

平成22年度

健康診査がはじまります

「国保特定健康診査・特定保健指導」

「後期高齢者健康診査」

「生活機能評価」

健診を受けて“健康チェック”しましょう！

町では、本年度も特定健診と後期高齢者健診を実施します。

特定健康診査・特定

保健指導は、国民健康保険加入者を対象として、40歳～64歳の人は保健センターで、65

歳～74歳までの人は指定医療機関で実施します。内容は、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした健診です。健診結果により「情報提供者」「動機付け支援者」「積極的支援者」の3つに分けて生活見直しのための特定保健指導があります。

後期高齢者健診は、

吉岡町在住の75歳以上の人を対象に、特定健康診査の腹囲測定のみ除いた健康診査を指定医療機関で行います。

生活機能評価は、65

受診上の注意

- ・空腹時血糖と中性脂肪などの検査がありますので必ず健診前**10時間以上飲食せず**に受診してください。
- ・血液検査や尿検査をしないなどの検査項目の選択はできません（全検査受けてください）。
- ・指定医療機関で受ける場合は、予約制のところもあるので、受診前に確認してください。
- ・**保険証**と**受診票**を忘れると受診できませんので必ず持参してください。
- ・人間ドックと健康診査を両方受けることはできません。両方受けた場合は人間ドックが実費となります。

歳以上の人を対象に、宝です。

「基本チェックリスト」や「生活機能評価」を行います（ただし、要支援または、要介護認定を受けている人は除きます）。生活機能評価は、運動機能・栄養状態・口腔機能の低下などを早期に見出し、介護予防を行うためのものです。*詳しくは次ページの一覧表をご覧ください。

平均寿命80歳時代、健康はかけがえのない

自分のため、家族のために健康診査を必ず受けましょう！

▼問合せ先 役場健康福祉課保険室 ☎54・3111（内線156）

*国保加入者以外の健診については次の問合せ先までお問合せください。

全国健康保険協会群馬支部

☎027・219・2100

（代表）

☎027・219・2104

（保健グループ）



健診の方法

	特定健康診査		後期高齢者医療健康診査	生活機能評価(単独)
受診者	国民健康保険被保険者		後期高齢者医療被保険者	国保・後期高齢者医療以外の保険証所持者
	40歳～ 64歳 までの人	65歳～ 74歳 までの人	満75歳以上 (65歳～74歳までの 後期高齢者医療被保険者)	4ページの基本チェックを行い、該当になる満65歳以上の人(要支援・要介護者を除く)
健診料	800円		無料	
受診場所	保健センター	渋川地区指定医療機関(5ページ参照)		
受診期間	8月24日(火) ～29日(日)	7月1日～12月31日(日時は各医療機関にお問合せください。)		
健診内容	<ul style="list-style-type: none"> ・身体、腹囲、血圧測定・問診 ・診察・検尿 ・血液検査 (血中脂質・肝機能・血糖) 		左記と同様 (ただし腹囲測定を除く場合あり)	<ul style="list-style-type: none"> ・基本チェック ・身体・血圧測定 ・問診・診察 ・血液検査(貧血・アルブミン) ・心電図
	さらに詳しい検査の必要のある人のみ ・血液検査(貧血・アルブミン)・心電図・眼底検査			
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査受診票 ・国民健康保険被保険者証 ・尿(65歳以上は不要) ・健診料800円 	<ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者健康診査受診票 (平成22年2月に実施した健診希望者に送付) ・後期高齢者医療被保険者証 	生活機能評価受診票 (7月末までに健康福祉課福祉室に申出てください。該当者に送付します。)	
その他	通知は、8月上旬に配布	生活機能評価も同時に実施		
問合せ先	役場健康福祉課保険室 ☎54-3111(内線157)			役場健康福祉課福祉室 (内線152)

☆国保加入者以外の健診の問合せ先

全国健康保険協会 群馬支部 ☎027-219-2100(代表)

☎027-219-2104(保健グループ)

あなたは、何点ですか？ 基本チェックリスト

65歳以上の人
必見！

☆質問内容に該当する点数を○で囲みましょう。

項目	No	質問内容	点数		基準点数
生活機能向上	1	バスや電車で1人で外出していますか。	0:はい	1:いいえ	No.1~20の範囲で10点以上
	2	日用品の買い物をしていますか。	0:はい	1:いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか。	0:はい	1:いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか。	0:はい	1:いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか。	0:はい	1:いいえ	
運動機能向上	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	0:はい	1:いいえ	No.6~10の範囲で3点以上
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	0:はい	1:いいえ	
	8	15分くらい続けて歩いていますか。	0:はい	1:いいえ	
	9	この1年に転んだことはありますか。	1:はい	0:いいえ	
栄養改善	10	転倒に対する不安は大きいですか。	1:はい	0:いいえ	2点以上
	11	6ヵ月で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	1:はい	0:いいえ	
口腔機能改善	12	体重÷身長(m)÷身長(m)=18.5以下ですか。 (例)身長160cm体重55kgの方は(55kg÷1.6m÷1.6m=21.48) 18.5以下ではないので「0:いいえ」になります。	1:はい	0:いいえ	No.13~15の範囲で2点以上
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1:はい	0:いいえ	
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか。	1:はい	0:いいえ	
予閉じこもり	15	口の渇きが気になりますか。	1:はい	0:いいえ	※
	16	週に1度は外出していますか。	0:はい	1:いいえ	
認知症予防	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	1:はい	0:いいえ	※
	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか。	1:はい	0:いいえ	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	0:はい	1:いいえ	
うつ予防	20	今日が何月何日かわからない時がありますか。	1:はい	0:いいえ	※
	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。	1:はい	0:いいえ	
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	1:はい	0:いいえ	
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。	1:はい	0:いいえ	
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。	1:はい	0:いいえ	
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。	1:はい	0:いいえ	

