

# ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

平成29年9月1日発行

発行・編集：国分寺市福祉保健部  
健康推進課

〒185-0024

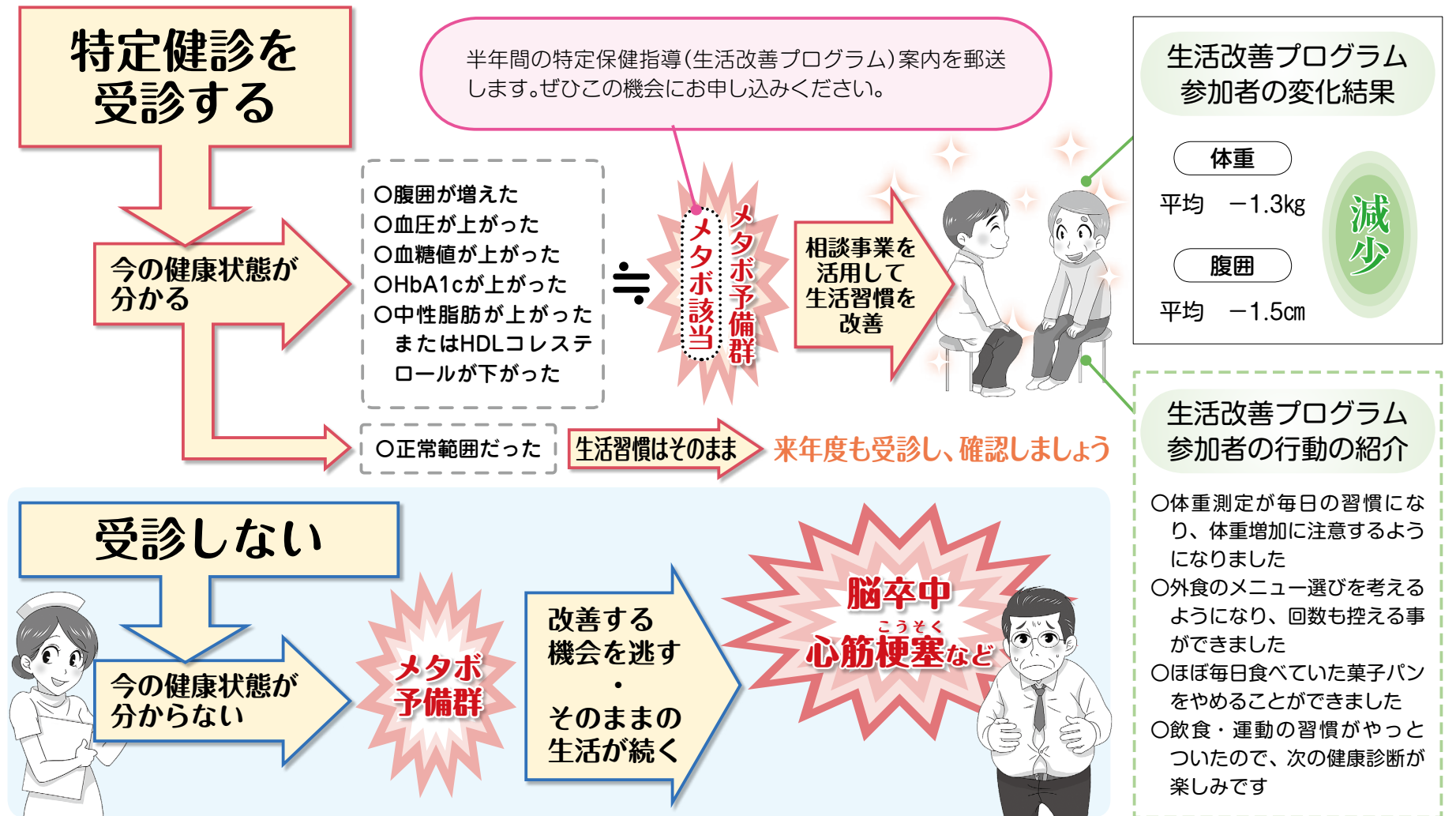
国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

市の国民健康保険加入で40歳以上の方へ

特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう

健康状態を表す特定健診受診結果は、日頃の生活を振り返るきっかけになります。特定保健指導の対象になった方や、対象にならないが健康相談を希望する方は、個別栄養相談などを利用して、生活改善に役立ててください。



## 無料で受診できます

健診で今の健康状態がわかります。現在の生活を維持すればよいのか、改善したほうがよいのか把握できます。年に1回の習慣にしてください。

### 国民健康保険加入の40歳～65歳の方

#### ■案内の郵送時期

9月上旬までに案内を郵送します。同封の「平成29年度特定健診申し込み用紙」で、申し込みください。定員に達した場合は、受け付けを終了します。

●申込期限＝12月15日(金)(消印有効)

#### ■日程通知・受診票等の郵送

申し込み後3か月以内に、日程通知・受診票・問診票等を郵送します。

#### ■受診日時

月・水・金曜日の午後(祝日・年末年始を除く)

