

(2 3) 広島県廿日市市 (はつかいちし)

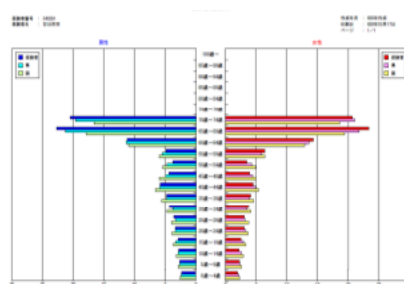
人口	117,312 人
高齢化率	36.6%
被保険者数	28,504 人
特定健康診査対象者数	19,883 人
平成 23 年度実施率	17.5%
平成 26 年度実施率	31.7%
実施率の伸び	14.2%

* 人口・高齢化率は平成 27 年 1 月 1 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。



白衣を着ている方は、地元医師会の「健診担当」の先生です。写真を撮るとお声をかけたら、職員と一緒に写真に写っていただきました。

被保険者年齢分布



職員配置

事務 2 名
 保健師 3 名
 臨時職員
 (コールセンター) 4 名

地域の特性

広島県廿日市市 (以下、当市) は、北は中国山地、南は瀬戸内海を擁する豊かな自然、世界遺産「厳島神社」を始めとするさまざまな観光資源がある、広島県西部の都市です。1988 年に廿日市町が市制施行した当初は面積 47.89 k² の小さな市でしたが、二度の合併を経て、市域は 489.42 k² と約 10 倍になりました。人口は 11 万 7,146 人(2016 年 3 月 1 日現在)で、大半は第三次産業に就労しています。瀬戸内海に面した沿岸部は都市整備が進む一方、内陸部の山間部では過疎化・高齢化が進行しています。

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、かかりつけ医からの受診勧奨、かかりつけ医からの情報提供事業、地域住民の力を引き出す仕組み作りと協働しての受診勧奨、特定健康診査受診料の自己負担額の無料化、健診未受診者個人への受診勧奨です。

【かかりつけ医からの受診勧奨】

以前より、年 1~2 回の定例会を開催しており、地元の医師会と協力しながら集団健診などの健康診断を実施していました。平成 24 年度より各医療機関での P R ポスターを、医師会を通して依頼した上で、臨時職員が個別に医療機関を訪問し、医療機関へ掲示してもらったり、医師やスタッフからの声かけなどをお願いしました。その結果、年々受診者が増え、個別健診が定着してきています (資料 1: 医療機関向けポスター)。

【かかりつけ医からの情報提供事業】

平成 23 年度から広島県医師会と協会けんぽとの契約で、「みなし特定健診」を実施していることを知り、実施率向上の取組として医師会に依頼・協議し実施しています。情報提供料は、協会けんぽ

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

んぼとの委託料を参考に、1件3,780円(税込)でお願いしています。病院にあらかじめ情報提供書を置いてもらっており、受診券を持って治療中の方が受診すると、情報提供書を記入してもらっています(資料2:医療機関向けの通知)

【地域住民の力を引き出す仕組み作りと協働しての受診勧奨】

他市が公衆衛生推進協議会などとタイアップして、実施率向上に取り組んでいることを聞き、廿日市市でも取り入れました。住民が主体的に活動できるように、行政は仕組み作りと市民のエンパワメントを高めることが必要だと考え、市の地域政策課と会議を実施し、仕組みを作り上げました。

仕組みとしては、地域のコミュニティや自治会と市が委託契約を締結し、市と協働でアイディアを出し合い、委託金10万円の中で、のぼりやポスター、回覧などを地域の方々が作成して、回覧してくれたり、地域の医療機関に掲示を依頼して歩いてくれました。今までに、12地区14回の実施率向上キャンペーンを実施し、そのうち2ヶ所の地区では2年連続実施しました。地域住民のアイディアと積極的な取組のおかげで、実施率の向上につながっています(資料3:住民が作成し回覧したチラシ等)

【特定健康診査受診料の自己負担額の無料化】

特定健康診査の実施率の低さ、平成23年度までの実施率の伸びを考え、県内の他市町でも無料化をするという情報もあり、医師会や関係機関と協議しながら、平成24年度より特定健診受診料の自己負担額を無料化しました。平成23年度から平成24年度で伸びは9.3%でした。

【健診未受診者個人への受診勧奨】

平成24年度から担当課にコールセンターを設置し、健診の申込みや問い合わせも専用電話で受けるようにしています。それと併せて、コールセンター担当臨時職員4名が、未受診者に対して電話で受診勧奨も行っています。集団健診は、5つの地域ごとに実施しているため、それぞれの実施月に合わせて、健診の申し込みがなく、電話番号が分かる方へは、電話勧奨しています。集団健診を受けないという方には、人間ドックや個別健診があることを伝えています。また、秋頃に送付する受診勧奨ハガキに合わせて電話勧奨も実施しています。

特定健康診査実施率の向上に取り組んでみて

特定健康診査が開始した当時、23市町ある広島県のなかで、本市の平成21年度実施率は県内最下位でした。市民が受診しやすい健診体制や効果的な啓発を行い実施率向上の機運を盛り上げていくことが急務である中、無料化は実施率アップに直結する対策でした。

