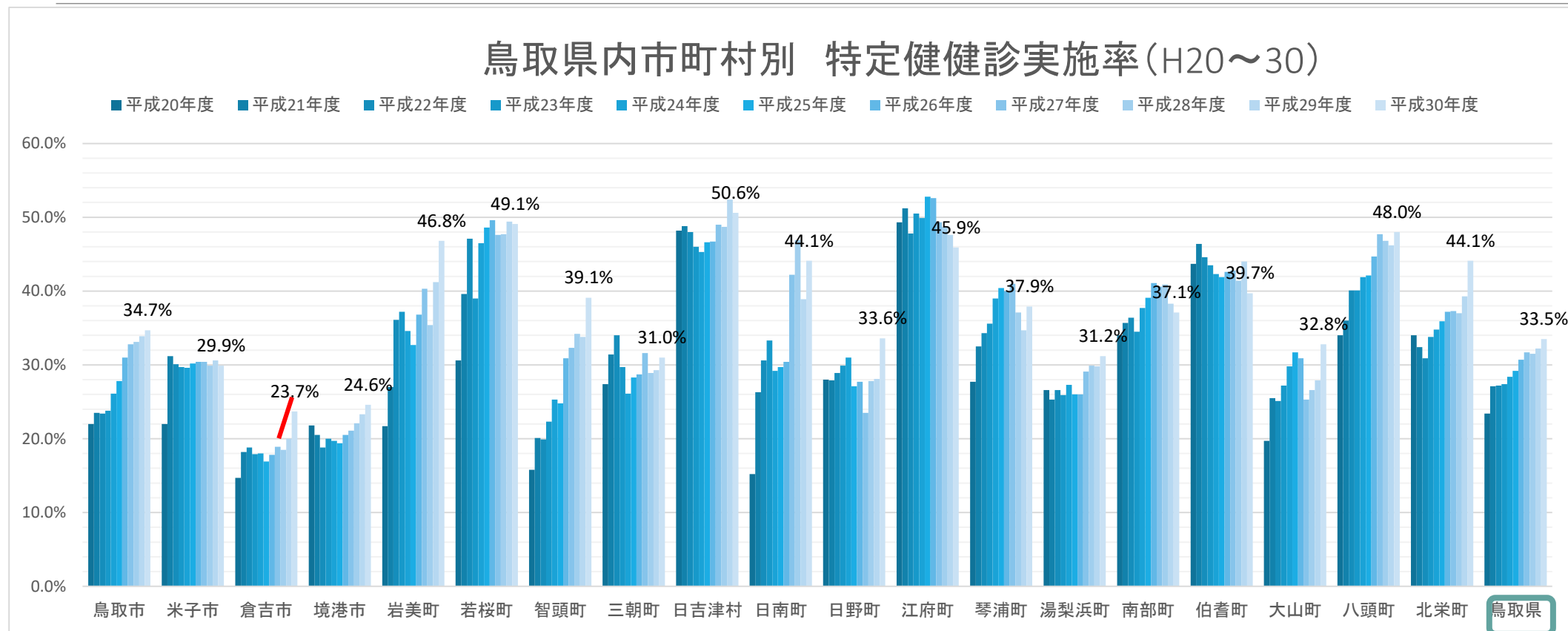


「特定健診受診率向上」に向けた 未受診者勧奨の取組み

倉吉市 保健センター
鳥取県 健康政策課

平成20年度特定健診開始から10年



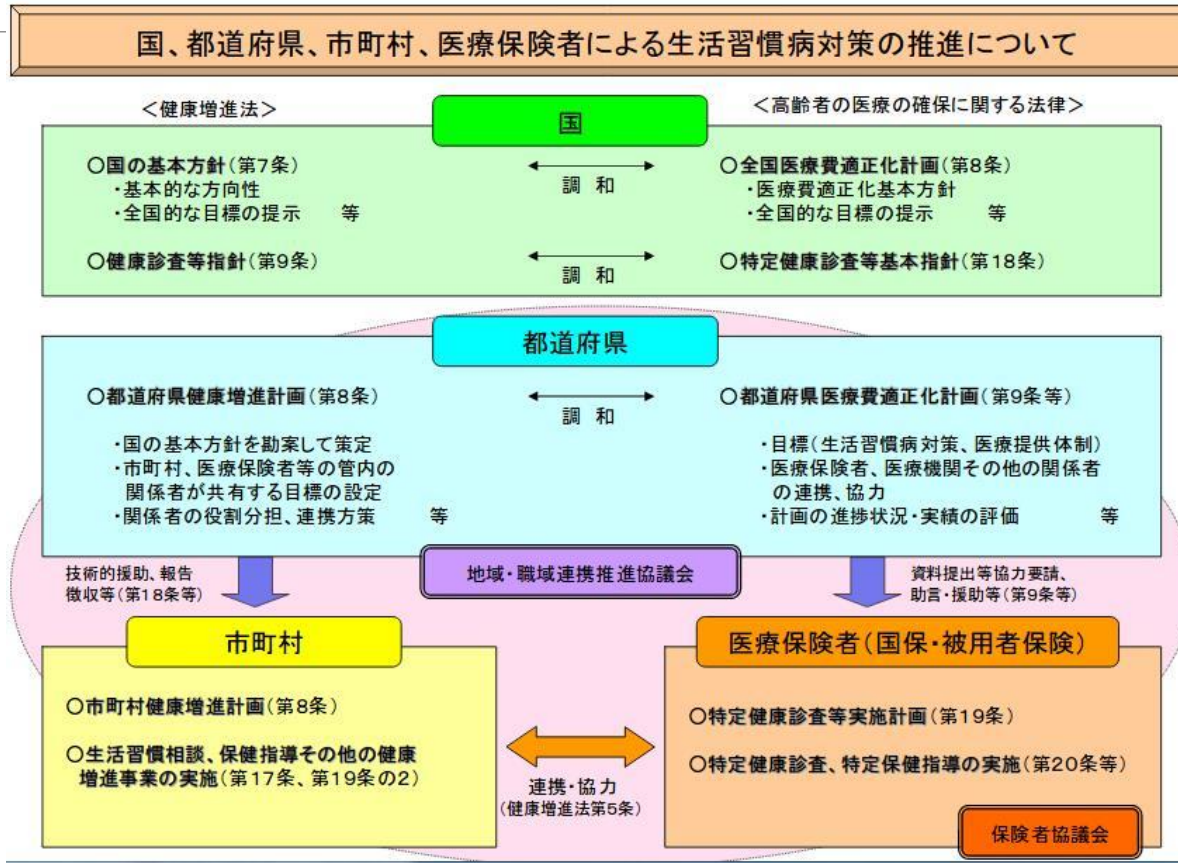
県内最下位であったが、平成30年度は、前年度から3.7ポイント向上

倉吉市が実施する健康診査・がん検診

国、都道府県、市町村、医療保険者による生活習慣病対策の推進について

●がん検診

	種類	対象者	自己負担金
□	胃がん検診 (41歳・61歳は無料)	40歳～69歳	1,500円
		70歳以上	800円
□	肺がん検診 (41歳・61歳は無料)	40歳～69歳	200円
		70歳以上	100円
□	大腸がん検診 (41歳・61歳は無料)	40歳～69歳	600円
		70歳以上	300円
□	前立腺がん検診 (61歳は無料)	50歳～69歳	1,000円
		70歳以上	500円
□	子宮がん検診 (21歳・41歳・61歳は無料)	20歳～69歳	1,600円
		70歳以上	800円
□	乳がん検診 (41歳・61歳は無料)	40歳～69歳	1,600円
		70歳以上	800円



●健康診査

	種類	対象者	自己負担金
□	特定健診 国が定める年1回の健康診断です。必ず受診してください。	国民健康保険加入者 40歳～74歳	無料
□	長寿健診	後期高齢者医療加入者	500円
□	肝炎ウイルス検診 (41歳・61歳は無料)	40歳～69歳	600円
		70歳～74歳	300円

●倉吉市国保ドック

	種類	対象者	自己負担金
□	人間ドック	国民健康保険 40歳～69歳	10,000円 (市民税非課税世帯 5,000円)
		国民健康保険 70歳～74歳	5,000円
□	脳ドック	国民健康保険 40歳～74歳	10,000円

平成20年厚生労働省保険局資料

特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に手引き(第3版)

