診結果を見ていきましょう。

① 自分の結果を記入して
生活改善が必要か調べましょう！

② 基準値を外れたら口に
チェックしましょう！

高血圧、脂質異常症、糖尿病
などの「生活習慣病」の引き金
になります！

血管が硬くなり動脈硬化が進行
...脳卒中や心臓病を引き起
こします！

数値が高いほど糖尿病が疑われ
ます。放っておくと壊疽(足が腐る)、
失明、腎臓機能低下(人工透析)に
つながります！

血液がドロドロになって詰まりや
すくなります。脳卒中や心筋梗塞
を引き起こします！

数値が高いと肝硬変、脂肪肝、肝
臓がんなどの肝機能障害が起き
ます！

腎臓の機能が低下し、人工透析が
必要な状態になる可能性大です！

健診結果を
理解すれば、
生活習慣の
改善点が
見えてきます！



検査項目 <単位>	基準値	この検査で分かること	あなたの結果	判定
肥満	胸囲 (cm)	男性 85.0未満 女性 90.0未満	あなたの胸囲 cm	A
	BMI	18.5～24.9	あなたのBMI	
高血圧	収縮期血圧 (mmHg)	130未満	あなたの血圧 mmHg	B
	拡張期血圧 (mmHg)	85未満	あなたの血圧 mmHg	
糖尿病	ヘモグロビンA1c (%)	※5.6未満	あなたのHbA1c %	B
	糖	(-)		
脂質異常症	中性脂肪 (mg/dl)	150未満	あなたの中性脂肪 mg/dl	C
	HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	あなたのHDLコレステロール mg/dl	
	LDLコレステロール (mg/dl)	120未満		
	総コレステロール (mg/dl)	130～220	たばこを吸っている (Bに1つ以上チェックがある場合、追加されます。)	
肝臓	GOT (IU/l)	30以下		C
	GPT (IU/l)	30以下		
	γ-GTP (IU/l)	50以下		
腎臓	たんぱく	(-)		C
	クレアチニン (mg/dl)	男性 0.60～1.10 女性 0.45～0.80		
	尿酸 (mg/dl)	男性 3.5～7.0 女性 2.5～7.0		
	赤血球 (X/mm ³)	男性 420～550 女性 380～480		
貧血	血色素(ヘモグロビン) (g/dl)	男性 13.5～17.0 女性 11.5～14.5		C
	ヘマトクリット値 (%)	男性 40～48 女性 34～42		
	白血球 (/mm ³)	4,000～9,000		
	血小板 (万/μl)	13～40		
心臓	心電図	異常なし		
問診	喫煙歴	習慣的に吸っている		

上記のAのどちらかに☑がついた方

③ B、Cのチェックはいくつありましたか？ 個

0個
メタボ安全圏

1個
要注意！

2個以上
危険！

☑の個数が多くなるほど
動脈硬化が
進んでいる危
険が多くなります




※ヘモグロビンA1c 5.6以上は保健指導を受ける必要があります。6.0以上はメタボと判定されます。

受診券発送時の封筒



結果通知発送時の封筒





〒705-8602
備前市東片上126番地
備前市役所 保健課 保険医療係
直通電話(0869)64-1819
特定健診を受けましょう！

平成27年9月15日

忘れていませんか？特定健康診査

特定健康診査は、生活習慣病の原因となる内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の危険性のある人を見つけて、早めに生活改善していただくための健診です。備前市では、健診結果に応じて、健康づくりをサポートしています。

健診の受付期間は、**10月31日(土)**までです。
ご自身の健康管理のため、ぜひ、受診をお勧めします。なお、自己負担金は1,000円です。

受診券や健診を実施している医療機関名簿は、5月下旬にお送りしていますが、不明な場合(受診券の再発行等)は、下記の連絡先へご確認ください。
※ すでに受診されている場合は、あしからずご了承ください。
予約がいっぱいの場合、受診できない医療機関があります。

連絡先 備前市役所 保健課
保険医療係
電話 64-1819