また、実施率向上キャンペーンの取組は、コミュニティによって活動や運営が様々で、思うように取組が広がらず、困難さを感じることもありました。しかし、地域に何度も出向く中で、行政ではなく、地域の人々が住民に健康を呼びかけ、主体的に取り組む姿を見ることができました。その結果、地域の実施率向上という目に見えた成果も得られ、取組まれた地域の人たちにも喜んでいただき、「来年以降も取組んでいきたい。」という声を聞くことができました。改めて住民の力は大きなものであると感じました。

また一方で、医師会との連携により、かかりつけの先生方が個別健診の声かけをしてくださることで、受診者数が増え特定健康診査が定着してきたと実感しています。

地域住民や他団体とつながり、連携していくことで成果を出すことができましたが、私達にとっても、この体験がさまざまな健康づくり事業を行う上での大きな成果となっていると感じています。

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	特定保健指導
なし	特定保健指導以外の保健指導(非肥満への保健指導)

廿日市市国民健康保険加入者（40歳～74歳）のみなさまへ

6 月 1 日（月）～

こちらの医療機関で

特定健診

始まります



平成 年 月 日

地区医師会会員の皆様へ

治療中の方の特定健康診査情報提供事業について

廿日市市では、医療機関で、糖尿病や高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病等で治療中の方に対して、ご本人の同意があればその治療データのうち特定健診に該当する項目を健診データとして活用できる「特定健康診査情報提供事業」を実施します。

このことにより、特定健康診査受診率向上を図りたいと考えていますので、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

【事業内容】

治療中の患者様の治療データのうち、ご本人の同意のもと、特定健診の検査データとして市へ「情報提供」していただくものです。

- 《対象者》 40～74歳の廿日市市国民健康保険加入者
 ※受診日に満75歳の方は対象になりませんのでご注意ください。
 ※すでに特定健診を受診された方の健診結果は情報提供の対象外となります。

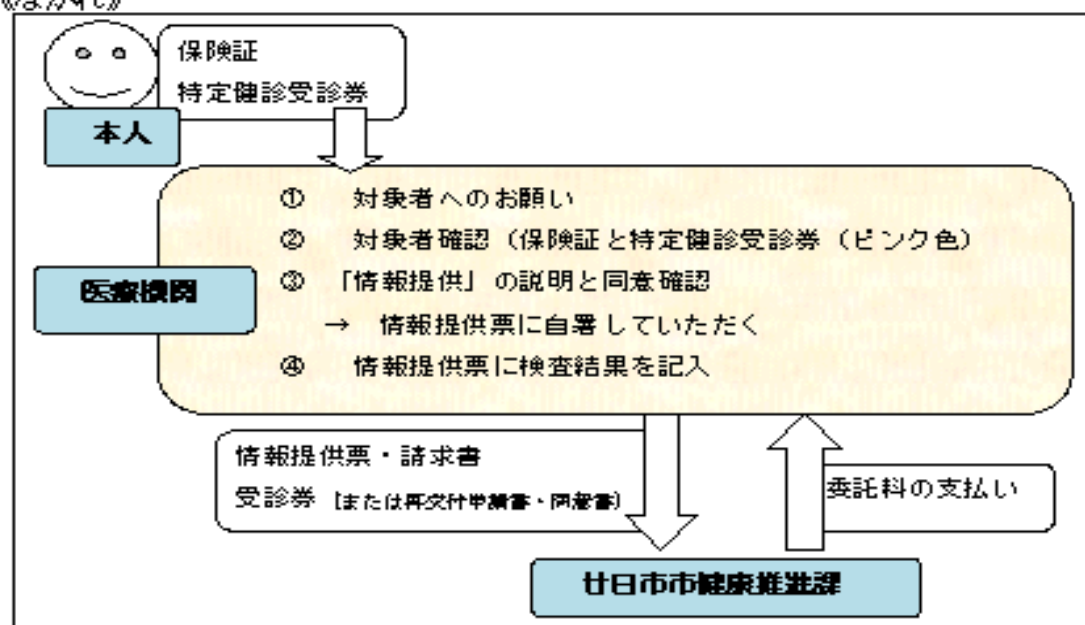
《実施期間》

《実施医療機関》 平成〇年度の特定健診を実施する医療機関

《料金》 情報提供 1 件につき 〇円(税込み)

※自己負担額は無料です。ご本人からの徴収はありません。

《ながれ》



担 当 ： 健康推進課健康づくりグループ ○○

特定健診を受診しよう !!



ハツラツ家族を目指す
健康づくりへの第一歩



特定健診の申し込み

・ 集団検診（あいプラザ）：予約が必要（TEL 31-2026）

～〇〇地区自治協議会（福祉部）からのお知らせ～

廿日市市国民健康保険加入者40歳～74歳のみなさんへ

いつまでも元気でいたいあなたに

11月末まで

特定健診受診率向上
キャンペーン

特定健診は
あなたに
イイコト
たくさん!!

約10,000円
なんと!!
無料!!

特定健診を受けて、
病気の芽を早期に摘みましょう!!

