

# 平成20年4月から、 新しい健康診断・保健指導が スタートします。

平成20年4月から、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、市が実施する健診と保健指導の内容が変わります。

厚生労働省の調査によると、お腹のまわりに脂肪のつく内臓脂肪型肥満に加え、高脂血症、高血圧、高血糖の危険因子を複数あわせもつ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態または予備群の人は、40歳～74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人といわれています。

重なる危険因子の数が多ければ多いほど、命にかかわる心臓病や脳卒中を発症する危険が高まります。

そこで、40歳～74歳の医療保険加入者（家族を含む）を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導が実施されることになりました。

いつまでも健康であるためには、予防が何より大切です。新しい健診を市民の皆さんの健康づくりにお役立てください。

## 1 40歳～74歳の方は、加入している医療保険者が行う健診・保健指導を受けることになります。

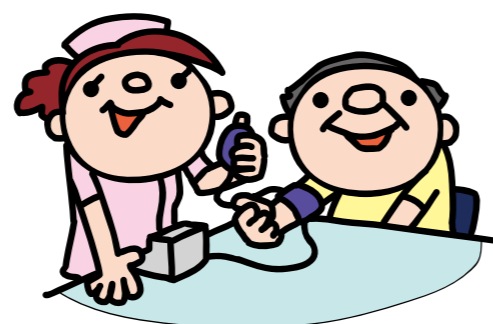
現在の健診は、市町村が行う住民健診や、事業主が行う職場健診などさまざまで、健診内容も統一されていませんでした。

しかし、平成20年4月からは、市町村国民健康保険、健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合、国民健康保険組合などの医療保険者の責任で、40歳～74歳の方の健診・保健指導を行うことが義務づけられました。

そのため、健診を受けられる方は、加入している医療保険者が行う健診を受けることになります。

※ 具体的な実施方法（受診場所、受診方法、他の医療保険加入の扶養家族の受診等）の詳細はまだ決定しておりませんので、ここではその概要につきましてお知らせします。

※ 75歳以上の方の健診につきましては、徳島県後期高齢者医療広域連合が実施主体となりますが、実施の詳細につきましてはまだ決定しておりません。

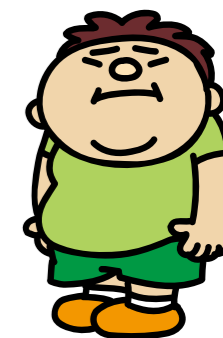


三好市の場合	
対象者	40歳から74歳の国民健康保険加入者
実施主体	三好市国民健康保険

## 2 健診はメタボリックシンドローム該当者及び予備群の人を的確に選び出します。

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に加え、高脂血症、高血圧、高血糖という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。メタボリックシンドロームの状態になると、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の発症につながりやすくなります。

新しい健診では、メタボリックシンドロームのもとになる内臓脂肪がたまっていたら危険であることを受診者に知ってもらい、受診者自らが生活習慣を変えていく支援をすることを目的としています。内臓脂肪の危険性を知り、生活習慣病の進行、悪化を食い止めるためにも、1年に1回は必ず健診を受けましょう。



腹囲が男性で85cm以上 女性で90cm以上 またはBMI 25以上 <b>内臓脂肪型肥満</b>	+	高血糖 高血圧 高脂血症	左のいずれか1つに該当する。 <b>メタボリックシンドローム予備群</b> 左のいずれか2つ以上に該当する。 <b>メタボリックシンドローム該当者</b>
--	---	--------------------	--

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※喫煙者やBMI25以上の人は、基準が少し異なります。

## 3 健康状態に応じた保健指導が受けられます。

生活習慣病のリスクなどから必要度に応じて、保健師、管理栄養士等による保健指導が行われます。健診後のサポート体制として、下記の3つの保健指導があります。



健康な人も含め 健診受診者全員に	メタボリックシンドローム 予備群という人に	メタボリックシンドローム 該当者の人に
情報提供	動機づけ支援	積極的支援
問診や健診結果をもとにした生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康結果の読み方</li> <li>● 具体的な健康づくりの方法</li> </ul>	健診結果から今の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解した上で、保健師・栄養士等のサポートを受けながら、実行可能な目標を立てます。	内臓脂肪の減量のための行動目標を立てて、一定期間、保健師・栄養士等のサポートを受けながら健康づくりを継続していきます。
<b>メタボリックシンドローム該当者および予備群への支援</b>		
<b>初回</b> 1人20分以上の個別面接または1グループ80分以上のグループ支援	<b>3か月以上の継続的支援</b> 行動計画の実施状況の確認を行い、目標設定の見直しを行う。 ※メタボ該当者のみ	<b>6か月後</b> 電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認



# 老人保健制度が 平成20年4月から 後期高齢者医療制度に 変わります。

**被保険者について**

① 徳島県内に居住する75歳以上の方（65歳以上75歳未満の一定の障害を有する方で広域連合長が認定した方を含む）は、徳島県後期高齢者医療広域連合が行う後期高齢者医療制度の被保険者となります。

