

目黒区特定健康診査を受けましょう



対象者

- ①40歳以上の目黒区国民健康保険加入者
(昭和55年3月31日までに生まれたかた)
- ②後期高齢者医療制度加入者
- ③40歳以上の目黒区の生活保護受給者で
社会保険等の健康保険未加入者

受診券申込先等

- 5月下旬から順次送付
ただし6月以降に加入(再加入も含む)のかたは成人保健係にお申込みください。
- 生活福祉課担当ケースワーカー
にお申込みください。

・上記に該当していても、老人ホーム等入所者、長期に入院しているかたなどは対象とならない場合があります。
・職場で健診がある場合、職場の健診をお受けください。健診結果(写し)を特定保健指導係に提出願います。

・上記①②以外の健康保険にご加入のかたは、各保険者(健康保険証発行元)にお問合せください。

実施期間: 令和元年6月～11月

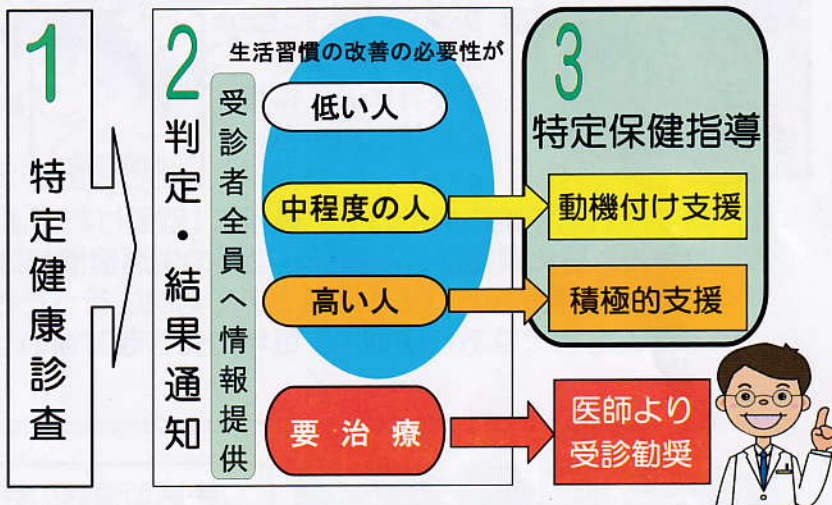
実施場所:

区内実施医療機関(受診券に同封の実施医療機関一覧表を参照)

健診内容:

問診、身長・体重・腹囲測定、
血圧測定、心電図、胸部X線、
尿・血液検査など

費用: 無料



～がん検診のお知らせ～

対象者: 目黒区にお住まいで、職場等で同様の検診制度がないかたが対象となります。
また、年齢・性別等により受けられる検診が違います。詳細は、区ホームページ
や電話でご確認ください。

費用: 無料

検診内容	申込方法・問合せ先	備考
大腸がん検診 子宮がん検診 肝炎ウイルス検診 胃がんリスク検査 肺がん検診	電話または窓口 健康推進課成人保健係 03-5722-9589	特定健康診査と同時受診が可能です。 ※肺がん検診は、原則として別途申込みが必要です。
胃がん検診(バリウム法) 40～49歳	電話または窓口 碑文谷保健センター 03-3711-6446	特定健康診査と実施時期、検診場所等が 違います。また、別途申込みが必要です。 ※40～49歳のかた対象の胃がん検診(バリウム法)は、令和2年3月で終了となります。
胃がん検診(胃内視鏡またはバリウム法) 50歳以上	電話、窓口、区ホームページ 健康推進課成人保健係 03-5722-9589	
乳がん検診	電話、ハガキ、窓口、区ホームページ 健康推進課成人保健係 03-5722-9589	

特定健康診査で 一步踏み出す 健康づくり

特定健康診査Q&A

Q. 特定健康診査ってどんな健診ですか？

A. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。内臓脂肪はお腹周りに蓄積しやすいため、腹囲を計測して蓄積の有無を簡易に判断しています。



Q. 内臓脂肪が蓄積するとどうなるの？

A. 適量の内臓脂肪からは、動脈硬化や糖尿病を防ぐ働きをする善玉ホルモンが分泌されています。しかし、過剰に蓄積する(肥満)と善玉ホルモンが減少し、悪玉ホルモンを分泌するため、生活習慣病のリスクを高めます。

Q. やせていれば、特定健康診査を受ける必要はないですか？

A. 内臓脂肪は減りすぎても(低体重)悪玉ホルモンを分泌し、生活習慣病のリスクを高めます。また、低体重は骨密度を減らし、骨粗しょう症のリスクを高めます。健診結果の確認と日頃の生活習慣を見直す機会にお役立てください。



Q. 何かあれば病院に行くので、数年に1回受ければよいのでは？

A. 糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病は、検査数値が悪くても自覚症状が出にくいという特徴があります。気づいて病院に行ったときには、かなり病状が進んでしまっていることも稀ではありません。毎年の受診をお願いします。

特定保健指導

生活習慣病の芽が出始めてきているかたを対象に行う生活習慣改善のためのプログラムです。

- ◆対象者：特定健康診査を受けた国民健康保険加入者(40~74歳)
腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)またはBMI 25以上
血糖、脂質、血圧の値、喫煙習慣などにより判定値に該当したかた
- ◆内容：面談で、管理栄養士または保健師と一緒に、実現可能な生活習慣改善のための行動計画を立てます。その後3か月~6か月間、電話による支援を受けます。支援終了後、目標達成度を確認するアンケートに回答して、終了となります。

今の生活から、何ができそうか？「これだったら、やれそうだ!」と思える行動計画を、専門職と一緒に面談の中で考えて決めていきます。健康づくりを考える良いきっかけになったと好評です。

特定保健指導を利用した結果、約4割のかたが、翌年の健診結果で特定保健指導の非該当になり、改善しています。

- ◆対象者には案内を送付いたします。ぜひお申込みください。費用は無料です。
40~74歳の国民健康保険加入者で、目黒区の特定健康診査以外を受診されたかたは、健診結果(写し)の提出により判定値に該当した場合、特定保健指導をご利用になれます。詳しくはお問合わせ下さい。

問合わせ先

- ◆ 特定健康診査について 健康推進課成人保健係 TEL03-5722-9589 FAX03-5722-9329
- ◆ 特定保健指導について 国保年金課特定保健指導係 TEL03-5722-9024 FAX03-5722-9339