気付き生活改善

家族が助かる

ますます助かる

特定健診
受診

生活習慣病（血圧・血糖・コレ
ステロール）の悪化を防ぐ

医療費が
抑えられる

国保料の
増額を
抑えられる

～あなたの健康も生活もお財布も、健診が守ってくれます～

〇〇地区で
健診可能な
医療機関

医療機関名	電話番号	所管課
△△クリニック		
◇◇クリニック		
△△クリニック		
〇〇クリニック		

※医療機関を受診希望の場合は、直接医療機関へお申込ください。

健診のお申込・お問い合わせ、お気軽にご相談ください!

まずは
お電話を!

U日市市保健センター 健診専用電話 ☎ (0829) 31-2026

受付 8:30～17:00

〇〇地区自治協議会（福祉部）・ 市民センター共催事業（事務局：〇〇市品センター）

自治協議会の役員と
相談して、市が作成し
たチラシ

コミュニティで、パソコン
クラブが作成した啓発
ポスター



委託の中で、横断幕やのぼりを作成して、市民センターや公園等に設置するなど、地域の皆さんが啓発してくださっています。

今までの各地域での取り組み



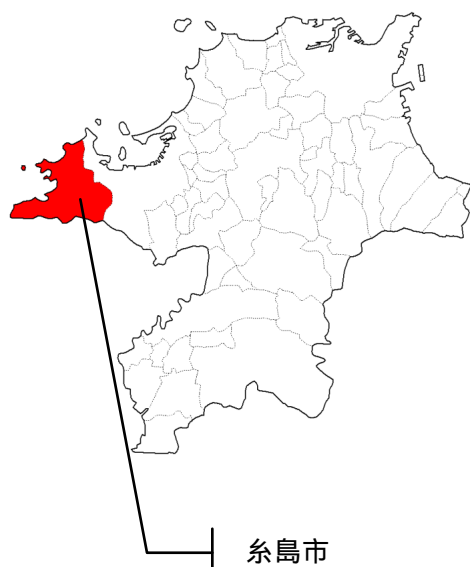
健康はつがいちイメージキャラクター「ハツラツ はっちゃん」も地域のまつり、市民センター祭りに登場し、健診PRを行いました。(着ぐるみの中は、健診担当市職員です)

(2 4) 福岡県糸島市 (いとしまし)

人口	100,139 人
高齢化率	25.5%
被保険者数	29,733 人
特定健康診査対象者数	18,793 人
平成 23 年度実施率	23.6%
平成 26 年度実施率	37.1%
実施率の伸び	13.5%

人口・高齢化率は平成 27 年 1 月 1 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。

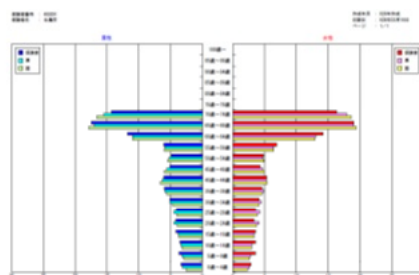


保健指導係



健康推進係

被保険者年齢分布



職員配置

【健康づくり課】

保健指導係

保健師 4 人

嘱託員 6 人

臨時職員 5 人

健康推進係

保健師 4 人

嘱託員 4 人

臨時職員 1 人

地域の特性

糸島市は福岡県の北西部に位置し、周囲を海と山に囲まれた自然豊かなまちです。東は政令市（福岡市）、南西は佐賀県に挟まれています。福岡市とは電車で約 30 分、都心の通勤・通学圏にあり平成 17 年には市の北東部に九州大学の移転が始まり今も継続中です。

合併時人口 10 万人の都市としてスタートしましたが、人口減少傾向となっているため、定住促進行動計画を策定し、人口の維持・増加に向けて定住促進の取組を実施しています。高齢化率は県と同等ですが年々増加しており、特に平成 25 年度より前期高齢者の伸びが大きくなっています。

これは、団塊の世代が 65 歳に到達してきたことが原因と思われ、平成 27 年度の人口構成からも 65 歳～70 歳がピークであることから、今後 10 年後に後期高齢化率への上昇につながるものと考えています。

地域の特性

産業では、第一次産業に従事する人は、県や同規模市より人口割 9.3%と高く、「自宅で従業」の割合も高くなっています。

福岡市への通勤圏であり、福岡市の医療機関で治療も受けている場合も多いため集合契約を県内で結び糸島市民が市外の医療機関で受診できる環境を整えています。

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、受診券送付の工夫、関係機関との連携、特定健康診査の自己負担額の無料化、健診の工夫（集団健診の会場を増やしたり、対象者に合わせた時間帯での開催）、若者の健診、健診未受診者個人への受診勧奨、広報活動を実施したことです。

【受診券送付の工夫】

平成 24 年度より、約 2 万人の対象者に健診の申込書と調査票を送付し、個別健診の申込者と申込みがない方に対して、受診券を送付しており、受診券発送時に調査結果に基づいたリーフレットを数種類用意し、それぞれの方にあったリーフレットを同封しています。また、同年度より自己負担金「無料」の掲示をしています。

