

「成人健康診査」は健康づくりの第一歩

町田市は、生活習慣病予防による健康づくりを目的にして、法で定めるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に限定した検査項目に、市独自の診査項目を追加して、充実した内容で成人健康診査を実施します。

成人健康診査は、健康づくりの第一歩です。ぜひ受診しましょう。

2009（平成21）年度は5月中旬から受診券を発送します

2009（平成21）年度は、5月中旬から受診券を発送し、翌年2月までの期間で実施します。

健康診査では、「受診券」と「保険証」を確認します。受診券に記載した期間内で、受診して下さい（「受診券の送付と受診期間」参照）。

成人健康診査

18歳～39歳健診 生活保護受給者健診 ＜健康課＞

＜対象の方＞

- ・18歳～39歳までの方で学校や事業所で健康診査を受ける機会のない方→希望の日に、ご希望の町田市協力医療機関に申し出て受診して下さい（受診券はありません）。
- ・40歳以上の生活保護を受けている方→市から受診券を送ります。

40歳～74歳健診 ＜保険年金課＞

＜対象の方＞

- ・40歳～74歳で国民健康保険の被保険者の方。
- 市から受診券を送ります。

＜18歳から39歳までの健診＞

受診券は、送られません。医療機関の窓口で、申し出により受診することができます。

受診期間は、4月15日から来年の3月31日までです。

長寿（後期高齢者）健診 ＜保険年金課＞

＜対象の方＞

- ・長寿（後期高齢者）医療制度の被保険者の方。
- 市から受診券を送ります。

＜成人健康診査の項目は＞

- 基本検査 問診票、身体測定（腹囲・身長・体重・BMI）、身体診察、血圧測定、血液検査（脂質・血糖・肝機能検査・腎機能検査）、尿検査（糖・蛋白）
- 医師の判断による検査 心電図検査、眼底検査、貧血検査、胸部レントゲン

※腎機能検査や胸部レントゲンは、市独自の追加検査項目です。

メタボリックシンドローム該当者と予備群の方は、保健指導が受けられます。

※健康診査の結果は、受診した医療機関で担当医師から説明を受けて下さい。

保健指導

＜保健指導の内容は＞

生活習慣の改善が必要と判断された方には、個別面談・健康相談などがあります。健康指導、栄養指導、運動指導の計画を立てて実践していただくよう、保健師や管理栄養士が専門的に支援します。保健指導の一部は、業者委託により実施します。

介護予防健診（生活機能評価）・・・満65歳以上で次の2つの

条件を満たす方は、成人健康診査と一緒に介護予防健診（生活機能評価）を行ないます。

- 町田市介護保険被保険者証をお持ちの方
- 介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

介護予防健診は、生活機能（運動機能、栄養状態、口腔機能など日常生活に必要な機能）を確認する健診です。住み慣れた地域でいきいきと元気に暮らすためにも、疾病の予防と一緒に、頭や体の老化を確認しましょう。

＜検査項目＞

＜受診者全員におこなう検査＞

- 基本チェックリスト
- 問診
- 身体測定（身長・体重・BMI）
- 血圧測定
- 理学的検査（視診・打聴診・触診）

＜左の検査結果から、該当する方に実施する検査＞

- 心電図
- 貧血検査
- 血清アルブミン検査
- 反復唾液嚥下テスト

- ・上記検査結果から、医師が総合的に生活機能の判定を行ないます。
- ・介護予防事業の利用が望ましい方には、高齢者福祉課、地域包括支援センターから介護予防プログラムをご案内します。

健保組合 共済 協会けんぽ 国保組合 加入の方

40歳以上の健保組合・共済・協会けんぽ・国保組合など、国民健康保険・長寿（後期高齢者）医療制度以外の保険に加入の方と被扶養者の方は、加入している保険者が健康診査を実施します。詳しくは、加入している健康保険などにお尋ね下さい。加入している健康保険などの健康診査を市の協力医療機関で受診すると、法で定める健診項目のほか、町田市独自の健診項目と、介護予防健診を同時に受けることができます。また、介護予防健診のみでも受けることができます。

● ● 問い合わせ先 ● ●

- 健康診査全般などは
町田市コールセンター ☎ 724-5656
- 町田市国民健康保険加入の方は
保険年金課 ☎ 724-2130
- 長寿（後期高齢者）医療加入の方は
保険年金課 ☎ 724-2130
- 65歳以上の介護予防健診は
高齢者福祉課 ☎ 724-2146
- がん検診・一般健診等健康診査全般は
健康課 ☎ 725-5178

一部負担金は500円です

- ・市が実施する「成人健康診査」では、受診する際に、窓口での一部負担として、皆さんに500円のご負担をお願いします。
- ・これは、健康をご自分で管理することの大切さを認識いただくためのものです。
- ・世帯員全員が住民税非課税の方、及び生活保護受給者は、無料になります。医療機関の窓口で申し出て下さい。

受診できる医療機関は

- ・町田市医師会に加入している、市内の成人健康診査を行うことができる協力医療機関で、受診して下さい。協力医療機関の一覧表は、受診券と一緒に送ります。希望の医療機関で受診して下さい。

受診券の送付と受診期間

受診券は、誕生月に合わせて、表のとおりお送りします。

2009（平成21）年度中に75歳になる方は、保険制度が変わることから送付の時期と受診期間が、表と異なる時期になることがあります。

誕生月	受診券送付時期	受診期間
4月～7月生	5月中旬～ 5月下旬	5月下旬～ 9月
8月～11月生	7月下旬～ 8月上旬	8月～12月
12月～3月生	9月下旬～ 10月上旬	10月～ 2010年2月

※受診券に記載した受診期間に受診して下さい。受診券が届かない方は、成人健康診査を担当する課にお尋ね下さい。

メタボリックシンドローム （メタボ・内臓脂肪症候群）ってなに？

内臓脂肪の蓄積、血清脂質異常、高血糖、高血圧など生活習慣病危険因子が重なった状態のことです。これを放置すると、糖尿病や高血圧症などにかかる危険性が高まります。

【診断基準】

- ・内臓脂肪の蓄積－腹囲測定
男性85cm以上 女性90cm以上
- ・脂質異常（どちらかでも）
中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ・高血圧（どちらかでも）
最高(収縮期) 血圧130mmHg以上
最低(拡張期) 血圧 85mmHg以上
- ・高血糖
空腹時血糖値 110mg/dl以上

内臓脂肪の蓄積に加えて？
つ以上当てはまると・・・