「健康増進事業」及び「国保保健事業」実施体制

保健センター健康増進係

- ・係長(事務職) ・保健師5名(専門職)
- ・主任(事務職) ・管理栄養士1(専門職)

保険年金課給付係

- ・係長(事務職) 医療費適正化担当
- ・主任(事務職) 国保保健事業担当



↑ この連携が思いのほか難題 ~現場での動きにくさ

専門職と事務職との連携体制で作成すること
(特定健康診査等実施計画作成の手引きより)

実効性があり効果的な内容とするためには、現状分析の能力に長けている医師・保健師・管理栄養士等の専門家と、予算や契約等の事務に詳しい事務職員とが連携・協力して作成することが理想。

対象者の不便を避け、受診率を高めるためには、案内の共通化や同会場での同時実施等、市町村内での部門間連携が重要であり、市町村内の関係部署では、健診業務の実施体制(人員配置・予算要求・事務処理体制等)について協議調整が必要である。

特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き(第3版)より

図表 5: 市町村における各種健診(検診)

	所管	対象	会計
高齢者医療確保法 特定健康診査(義務) <40-74歳>	市町村国保部門	国保被保険者	国保特会
健康増進法 がん検診 歯周疾患検診等	市町村衛生部門	住民	一般会計
高齢者医療確保法 健康診査(努力義務) <75歳以上>	市町村(高齢者医療部門※) ※広域連合から委託を受けて実施	後期高齢者医療 の被保険者	後期特会

平成30年度の取組① 「健診の手引き」の文字量・色覚・視線予測を意識

平成30年度にトッパンフォームズ(株)さんの帳票診断を受け、デザインの改善を試みる。

1 情報量計測 (ドットレシオカウンター)

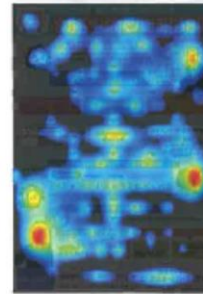


文章量は適切な範囲です。

リウマチのユーザーテストで1ページあたり400字(7割減)の集約が、18.3%の削減がユーザーが読みたくないと判断されています。

ドットレシオカウンターは、PDFデータから自動的に文字量・図形量を測定するソフトウェアです。

3 3M視線予測サービス



アイコンやキャラクターが多数混在しているため、視線のバラツキがあり読みづらい構成になっています。タイトルへの視線が集まりにくいと言えそうです。

3M視線予測サービスは、3Mが開発した視線予測ソフトウェアです。

2 色覚シミュレーター (UDing)

◆ J型

◆ J型



色覚障がいの方が見たときに、青とオレンジの区別がつかないため、分かりづらい配色と言えます。

色覚のタイプによる色の見え方の違い



UDing J型シミュレーターは、3Mが開発したソフトウェアです。

■改善のポイント 健康診査の手引き（表面）

■紙面全体

- ・「帳票診断結果」をもとに、改善デザインを作成。
- ・限られた紙面の中でできるだけ大きく見やすい紙面に作成。
- ・色弱者に配慮した配色にてデザインを制作。

1 この案内のタイトルを大きく明確に示しています。

2 文字サイズの適度な調整により読みやすくしています。

3 表に入れ込まず見出しとしてわかりやすくしています

4 色弱のタイプによっては墨文字と赤文字が同じような色にみえてしまうためあえて朱色を仕様しています。

健康診査・がん検診 自己負担金一覧			
種別	対象者	自己負担金	内訳
倉吉市 国民ドック			
人間ドック	国民健康保険 40歳～69歳	10,000円 (内検診費用負担金5,000円)	検診費用・検診検査費 がん検診費用・がん検診検査費 血液検査によるがん検診費用 検診費用負担金
人間ドック	国民健康保険 70歳～74歳	5,000円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金
脳ドック	国民健康保険 40歳～69歳	10,000円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金
健康診査			
特定検診	国民健康保険加入者 40歳～69歳	500円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
一般検診	20歳～39歳 40歳～69歳 70歳以上	1,900円 1,000円 500円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
呼吸器ウイルス検診	40歳～69歳 70歳～74歳	600円 300円	検診費用 検診費用負担金 検診費用負担金
がん検診			
胃がん検診	20歳～39歳 40歳～69歳 70歳以上	1,500円 800円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
肺がん検診	20歳～39歳 40歳～69歳 70歳以上	200円 100円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
大腸がん検診	20歳～39歳 40歳～69歳	600円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
前立腺がん検診	70歳以上	300円	検診費用 検診費用負担金
子宮がん検診	20歳～39歳 40歳～69歳 70歳以上	1,600円 800円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
乳がん検診	40歳～69歳 70歳以上	1,600円 800円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金