< 各種リーフレット等 >

- 【資料 1】 個別健診申込者の方へのリーフレット
- 【資料 2】 申込みのない方への往復ハガキ
- 【資料 3 - ~ 】健康だから必要ないという方へのリーフレット
- 【資料 4】 医療機関で受けるという方へのリーフレット
- 【資料 5 - ~ 】病院受診（治療）中なので受診しないという方へのリーフレット
- 【資料 6】 職場で受診する方へのリーフレット

【関係機関との連携】

平成 25 年度より、受診機会の確保や「顔なじみ」仲間で受診できる環境に配慮して、「JA や協会けんぽとのセット健診を実施しています。市では、がん検診（胃、肺、前立腺、子宮、乳、大腸）を実施しています。ただし、大腸がんに関しては、医師会にお願いして協力を仰いでいます。

協会けんぽがちょうど組織編制に変化があったこと、健診を委託している業者が同じで橋渡しもあり、共同で開催するに至っています。受診結果の内、がん検診結果は市へくるため、がん検診実施率が向上するメリットがあり、協会けんぽ側に関しても、特定健康診査をばらばらに行っていたものを一つにできるためメリットがあります。また、JA に関しても、同じ業者に健診を委託したため、各農産物の繁忙期をさけ、共同で開催しています。

例えば、平成 27 年度は、JA と共催し、イチゴ農家が集まるイチゴ部会を同時開催しましたが、健診の待ち時間にイチゴの収穫や育て方の情報交換ができたり、何年ぶりかに会う同級生がいたりして、「来年もここで会おう。」との声が聞かれ、「顔なじみ」が健診会場に多数いることで、継続受診の機会にもつながっており、よい効果が出ています。

また、この職域との連携については、がんでご家族をなくされた方のインタビューの中で、働いている時から検診をうけ、早期発見・早期治療につなげてもらいたいという切実な願いも後押しになっており、下記（表 1）のインタビューを掲載して、受診勧奨をさせていただいております。

特定健康診査実施率向上に特に効果があった取組

表1) 住民へのインタビュー内容を基にした掲載内容の例

【がんで家族を亡くされた方の話】

私は、妻をがんで亡くしました。受診した時は、進行がんで、がんが分かってから3ヶ月で息を引き取りました。がんは本人のみならず、家族も苦悩を抱えます。体力が落ちていく中、気丈に振る舞う姿を見るのはとても辛かったです。妻は愛する家族を残し、先に逝ってしまうことにどれだけ辛い思いをしていたことかと思います。妻は子育て中で、仕事もしていました。子どもにとって母親は暖かく包み込む太陽であり、父親は育む大地です。自分のためだけではなく、家族のためにもぜひがん検診を受けて頂き、私たち家族のように苦しい思いをする方が少しでも減ることを願っています。

市内在住 M さん

この内容はインタビューをもとに掲載しております。

【特定健康診査の自己負担額の無料化】

健診の無料化は、実施率向上を図るため平成23年度に40歳と60歳の無料化を試験的に実施し、実施率の伸びを確認したところ、どちらの年齢も実施率が伸びていました。さらに、40歳の方のほうの実施率の伸びが高かったため、平成24年度より本格実施に至っています。

個別健診は、市が県境になっており、隣接する福岡市に通勤している方が多くいらっしゃるため、県広域化(集団契約)にて市外の医療機関で受診できるようになっています。また、市内で受診できる医療機関の拡大にも努めています。

【健診の工夫(集団健診の会場を増やしたり、対象者に合わせた時間帯での開催)】

平成25年度より、今までは保健センターなどの大きな会場で行っていましたが、より住民が行きやすい公民館などの新規会場の導入や特定健康診査のみに至っては、小学校区よりもさらに小さい行政区(こども会の範囲)を対象にした健診会場も受診者の利便性を考慮して増やし、平成27年度では23ヶ所で実施しています。

さらに、行政区への協力を仰ぎ、区長とともに行政区の会場で特定健診を実施しており、身近な会場のため受診しやすく、区長の勧誘もあり来場してくれる方が増えています。

また土日(年間15日間、行政区の希望で実施日数が年度によって違いがあります。)早朝の時間帯(午前5時30分:農産物の直売所にトラックで野菜を運んできた人に対して)にも実施しています。

市には、1ヶ所、離島がありますが、年1回実施を区長との協力で行っており、当日、健診にこない方には一軒一軒訪問して声かけをしているため、7割の受診率を誇っています。

来年度は、特定健康診査だけではなく、歯周病健診等の車等の機材準備が必要ないものを一緒にできるように検討しています。

【若年者の健診】

一部負担金で、若年者(39歳以下)の健診も可能としており、年間100人の受診があります。若い頃からの受診習慣につながっていると考えています。

【健診未受診者個人への受診勧奨、広報活動】

平成24年度より、行政区単位(小単位)で特定健診を実施しているため、行政区単位に受診勧奨の訪問を実施いたしました。

平成26年度において、市の職員25人と嘱託保健師5名にて、9月25日から3月9日までの間の36日間において、1日4人一組のチームが2~3チームで、行政区を回り、健診未受診者8,624人(657世帯)を全戸訪問いたしました。個別訪問することで、病院に受診しているから等の受診しない理由も把握でき、約1,200の方が受診につながりました。