●受付時間＝午後0時30分～1時30分

●所要時間＝約2時間

#### ■受診期限

平成30年2月26日(月)

#### ■受診会場

国分寺市医師会公衆衛生センター  
(いずみプラザ内)

#### ■申し込み用紙を紛失された場合

直接健康推進課へお問い合わせください



### 国民健康保険加入の66歳以上・後期高齢者医療制度加入の方

#### ■受診票の郵送時期・受診期限

対象者に誕生月ごとに年3回に分けて受診票を郵送しています。

誕生月	受診票郵送時期	受診期限
4～7月	5月上旬発送済	10月31日(火)
8～11月	7月上旬発送済	12月28日(木)
12～3月	9月上旬	平成30年2月28日(水)

#### ■受診場所

本市・国立市・小平市内の実施医療機関

※実施医療機関名簿を受診票に同封します

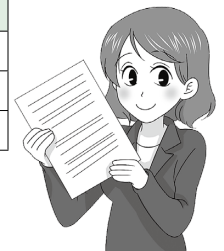
※医療機関により事前予約が必要な場合があります

#### ■受診票を紛失された場合

下記①～⑥を明記し、受診票郵送用切手(⑥を希望する方は92円切手、希望しない方は82円切手)を同封し健康推進課(上記の発行元)へ

- ①特定健診または後期高齢者医療健診 受診票再発行希望
- ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢)
- ④住所 ⑤日中連絡のつく電話番号
- ⑥実施医療機関または受診方法が分からない方は「実施医療機関名簿・パンフレット希望」(希望しない方は⑥は記入不要)

※受診票は、事前に電話のうえ、健康推進課での受け取りもできます。



- 特定健診は平成29年4月1日と受診日時点で国民健康保険に加入している方が対象です
- 4月2日以降に国民健康保険に加入した方は、特定健診と同じ検査項目の健康診査が受診できます。申し込みが必要ですので、健康推進課へお問い合わせください
- 年齢は平成30年3月31日時点での年齢です
- 生活保護世帯で健康診査を希望する40歳以上の方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へ申し込みください

若年層からの生活習慣病予防や健康意識の向上を目的に、若年層健診(25才～29才)、30歳代健診を実施しています。若いうちからの健康管理は重要です。ぜひ受診ください。

# 生活習慣病予防はなぜ必要

国民健康保険における平成27年4月～平成28年3月診療分の医療費総額7,363,641,370円（歯科を除く）のうち、全体の4割弱をがん・高血圧・糖尿病といった生活習慣病（偏った食生活・運動不足・睡眠不足・喫煙・飲酒などの生活習慣の乱れやストレスが発症に大きくかかわっている疾患）が占めています。

生活習慣病は、正しい生活習慣によって予防することが可能であり、たとえ発症しても軽症のうちに治療を受け、生活習慣を改善することで進行を食

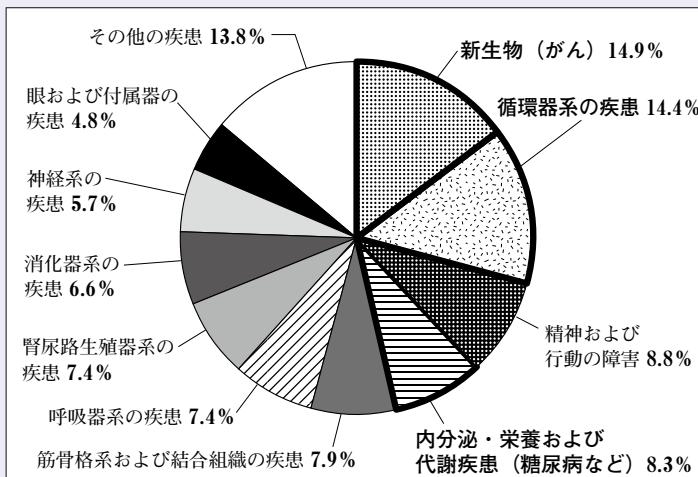
い止めることができます。一方、重症化すると寝たきりや認知症を引き起こし、生活の質の低下につながるうえ、通院にかかる負担も増します。

各種健康診査（特定健診・がん検診など）は、皆さんの心身の健康の保持、疾病の早期発見と予防を目的に行っています。特に特定健診は、高血圧や糖尿病などの発症リスクを高めるといわれる内臓脂肪の蓄積を把握することで、これらの疾患を予防することを目的に行っています。限りある医療費を適正に使用するため、特定健診・特定保健指導を活用し、健康管理に努めましょう。