平成30年度 倉吉市健康診査の手引き

協力医療機関一覧・集団健診日程

健診期間 平成30年6月1日から平成31年2月28日まで

健康診査・がん検診 受診の方法

下記の「個別健診」・「集団健診」から受診方法をお選びください。

個別 健診で受診

- 協力医療機関一覧から医療機関を選ぶ
- 医療機関に電話予約
- 医療機関で予約日に受診

集団 健診で受診

- 会場と日程を選ぶ
- 保健センターに電話予約
- 健診会場で受診

倉吉市国民健康保険の方の「人間ドック」・「脳ドック」

各ドックは、以下の内容が含まれます。

- 人間ドック：(特定検診) 胃・肺・大腸・前立腺がん検診 / (脳ドック) (特定検診)

4月2日～ 予約開始 希望の医療機関へ電話

6月1日～ 申請開始 倉吉市役所窓口で申請

6月1日～ ドック受診 (検診目的の予約) □受診券 □自己負担金

色覚シミュレーターによる 改善デザインのシミュレーション

P型の見え方

健康診査・がん検診 自己負担金一覧			
種別	対象者	自己負担金	内訳
倉吉市 国民ドック			
人間ドック	国民健康保険 40歳～69歳	10,000円 (内検診費用負担金5,000円)	検診費用・検診検査費 がん検診費用・がん検診検査費 血液検査によるがん検診費用 検診費用負担金
人間ドック	国民健康保険 70歳～74歳	5,000円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金
脳ドック	国民健康保険 40歳～69歳	10,000円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金
健康診査			
特定検診	国民健康保険加入者 40歳～69歳	500円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
一般検診	20歳～39歳 40歳～69歳 70歳以上	1,900円 1,000円 500円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
呼吸器ウイルス検診	40歳～69歳 70歳～74歳	600円 300円	検診費用 検診費用負担金 検診費用負担金
がん検診			
胃がん検診	20歳～39歳 40歳～69歳 70歳以上	1,500円 800円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
肺がん検診	20歳～39歳 40歳～69歳 70歳以上	200円 100円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
大腸がん検診	20歳～39歳 40歳～69歳	600円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
前立腺がん検診	70歳以上	300円	検診費用 検診費用負担金
子宮がん検診	20歳～39歳 40歳～69歳 70歳以上	1,600円 800円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金
乳がん検診	40歳～69歳 70歳以上	1,600円 800円	検診費用・検診検査費 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金 検診費用負担金

平成30年度 倉吉市健康診査の手引き

協力医療機関一覧・集団健診日程

健診期間 平成30年6月1日から平成31年2月28日まで

健康診査・がん検診 受診の方法

下記の「個別健診」・「集団健診」から受診方法をお選びください。

個別 健診で受診

- 協力医療機関一覧から医療機関を選ぶ
- 医療機関に電話予約
- 医療機関で予約日に受診

集団 健診で受診

- 会場と日程を選ぶ
- 保健センターに電話予約
- 健診会場で受診

倉吉市国民健康保険の方の「人間ドック」・「脳ドック」

各ドックは、以下の内容が含まれます。

- 人間ドック：(特定検診) 胃・肺・大腸・前立腺がん検診 / (脳ドック) (特定検診)

4月2日～ 予約開始 希望の医療機関へ電話

6月1日～ 申請開始 倉吉市役所窓口で申請

6月1日～ ドック受診 (検診目的の予約) □受診券 □自己負担金



色弱者と呼ばれる、色の見え方が異なる方の見え方をシミュレートして、色弱者にとって伝わりづらい箇所がないか検証します。※色弱者は日本人で約320万人といわれています。