平成27年度は市の広報に限らず、市販の雑誌や放送も活用し、広報内容に市民のインタビュー(表1)も掲載しました。

特定健康診査実施率の向上に取り組んでみて

特定健診の実施率向上への取組の際、福岡県国保連合会から提供いただいている KDB システムを活用し、未受診者の状況把握や受診勧奨の対策に活用できました。とても優れた KDB システムであるため、実施率向上だけでなく重症化予防の取組にも有効性が高く、疾病管理台帳等一定の効果を得ています。また、本市においては、糸島医師会、糸島歯科医師会、糸島薬剤師会、糸島保健福祉事務所との連携協定を結んでおり、この中で糖尿病の重症化予防についての取組を掲げており、KDB システムを用いて 5 者間の意思統一を図ることができています。

本市における健康課題の把握や医療費分析からの優先順位を定めた取組などの協議及び決定に関し、福岡県国保連合会の KDB システムの重要性は大きく、その支援を受けられたことで健康づくり施策の運営がスムーズに進行できています。

平成 27 年度から本市において、小学校区を 1 つの地域として担当保健師を配置する健康づくり施策を始めました。小学校区毎にデータ分析を行いました。福岡県国保連合会の KDB システムで小さな地域単位での分析が可能であったため、各小学校区毎の地区分析作業において大きな支援となり、各小学校区毎の健康課題も抽出することができました。このことは、生活習慣予防の取組において、具体的な目標を定めることができ、より身近な地域で実践できる内容を周知できることにつながると考えています。

今後は、更なる実施率の向上が必要になるため、これまでとは異なる取組を実施する必要があり、より詳細な地域把握が求められ、対策もその地域毎に問題点の解決方法を模索していかなければならないと考えています。本市においては、その 1 歩として今年度から小学校区を 1 つの地域として担当保健師を配置する施策を始めました。地域担当制はまだ始まったばかりのため今後の活動で結果を導きたいと考えています。

保健事業の委託状況（特定健康診査以外での委託の有無）

あり	
なし	

H26.10～



個別特定健診の お知らせです

今回、平成 26 年 6 月以降、糸島市国民健康保険に加入された方に、特定健診受診券を送付しております。来年度以降、毎年 8 月下旬に特定健診受診券が届きますので、毎年の受診をよろしくお願いいたします。

特定健診は、生活習慣病を予防するための健診です。

生活習慣病とは、高血圧や脂質異常症、糖尿病などをいい、運動、食事など日々の生活習慣と深く関わっています。これらは自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行します。

生活習慣病が改善可能な段階で発見ができるように、毎年健診を受けましょう。

● 特定健診受診者・未受診者における生活習慣病一人あたり医療費 ●

特定健診受診者
3,677円/年



特定健診未受診者
11,285円/年



年7,608円の差

特定健診を受けている人と、特定健診を受けていない人の生活習慣病1人あたり医療費を比較すると、年7,608円もの差がでました。*平成 25 年度糸島市国保入院・外来医療費より

つまり、生活習慣病を早期に発見することが目的の特定健診を受けることが、生活習慣病を予防・改善することになり、結果医療費を抑えることにつながるのです。

受けていただく方法

● 個別健診（各実施医療機関）

同封のチラシで個別特定健診の実施医療機関をご確認の上、受診をお願いいたします。

【持参するもの】

- ・ 同封の受診券（みどり色）
- ・ 国民健康保険証
- ・ 前年の健診結果（持っている方）

実施期間：平成 26 年 9 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日まで

問い合わせ先
糸島市役所 健康づくり課
TEL 332-2069



1

E



特定健診は 「健康だから必要ない」と答えられたあなたへ

この度は、3月末に送付した特定健診の意向を確認する往復ハガキを返信いただきまして、ありがとうございました。

その際、特定健診は「健康だから必要ない」と回答いただきましたが、健診は自分自身の健康度を確認するために利活用するものです。ぜひこの機会に受診いただきたいため、特定健診のお知らせを送ります。

● 特定健診受診者・未受診者における生活習慣病一人あたり医療費 ●

特定健診受診者
3,648円/年



特定健診未受診者
9,084円/年



年5,436円の差

特定健診を受けている人と、特定健診を受けていない人の生活習慣病1人あたり医療費を比較すると、年5,436円もの差がでました。*平成24年度糸島市国保入院・外来医療費より