いかがでしたか？

健診通知が届かない人で、『1』の点数を合計し基準点数を超える場合は医療機関で詳しい検査を受けていただくように、生活機能評価の受診票を送付します。役場健康福祉課福祉室にご連絡ください。
(国保・後期高齢者医療保険加入者は、健診と同時に実施しますので、7月上旬までに受診票を送付します。)

※閉じこもり予防・認知症予防・うつ予防項目(No.16~25)に該当し、ご心配のある人は町地域包括支援センター(☎54-4323)までご相談ください。

実施医療機関名簿

65歳から74歳の方の 吉岡町特定健康診査

吉岡町後期高齢者 健康診査

生活機能評価

医療機関名	住 所	電話番号
阿部医院	渋川市八木原948-2	25-1211
井口医院	〃 金井1284-6	25-1100
石北医院	〃 渋川1592	22-1378
いずみ医院	〃 渋川2194-2	25-1388
入内島内科医院	〃 半田545-2	60-7322
大谷内科クリニック	〃 中村180	20-1881
神山内科医院	〃 渋川892-23	22-2181
川島内科クリニック	〃 渋川1770	23-2001
渋川中央病院	〃 石原508-1	25-1711
コオノ医院	〃 渋川2104-30	22-0171
斎藤内科外科クリニック	〃 金井932-4	22-1678
桜井医院	〃 渋川1970	22-2360
有馬クリニック	〃 有馬字前田1191-3	24-8818
慶生医院	〃 渋川1829-21	22-0210
関口病院	〃 渋川1693-12	22-2378
高井医院	〃 渋川1945-1	22-0076
高野外科胃腸科医院	〃 渋川1934-21	24-2454
川島医院	〃 渋川1770	22-2421
塚越クリニック	〃 渋川3902-5	60-7700
とまるクリニック	〃 金井599-1	26-7711
中野医院	〃 渋川893-33	22-1219
奈良内科医院	〃 渋川2078-21	25-1155
西沢医院	〃 渋川221-30	22-2324
北毛病院	〃 有馬237-1	24-1234
北毛診療所	〃 渋川908-22	24-2818
厚成医院	〃 石原210-8	22-1060
平形内科外科歯科医院	〃 石原564-2	22-2233
榛名病院	〃 渋川3658-20	22-1970

医療機関名	住 所	電話番号
本沢医院	渋川市石原208-1	23-6411
宮下外科胃腸科医院	〃 渋川2761-3	23-3021
湯浅内科クリニック	〃 渋川1824-21	20-1311
みゆきだ内科医院	〃 行幸田342-9	60-6070
渋川総合病院	〃 渋川1338-4	22-4111
斉藤医院	〃 中郷451-50	53-5558
船曳医院	〃 中郷1477	53-2530
伊香保クリニック	〃 伊香保町伊香保99-4	72-4114
原沢医院	〃 伊香保町伊香保539-7	72-2503
赤城開成クリニック	〃 赤城町三原田826-10	20-6500
赤城高原ホスピタル	〃 赤城町北赤城山1051	56-8148
あかぎ診療所	〃 赤城町敷島44-7	56-2220
北関東循環器病院	〃 北橋町下箱田740	027-232-7111
佐藤医院(北橋)	〃 北橋町真壁1372	52-3003
上之原病院	〃 北橋町上南室167-5	52-2221
井野整形外科 リハビリ内科	北群馬郡吉岡町南下917-2	30-5255
大井内科クリニック	〃 吉岡町北下1126-1	30-5575
大滝クリニック	〃 吉岡町大久保795-3	30-5800
岡本内科クリニック	〃 吉岡町大久保3457	20-5353
佐藤医院(吉岡)	〃 吉岡町下野田811	54-2756
関口医院	〃 吉岡町下野田686-1	55-5122
田中病院	〃 吉岡町陣場98	54-2106
痛みのクリニック 長谷川医院	〃 吉岡町大久保1406-4	30-5055
北條外科胃腸科医院	〃 吉岡町大久保3444	54-6870
榛東さいとう医院	〃 榛東村新井1182-2	54-1055
榛東わかばクリニック	〃 榛東村山子田1369-1	20-5531
菊地医院	〃 榛東村山子田884	54-3346

* 電話で診療時間・曜日などを確認してお出かけください