② すでに、現行老人保健制度で寝たきり等の認定を受けられている方は、平成20年4月から、自動的に後期高齢者医療制度の被保険者となります。ただし、本人から申請を取り下げの旨の申出をすることができません。

③ 寝たきり等の障害を有する方で65歳になった方、65歳以上で寝たきり等の障害を有した方は、申請をすることにより認定を受けて後期高齢者医療制度の被保険者となることができます。

**保険料について**

① 保険料は、被保険者が納めることとなります。これまで保険料の負担のなかった健保組合などの被用者保険の被扶養者だった高齢者も保険料を納めることとなります。

② 保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となります。賦課限度額が設けられ、保険料の割合は均等割額5割、所得割額5割となります。所得の低い方は、世帯の所得水準に応じて保険料が軽減されます。保険料は、広域連合において定められ、原則として年金から徴収されます。

**被保険者証について**

現在は、それぞれの健康保険被保険者証と老人医療受給

## 後期高齢者医療制度の概要

これまで、国民健康保険、健康保険組合や共済組合などの医療保険制度に加入しながら「老人保健制度」で医療を受けていた75歳以上の方（65歳以上75歳未満の一定の障害を有する方を含む）は、平成20年4月から新たな医療保険制度となる『後期高齢者医療制度』で医療を受けることとなります。

後期高齢者医療制度の運営は、徳島県内すべての市町村が加入する「徳島県後期高齢者医療広域連合」が行います。

**窓口での自己負担について**

一般の方は1割負担、現役並の所得のある方は3割負担となります。

者証の2枚を病院等の窓口で提示し受診されていますが、平成20年4月からは、徳島県後期高齢者医療広域連合が発行する被保険者証1枚となります。

**自己負担限度額および入院時の食事負担額について**

1か月の医療費の自己負担限度額及び入院時の食事に係る標準負担額については、現行の老人保健制度と変更はありません。

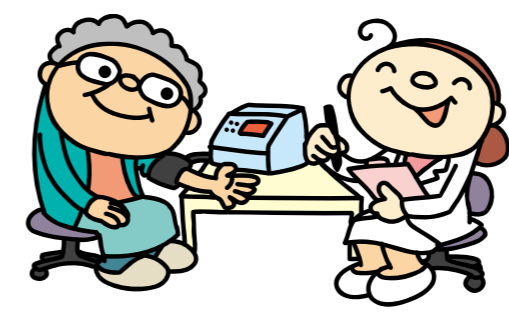
人医療の一部負担金減免証明書は、新たに徳島県後期高齢者医療広域連合が発行することとなります。



## 三好市老人健診

三好市老人健診を実施しますので、希望する人は個別に郵送される受診券・受診票・基本チェックリストを持って、実施医療機関で受診してください。受診料は無料です。

- 実施医療機関**  
受診券の裏面に記載のある医療機関
- 実施期間**  
10月1日（月）～31日（水）
- 実施時間**  
各医療機関によって異なります。各医療機関にお問い合わせください。
- 対象者**  
つぎの条件をすべて満たす人  
① 三好市に住民登録のある人  
② 昭和13年3月31日までに生まれた人（今年度中に70歳以上になる人）  
③ 今年度、三好市総合健診等で基本健康診査を受診していない人
- 受診方法**  
個別に郵送される基本健康診査受診票と基本チェックリストに記入し、実施医療機関で受診してください。
- ※ 受診票と基本チェックリストは必ず記入してから医療機関にお越しください。記入されていない場合は受診できません。
  - ※ 受診券等は9月末頃に個別に郵送します。10月初旬までに届かない場合は三好市保健センターまでご連絡ください。
  - ※ 不明な点は三好市保健センター（電話72-6767）、または最寄りの総合支所市民課までお問い合わせください。



## 締切間近! 9/30

## 三好市にふさわしい 花・木・鳥を募集中



私たちのまちを象徴する三好市の花・木・鳥を募集しています。詳しくは市報みよし6月号をご覧ください。

- 応募資格** 三好市内に在住・在勤・在学の方
- 応募内容** 三好市にふさわしく、親しみやすい花・木・鳥の名称
- 応募要件** 次のいずれかに該当するもの  
(1) 三好市のシンボルとしてふさわしい「花・木・鳥」であること。  
(2) 地域の特性とイメージにふさわしいもの。  
(3) 市民に親しまれるもの。
- 選定方法** 応募された候補作品を選定委員会で審査・選考し決定します。
- 記念品等** 応募された方の中から抽選で、10名の方に記念品を贈呈します。
- 応募方法** ハガキまたは応募用紙（任意様式でも可）に、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、「花・木・鳥の名称」と、それを選んだ理由、また、在勤の方は勤務先、在学の方は学校・学年を記入し、平成19年9月30日までに、応募箱への投函、郵送、Eメール、FAXで応募してください。
- 応募箱** 三好市総務課、本庁、各総合支所市民課に設置しています。
- 応募先・お問い合わせ先**  
三好市役所総務課  
〒778-8501 三好市池田町シンマチ 1500-2  
電話 72-7600 FAX 72-7203  
Eメール soumu@city.tokushima-miyoshi.lg.jp