つまり、生活習慣病を早期に発見することが目的の特定健診を受けることが、生活習慣病を予防・改善することになり、結果医療費を抑えることにつながるのです。

「健康だから」と感じているあなたも、是非、数値で健康の状態を確認してみてください。

受けていただく方法は2つあります。

① 個別健診（各実施医療機関）

同封のチラシで個別特定健診の実施医療機関をご確認の上、受診をお願いいたします。

【持参するもの】・同封の受診券（みどり色） ・国民健康保険証

実施期間：平成26年9月1日から平成27年3月31日まで

② 総合健診（会場：糸島市健康福祉センター「あごら」 住所：糸島市真一丁目22-1）

特定健診と各種がん検診を同日に受診できます。事前にお電話にて予約をお願いいたします。

日程：9月6日（土）、9日（火）、26日（金）、10月19日（日）、20日（月）

問い合わせ先
糸島市役所 健康づくり課
TEL 332-2069



検査項目

- ◆ 身体計測
- ◆ 血液検査
 - ・血糖検査
 - ・代謝(痛風)検査
 - ・脂質検査
 - ・肝機能検査
 - ・腎機能検査
- ◆ 血圧測定
- ◆ 尿検査
- ◆ 問診・診察

医師が必要と認めたとき行う検査

・貧血検査 ・心電図検査 ・眼底検査

受診方法

総合健診(5月～10月実施)で受ける方

各種がん検診も一緒に受診できます。

毎年4月1日全戸配布の「糸島市健康情報誌」で日程を確認し、情報誌裏面のハガキか電話でお申込みください。

医療機関(9月～3月実施)で受ける方

8月末に対象者へ「特定健診受診券」を送付します。同封の特定健診実施医療機関を確認のうえ、受診券を持参し、受診してください。

医療保険が「協会けんぽ」「共済組合」等の方へ

特定健診の実施方法は、加入する各医療保険者にお尋ねください。

特定健診 Q&A

Q1 受けないとどうなるの？

A1 まず、ご自身の健康状態が確認できません。健康状態が把握できずに、悪化する人が増えると、医療保険者の負担する医療費が高くなり、結果的に皆さんの支払う保険料も高くなる可能性があります。

Q2 忙しくて時間がとれません。

A2 自分が病気になったときのことを想像してみてください。通院や入院にどのくらいの時間がかかるでしょうか。自分の時間は当然削られます。失うかもしれない時間に比べて、健診の時間はほんのわずかです。なんとか時間を作れませんか？

Q3 元気でやせているから受けてもいいでしょ？

A3 やせているから健康とは限りません。特定健診で着目される生活習慣病は、自覚症状が少なく進みます。放っておけば、その先には命に関わる病気がひそんでいます。年に一度はご自身の健康状態を確認しましょう。

【 糸島市役所 健康づくり課
TEL. 092-332-2069 】

右記のQRコードから糸島市のホームページへのアクセスが可能です。



特定健診対象者のみなさんへ

特定健診

糸島市からのご案内

糸島市国民健康保険に加入の40～74歳の方は
通常約8,000円の健診料金が

〇円です！

健康で楽しい毎日のために



年に一度の特定健診

ゴール

目指そう健康への道



健康第一
特定健診の目的は、生活習慣病を早期発見し、予防することです。
健診を受ける人と受けない人では、下の絵のように、
これからの生活に大きな差が表れます。
あなたはどちらの道に進みますか？

生活習慣の改善

特定健診を受診

健診を受けて
生活習慣改める⇒

スタート！

乱れた
生活習慣

- ・タバコ ・お酒 ・甘いもの
- ・運動不足 ・食べすぎ



特定健診で早期発見しましょう！

生活習慣病は自覚症状がほとんど無いのが特徴です。健診を受けないと自分の体の中までは分かりません。生活習慣病になる前の段階で発見し、予防につなげましょう。

乱れた
生活習慣を続ける⇒

自分では健康だと思っても、体は悲鳴を上げている状態です。

健康な生活で
毎日元気！



糸島市役所健康づくり課の
保健師、看護師、管理栄養士が
サポートします。

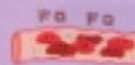
糸島市では、健診の結果を確認しながら、生活習慣の改善についての健康相談や訪問を行っています。気軽に
お電話ください。

要介護状態になる原因 第1位

糸島市では、要介護状態になる原因の第1位が脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）です。脳血管疾患となる大きな原因は、体に悪い生活習慣の積み重ねなのです。

〈生活習慣病〉

- ・高血圧・脂質異常症
- ・糖尿病・痛風・肥満



年に1回の
特定健診で
健康チェック

生活習慣病の発症や
重症化を予防するた
めに、毎年継続して受診
することが大切です。

健診受診者と
健診未受診者の生活習慣病
一人あたり医療費の違い

健診受診者 ◀▶ 健診未受診者

10,498円/年 32,215円/年

年21,717円の差！！

つまり、生活習慣病を早期に発見するために特定健診を受けることで、生活習慣病を予防・改善することになり、結果、医療費を抑えることにつながるのです。

※平成25年度糸島市医療入院・外来医療費より



脳梗塞、脳出血
心筋梗塞、狭心症
腎臓病、認知症
など



A

特定健診は 「医療機関で受ける」と答えられた あなたへ

この度は、3月末に送付した特定健診の意向を確認する往復ハガキを返信いただきまして、ありがとうございました。

その際、特定健診は「医療機関（個別）で受ける」と回答いただきましたので、個別健診のご案内をさせていただきます。

糸島市内にかかりつけの医療機関がある場合、同封のチラシでかかりつけ医療機関が個別特定健診実施医療機関であるかご確認の上、受診をお願いいたします。

【持参するもの】

- ・同封の受診券（みどり色）
- ・同封の問診票（事前に鉛筆でご記入下さい）
 - 糸島市内のみ使用できます。市外は、受診の際医療機関使用の問診票にご記入願います。
- ・国民健康保険証