受診方法の明確化・動作指示の単純化

受診券に同封する健診の手引き

- 特定健診受診方法には、「個別健診」・「集団健診」・「国保ドック」の3種類があることを明示
- 動作指示を、「選ぶ」「予約」「受診」の3ステップにして明示

The infographic is divided into three main sections. The top left section, '個別健診' (Individual Health Checkup), lists three steps: 1. Choose a medical institution, 2. Telephone reservation (within consultation hours), and 3. Consultation on the reservation day at the medical institution. The top right section, '集団健診' (Group Health Checkup), lists three steps: 1. Choose the health checkup venue and date, 2. Telephone reservation at the health center (with contact number 26-5670 and hours 8:30-17:15 on weekdays), and 3. Consultation on the reservation day at the health checkup venue. The bottom section, '倉吉市国民健康保険の方の「人間ドック」・「脳ドック」' (For those with Kurayama City National Health Insurance, 'Human Dokku' and 'Brain Dokku'), lists three steps: 1. Reservation start (April 1st) by phone, 2. Application start (June 3rd) at the city office, and 3. Dokku consultation (June 3rd). It also includes a note that 'Human Dokku' includes specific cancer screenings and 'Brain Dokku' includes specific health checkups.

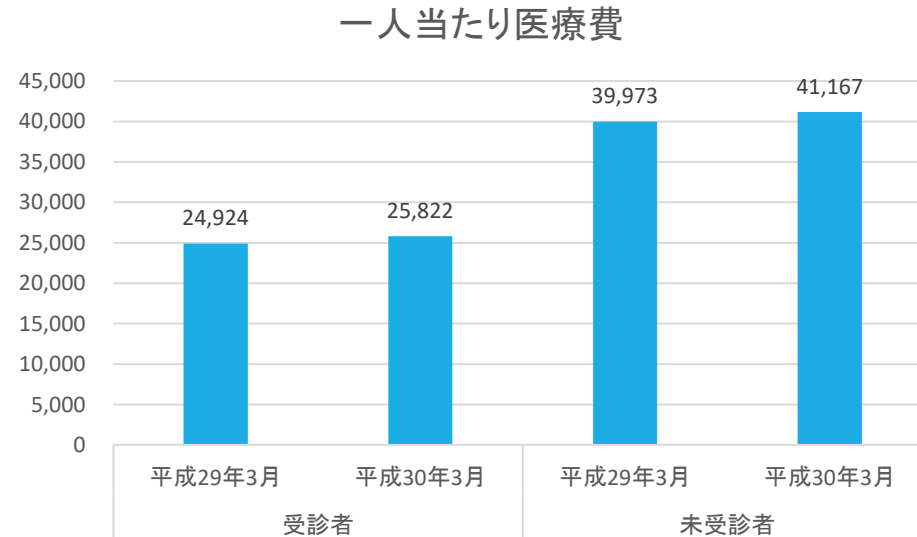
健診の種類	ステップ	内容
個別健診	1	医療機関を選ぶ
	2	医療機関に電話予約 (診察時間内)
	3	予約日に、医療機関で受診
集団健診	1	健診会場と日程を選ぶ
	2	保健センターに電話予約 (26-5670, 平日 8:30~17:15)
	3	予約日に、健診会場で受診
倉吉市国民健康保険の方の「人間ドック」・「脳ドック」	4月1日~	予約開始 希望の医療機関へ電話で予約
	6月3日~	申請開始 倉吉市役所窓口で申請 申請場所: 保険年金課・関金支所・保健センター 申請当日の持ち物: 受診券, 保険証
	6月3日~	ドック受診 検診当日の持ち物: 受診票, 自己負担金

人間ドックには、「特定健診」[胃・肺・大腸・前立腺がん検診]、脳ドックには、「特定健診」が含まれます。

平成30年度の取組② 特定健診自己負担金の無料化

平成28年度 未受診者VS受診者

→ H28年度末医療費・H29年度末医療費で比較



1.6倍

特定健診システム(FKAC167) × 国保総合システム(KDIF317)

平成30年度の取組③ 病院で、健診受診ができることを伝える

重症化してから病院に行く傾向

悪性新生物			
市町村	男	女	計
県計	181.7	86.4	128.1
鳥取市	184.7	81.5	128.1
米子市	180.4	80.2	123.2
倉吉市	208.8	88.7	141.3
境港市	171.7	84.1	122.5