表 市国民健康保険における医療費の内訳（平成27年4月～平成28年3月 診療分）

① 新生物（がん）	1,093,902,250円
② 循環器系の疾患（高血圧など）	1,060,665,527円
③ 精神および行動の障害（統合失調症・うつ病など）	651,477,325円
④ 内分泌・栄養および代謝疾患（糖尿病など）	608,024,501円
⑤ 筋骨格系および結合組織の疾患（変形性関節症など）	581,708,990円
⑥ 呼吸器系の疾患	543,507,335円
⑦ 腎尿路生殖器系の疾患	542,279,682円
⑧ 消化器系の疾患	489,139,681円
⑨ 神経系の疾患	423,148,549円
⑩ 眼および付属器の疾患	356,719,550円
その他	1,013,067,980円
計	7,363,641,370円

図 市国民健康保険における医療費割合



# 医療機関は正しくかかりましょう

国民健康保険は、保険料の収入は減る一方、慢性疾患の増加や医療技術の進歩・高額薬剤の保険適用などで医療費は増加傾向にあり、厳しい運営となっています。限りある医療費を適正に使うためには、特定健診・保健指導を

受けて健康管理に努めるだけでなく、医療機関への受診のしかたも大切です。次のような受診は避けましょう。

### はしご受診

患者の独断で、同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます（紹介状による転院やセカンドオピニオン（※）を除く）。

医療費の増加につながるだけでなく、検査や処方薬の重複を招き、かえって健康を害することがあります。やむを得ず他の医療機関を受診する場合は、お薬手帳などを活用し、治療中の病気や服薬中の薬の情報提供を医療機関にするようにしましょう。

（※）セカンドオピニオン：患者自身が納得のいく治療法を選択できるよう、治療の進行状況、次の段階の治療選択など、違う医療機関の医師に「第二の意見」を求めること。  
現在の担当医に紹介状や検査データを準備してもらったうえで受けるもの。

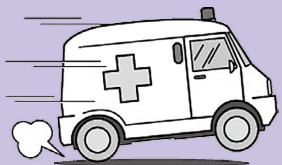
### コンビニ受診

緊急受診の必要がないにもかかわらず、外来診療をしていない休日や夜間の時間帯に医療機関を受診することをいいます。

休日・夜間は医療機関に支払われる医療費も高く設定されているため、医療費の高騰を招きます。休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者を受け入れるためのものですが、コンビニ受診の増加により、本来医療を必要としている救急患者が適切な医療を受けられないといった事態を引き起こします。緊急でない限りは外来診療の時間内に受診するようにしましょう。

凡例 日日時 対象 内容 費用 申請方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 注意事項

### 健康コラム



## 9月9日は救急の日です

具合が悪くなったり、けがをしたときの備えはできていますか。いざというときに慌てないよう、救急時の備えをしておきましょう。

### 救急箱の中身を確認しましょう

備えておくと便利なもの

- 体温計・三角巾・はさみ・とげぬき・包帯・救急ばんそうこう・ガーゼ・ガーゼ止め用テープ
- 常備薬は、使用期限を確認し、適宜補充をしましょう。



### 救急車を適正に利用しましょう

救急車の出動件数は年々右肩上がりとなっている一方、救急搬送された人の半数以上が入院の必要のない「軽症」でした。緊急性がなく、自力で病院にいけるとときには救急車以外の交通手段を使いましょう。

### こんなときは迷わず119番

- 呼びかけても反応がない
- 普通にしゃべれない、声が出せない
- 脈がない、心臓が止まっている



### 救急車を呼ぶかどうか迷ったら

東京消防庁救急相談センター＝#7119（携帯・プッシュ回線）  
（042）521-2323（#7119につながらない場合、ダイヤル回線）  
（24時間年中無休）  
子供の健康相談室＝#8000（携帯・プッシュ回線）  
（03）5285-8898（#8000につながらない場合、ダイヤル回線）  
（月～金曜日＝午後6時～11時、土・日曜日、祝日、年末年始＝午前9時～午後11時）

# 救急車を利用するときのポイント

いざ、救急車を呼んで病院に行くとなったとき、下記の手順を身につけておくと、スムーズです。

### 1. 救急車を呼ぶ・・・「119番」



### 2. 消防庁本部からの質問に答える

「火事ですか？救急ですか？」の質問に「救急です」と答えましょう。その後、救急車が向かってほしい場所について聞かれるので、答えましょう。※外出先で救急車を呼ぶときは、近くの建物の名前を伝えるとよいでしょう。電柱や自動販売機に住所が表示されていることもあります。

### 3. 状況を手短かに説明し、応急手当の指示を仰ぐ

救急車が到着するまでに時間がかかります。「いつ、どこで、どうしたか」を手短かに伝え、応急手当について指示をききましょう。

### 4. 病院に向かう準備をする

受診に際して用意しておく便利なもの  
保険証・診察券・お金・患者の靴・ふだん飲んでいる薬・お薬手帳（乳幼児の場合、以下の物を追加）  
母子健康手帳・紙おむつ・哺乳瓶・タオル



### 5. 救急車が到着したら

患者の状況について質問されるので、答えましょう。普段の健康状態やかかりつけ医等を日ごろからまとめておくと便利です。