実施期間：平成26年9月1日から平成27年3月31日まで

*福岡県内、約1,600医療機関でも受診できます。糸島市の特定健診が受診できるかどうかについては、直接医療機関にお尋ねいただくか、市役所健康づくり課にお問合せください。



受診者Iさん（志摩地区62歳男性）の声

私は健診のお知らせが届いたら、毎年欠かさずに健診を受けています。自分にとって健診は車検のようなものです。

健診結果によって、何度か保健指導を受けました。私は少し血糖値が高かったため、日々の間食を減らすことにしました。特にすきっ腹に甘いものはすぐに血糖値を上げると聞いたので、甘いものを食べたいときは食後に食べるようにし、自分のペースで生活改善をしました。結果、体重を約5kg減らすことができ、血糖値も下がりキープできています。

1年も経つとどうしても意識が薄れてきてますが、また健診結果が返ってくると保健指導で説明されたことを思い出して、生活を見直しています。

健康づくり課には、保健師・看護師・管理栄養士が在籍しており、みなさんの健康づくりをサポートします。
気軽に相談ください。



問い合わせ先
糸島市役所 健康づくり課
TEL 332-2069

B



特定健診は

「病院受診(治療)中なので受診しない」
と答えられたあなたへ

この度は、3月末に送付した特定健診の意向を確認する往復ハガキを返信いただきまして、ありがとうございました。

その際、特定健診は「病院受診(治療)中のため受診しない」と回答いただきましたが、現在病院受診(治療)中の方も生活習慣病の状態を全般的に把握するため、年に1回は健康診断という形で特定健診の受診をお勧めしています。ぜひ受診していただきますようお願いします。

● 特定健診を受診する場合 ●

糸島市内にかかりつけの医療機関がある場合、同封のチラシでかかりつけ医療機関が個別特定健診実施医療機関であるかご確認の上、受診をお願いいたします。

【持参するもの】

- ・ 同封の受診券(みどり色)
- ・ 同封の問診票(事前に鉛筆でご記入下さい)
→ 糸島市内のみ使用できます。市外は、受診の際医療機関使用の問診票にご記入願います。
- ・ 国民健康保険証

実施期間：平成26年9月1日から平成27年3月31日まで

*福岡県内、約1,600医療機関でも受診できます。糸島市外の医療機関で受診される場合は、糸島市の特定健診が受診できるか、直接医療機関にお尋ねいただくか、市役所健康づくり課にお問合せください。

● 特定健診を受診しない場合 ●

現在、市では特定健診の受診率向上を重要課題として取り組みを行っています。しかしながら病院受診中の方が、病院で検査を受けてあることから、市の特定健診を受診されないことが受診率が上がらない1つの要因となっています。国は、病院で検査した結果も特定健診の項目を満たしていれば、報告することで受診率に換算できるようにしています。

また、健康づくり課で様々な健康づくり事業を行っていく際に、市民の方々の健診結果の分析結果が大変重要となります。

このため、皆様の検査結果を、別紙提出用紙に記入して頂くか、結果のコピーをご提出頂きたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

問い合わせ先
糸島市役所 健康づくり課
TEL 332-2069

健康づくり課には、保健師・看護師・管理栄養士が在籍しており、みなさんの健康づくりをサポートします。
気軽にご相談ください。



検査項目

- ◆ 身体計測
- ◆ 血液検査
 - ・血糖検査
 - ・代謝(痛風)検査
 - ・脂質検査
 - ・肝機能検査
 - ・腎機能検査
- ◆ 血圧測定
- ◆ 尿検査
- ◆ 問診・診察

医師が必要と認めたとき行う検査
・貧血検査 ・心電図検査 ・眼底検査

受診方法

総合健診(5月～10月実施)で受ける方

各種がん検診も一緒に受診できます。
毎年4月1日全戸配布の「糸島市健康情報誌」で日程を確認し、情報誌裏面のハガキか電話でお申込みください。

医療機関(9月～3月実施)で受ける方

8月末に対象者へ「特定健診受診券」を送付します。同封の特定健診実施医療機関を確認のうえ、受診券を持参し、受診してください。

医療保険が「協会けんぽ」「共済組合」等の方へ

特定健診の実施方法は、加入する各医療保険者にお尋ねください。

特定健診 Q&A

Q1 受けないとどうなるの？

A1 まず、ご自身の健康状態が確認できません。健康状態が把握できずに、悪化する人が増えると、医療保険者の負担する医療費が高くなり、結果的に皆さんの支払う保険料も高くなる可能性があります。

Q2 毎年受けないといけなの？

A2 継続した健康管理は、生活習慣病の発症や重症化を予防するためには欠かせません。健診結果で悪い部分があれば、その原因となっている生活習慣を改善しましょう。

Q3 病院で定期的に検査しているのに、特定健診を受けないといけなの？

A3 病院で治療の一環として受けている検査と、特定健診とはその目的が異なります。特定健診の検査項目で受けていない項目がひとつでもあれば、年に1回は特定健診で血液検査を受けましょう。

【 糸島市役所 健康づくり課 】
TEL. 092-332-2069

右記のQRコードから糸島市のホームページへのアクセスが可能です。



病院で定期的に通院している人へ

特定健診

糸島市からのご案内

糸島市国民健康保険に加入の40～74歳の方は
通常約8,000円の健診料金が

\ナント/
0円です!

