

平成30年度から第3期特定健康診査等実施計画がスタートし、平成30年度の受診率目標を45%と掲げています。平成35年度にはさらに60%まで引き上げることが目指しています。

特定健診の受診率目標値

	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
特定健診の受診率 (または結果把握率)	45%	48%	51%	54%	57%	60%
特定保健指導の実施率 (または結果把握率)	60%	60%	60%	60%	60%	60%

特定健診受診率向上のためにこんなことに取り組んでいます

①自己負担額の無料化！

特定健診は無料で受診できます。

②未受診者への受診勧奨

受診券の再送付や電話で案内（11～3月）などを行います。

③地域の受診率向上の取り組みを応援

受診率が高い行政区に対し、地域振興券を交付します。貢献度は受診率や受診者数、受診率の伸び率などで測ります。

④わかりやすくアピール

市内各箇所にポスターを掲示、PRポロシャツによる広報活動を実施。

⑤佐賀県でも受診可能

市内の医療機関に加え、佐賀県内の医療機関でも受診できます。（佐賀県内5医療機関に委託）

⑥同時受診でがん検診がお得に！

胃がんリスク検診と特定健診を同時に受診した人は、胃がんリスク検診の自己負担額が軽減されます。

⑦医療機関の検査結果が活用できます

かかりつけ医から治療データの提供を受け、特定健診を受けたとみなすことができます。今までに受けた検査結果が提出されるだけなので、料金もかかりません。

⑧受診しやすい環境づくり

集団健診受診促進のための体制づくりを行っています。（会場数の増加、実施日数の増加など）



特定健診を受けて、健診結果が「問題なし」と確認できても、そこで終わっては意味がありません。特定健診は、病気の早期発見だけではなく、病気の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、受診後は結果をよく確認し、予防に役立てましょう。

健診結果を生かすために

- ① 特定健診は毎年受診し、健診結果は保管しておく。
- ② 健診結果は数年分を見比べて変化をチェックする。
- ③ 再検査や精密検査は必ず受ける。
- ④ 要治療はただちに受診。

また、特定健診で、生活習慣病のリスクが高いと判定された場合でも、普段の生活習慣を改善することによって、生活習慣病の予防や健康状態の改善が可能です。

特定健診は受けた後が大切です

生活習慣病は、自覚症状が出るところまで病気が進むと、生活習慣の改善だけでは健康な身体に戻すことが難しくなってしまう。市では、健診結果に応じて健康づくりのサポートを行っています。

●受診者全員に、健康づくりに役立つフリーフレットを送付

●個別の健診結果に応じた結果説明会・健康相談の実施

（開催時期：鷹島地区7月下旬、福島地区8月上旬、松浦地区9月上旬から中旬）

●特定保健指導（実施時期：結果説明後、適宜スタート）

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い積極的支援、動機付け支援に該当した人に対し、保健師や管理栄養士が生活習慣改善のサポートを行います。

●健康づくり教室

（開催時期：鷹島地区11月中旬、福島地区11月下旬、松浦地区12月上旬から中旬）

現在の生活習慣を振り返って食生活の改善や運動習慣の定着を促し、健康維持が図れるよう支援します。

各自に必要な摂取カロリーに依りて米飯を計量し、主菜、副菜をバイキングスタイルでバランス良く選ぶ食事会など、毎日の食生活で実践できるポイントを学ぶことができます。



▲健康づくり教室

健康づくりチャレンジ期間

自身の健康を振り返り、健康づくりに役立ててもらうため、市では、毎年4月から7月を健康づくりチャレンジ期間と定め、健康に関する情報提供や健診（検診）の受診勧奨に取り組みんでいます。

「健康づくり10の心得」

「健診による健康づくり」をはじめ、分野ごとに行動目標を設定し、健康づくりの指針として取り組みを推進しています（左図参照）。

6月から住民（集団）健診が始まります

自身の健康状態を把握することが健康づくりの第一歩です。大切なのは特定健診を受診すること。そして受診結果をきちんと確認して健康状態の変化を継続的に見ていくことが重要です。

そのために利用していただきたいのが、住民（集団）健診です。住民（集団）健診は、特定健診や各種がん検診などを一度の受診で済ませることが出来る総合健診です。市からも健診費用を助成しており、通常より安価で受診することができます。

自分のために、大切な人のために、1日だけ時間を空けて、健診を受診しましょう。

※住民（集団）健診は、4月に案内通知を送付しています。詳細については、案内通知またはホームページをご覧ください。

【問合せ先】健康ほけん課健康推進係 ☎内線168、129

健診結果の提出にご協力ください

国民健康保険加入者で、医療機関や職場などで特定健診を受診する人は、健診結果の写しの提出にご協力ください。

提出方法などは、問合せ先にお尋ねください。

