

## 特定健診・特定保健指導のご案内

特定健診・特定保健指導は40歳～74歳のすべての方が対象です。  
職場で働いている方だけではなく、被扶養者である主婦の方なども対象です。  
医療保険(協会けんぽ・健保組合・共済組合・国保組合)から受診券が届いた際は、必ず受診しましょう。

※「特定健康診査受診券」に加え、「特定健康診査受診券(セット券)」を発行される場合があります。  
「特定健康診査受診券(セット券)」は特定健診当日、対象の方に特定保健指導の初回面接を行うことができます。

### 特定健診受診の基本的な流れ

#### 予 約

①**特定健診受診券**が送られてきたら、お電話にてご予約をお願いします。

予約電話番号・受付時間

093-511-7385(平日午前9:00～午後5:00)

②「受診券」に現住所をご記入ください。

#### 健診当日

保険証と**特定健診受診券**を必ずお持ちください。

#### 特定健診検査項目

項 目	備 考	
計測(身長・体重・肥満度BMI)	肥満度を調べる検査です。判定には体格指数であるBMIを用い、 BMIが25以上の方は肥満となります。 体格指数(BMI) = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$ やせ 18・5未満 標準 18・5～25未満 肥満 25以上	
血圧測定		
血液検査	脂質	中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γGTP
	血糖	空腹時血糖もしくはHbA1c
	貧血※	血色素(Hb)・Ht・Hct ※医師の判断に基づき実施します。
心電図※	※医師の判断に基づき実施します。	
眼底検査※	※医師の判断に基づき実施します。	
血清クレアチニン・e-GFR※	※医師の判断に基づき実施します。	

#### 健診結果を受け取る

・健診結果を通知(郵送または手渡し)いたします。

特定保健指導の対象者には後日「**特定保健指導受診券**」が届きます。

#### 保健指導を受ける

・受診券が送られてきたら、お電話にてご予約をお願いします。

予約電話番号・受付時間

093-511-7385(平日午前9:00～午後5:00)

※当院で北九州国保の**特定健診**を受けられた方は、**当院より保健指導のご案内をさせていただきます。**

### 特定保健指導対象の方は

特定健診後は、健診結果と質問結果をもとに生活習慣病リスクを判定し、3つのグループ、「情報提供レベル」・「動機づけ支援レベル」・「積極的支援レベル」にグループ分け(階層化)を行います。「動機づけ支援」・「積極的支援」の対象となった方には、管理栄養士がプログラムに沿って保健指導を行います。

#### 動機付け支援の方

管理栄養士との初回面談にて目標や行動計画を決め、3カ月間取り組んでいただきます。生活習慣改善に向けて、ライフスタイルに合った目標を設定し、行動を移すことができるように支援を行います。3カ月後を目安に生活習慣が改善できたか確認します。

#### 積極的支援の方

管理栄養士との初回面談にて目標・行動計画を決め、3カ月間取り組んでいただきます。生活習慣改善に向けて継続的に電話や面談で支援を行います。3カ月後を目安に生活習慣が改善できたか確認します。