健康で楽しい毎日のために



年に一度の特定健診

治療中のあなたへ

生活習慣病のチェックをしていますか？

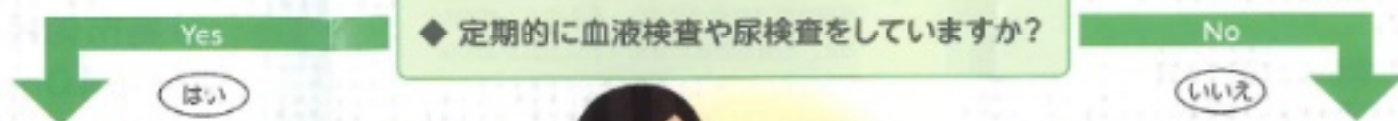
健康第一



特定健診の目的は、生活習慣の乱れが原因で起こる生活習慣病を早期発見し、予防することです。生活習慣病は、治療していても、毎日の生活習慣を改善しなければ、右のような重篤な病気になる可能性が高まります。治療中の皆さまも、もう一度、ご自身の検査を振り返ってみてください。

生活習慣病が
続くと…

脳梗塞、脳出血、心
筋梗塞、狭心症、腎
臓病、認知症になる
可能性が高まります。



◆ 検査内容は次のものを満たしていますか？

血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、γ-GTP、血糖、HbA1c）、尿検査（糖、蛋白）



～検査結果の提出にご協力をお願いします～

健康づくり課では、市民のみなさまの健診結果を分析し、それぞれの地域の健康課題に応じた取り組みをすすめています。その効果を毎年の健診結果で評価し、より効果的な健康づくり事業を展開していきますので、みなさまの健診結果が大変重要となります。しかしながら、病院受診中の人は市の特定健診を受診されない人が多く、基礎となる健診結果が把握できない状況となっております。病院受診中の人は、検査結果提出のご協力をお願いします。ご協力いただけます方は、健康づくり課までご連絡ください。また、治療はかかりつけ医の指導のもと、続けてください。

ご協力
をお願いします



No (いいえ)



外来と入院の 一人あたり医療費の違い

外 来	入 院
12,883円/年	376,880円/年
約35万円の差!!	

入院になる原因として、生活習慣病が悪化して起こる疾患が上位にあります（腎不全、糖尿病、脳血管疾患等）。現在の状態が悪化して、入院とならないようにするためにも、治療や検査は継続してください。

※平成25年度糸島市国保入院・外車医療費より

ぜひ、特定健診を受診してください！

詳細は、裏面の検査項目、受診方法をご確認ください。

治療中の方も、健診内容を満たしていない方は、特定健診を受診してください。生活習慣病は自覚症状がないので、検査していない項目が悪化していたとしても、自分では気付くことができません。

糸島市役所健康づくり課の保健師、看護師、管理栄養士があなたの健康をサポートします。

病院で薬をもらって治療していても、生活習慣を改善しなければ治るものも治りません。糸島市では、健診の結果を確認しながら、生活習慣の改善についての健康相談や訪問を行っています。気軽にお電話ください。



D



特定健診は

「職場で受診する」と答えられたあなたへ

この度は、3月末に送付した特定健診の意向を確認する往復ハガキを返信いただきまして、ありがとうございました。

現在、糸島市は特定健診受診率向上を重要課題として取組みを行っています。職場で健診を受診された人が、市の特定健診を受診されないことも受診率が上がらない一因となっています。国は、職場で健診した結果も特定健診の項目を満たしていれば、報告することで市の受診率に換算できるとしています。

お手数ですが別紙提出用紙に記入、または健診結果のコピーを市へご提出いただきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。



職場で、がん検診は受診されていますか。

市では、各種がん（結核・肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん）検診を半日で受診できる総合健診を下記日程で実施します。希望される人は、事前にお電話にて予約をお願いいたします。

日程：9月6日(土)、9日(火)、26日(金)、10月19日(日)、20日(月)

*料金等詳しい内容は、健康づくり課にお問合せ下さい。

なお、個別特定健診を希望する場合は

糸島市内にかかりつけの医療機関がある場合、同封のチラシでかかりつけが個別特定健診実施医療機関かご確認の上、受診をお願いいたします。

【持参するもの】

- ・同封の受診券（みどり色）
- ・国民健康保険証

実施期間：平成26年9月1日から平成27年3月31日まで

*福岡県内、約1,600医療機関でも受診できます。糸島市の特定健診が受診できるかどうかについては、直接医療機関にお尋ねいただくか、市役所健康づくり課にお問合せください。

問い合わせ先
糸島市役所 健康づくり課
TEL 332-2069