糖尿病			
市町村	男	女	計
県計	6.2	2.4	4.1
鳥取市	9.5	2.5	5.6
米子市	3.9	3.0	3.3
倉吉市	8.5	0.3	3.7
境港市	6.7	0.5	3.6

心疾患			
市町村	男	女	計
県計	63.3	28.6	44.5
鳥取市	69.6	29.9	49.2
米子市	54.4	21.5	35.8
倉吉市	78.0	30.6	50.9
境港市	43.6	22.4	29.6

脳内出血			
市町村	男	女	計
県計	17.0	7.3	11.7
鳥取市	10.4	7.7	8.9
米子市	15.9	6.3	10.7
倉吉市	24.5	6.4	14.8
境港市	25.2	2.0	12.5

ポスター・ちらし↓

**かかりつけ医で受ける
倉吉市国保特定健診**

8,000円以上の検査が、無料で受けられます。

特定健診の健診結果で分かる生活習慣病
【糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肥満症】

↓ 受診のチャンスを逃すと

重症化・合併症
【心筋梗塞・狭心症・脳卒中・腎症・失明など】

持ち物

倉吉市特定健診受診券 平成30年度

住所

氏名

性別

生年月日

自己負担金

保険者番号

保険者氏名

所在地

電話番号

支店代行機関

医療機関名

この券を病院へ

無料

平成31年2月28日まで

倉吉市長 石田謙太郎 印

医療機関名

発行

倉吉市健康福祉部 保健センター（倉吉市小田458 伯耆しあわせの郷内）0858-26-5670

平成28年度人口動態統計「年齢調整死亡率」より

平成30年度の取組④ 研修に学ぶ勧奨通知

平成30年度特定健診・保健指導従事者研修会(7/4)

主催:鳥取県保険者協議会・鳥取県

講師:(株)キャンサーズキャン

<勧奨通知のポイント>

- ・差出人が市であることの明確性
- ・カジュアルさではなく、義務感を醸成
- ・動作指示の明確さ
- ・文字数の絞込み(14文字)
- ・見る人の負担感を減らすための媒体(ハガキ)

今年度最後のお知らせ 特定健診受診勧奨通知書

平成30年9月3日現在、まだあなた様の今年度の健診受診を確認できておりません。下記のとおり受診してください。

受診推奨期間:平成30年12月15日(土)まで

※上記期間以降の受診も可能です。別途お問合せください。

特定健診は、協力医療機関もしくは集団健診会場で受診することができます。

当日は、倉吉市特定健診受診券と保険証をご持参ください。

費用:無料(個人で受ける場合約8,000円の健診です)

集団健診日程	場 所
9月21日(金)	倉吉体育文化会館
10月26日(金)	高城公民館
★12月15日(土)	中部健康管理センター

受付時間:8時~10時

★印が付いた日程は必ず事前予約が必要です。

問合せ先:倉吉市健康福祉部保健センター

TEL:0858-26-5670

※がん検診を同時に受診できます。この場合、がん検診の事前予約と自己負担金が必要です。

※すでに健診をご受診済の場合は、行き違いの失礼をご容赦ください。

発送日 :H30.9.14発送

対象者 :西郷地区と高城地区の被保険者
H29・H30未受診者

発送件数 :950件

勧奨効果 :受診者数135人(効果率14.2%)

平成30年度の取組⑤ 助言による勧奨通知

<(株)キャンサーズキャンから受けた助言(11/1)>

- ・申し込みステップを明確に
- ・医療機関名・住所・電話番号のヘッダーを明確に
- ・はがきの両面での説明
- ・裏面があることへの目印
- ・倉吉市章の活用
- ・A4サイズのゆうメール方式



倉吉市の特定健康診査受診の流れ

STEP 1 健診の種類を選ぶ
「個別健診」か「集団健診」のどちらかをお選び下さい。

個別健診	集団健診						
市内33の医療機関で特定健診が受けられます。 【実施期間】平成31年2月28日まで	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>会場</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平成31年1月26日(土)</td> <td>鳥取県立倉吉体育文化会館</td> </tr> <tr> <td>平成31年2月20日(水)</td> <td>中部健康管理センター</td> </tr> </tbody> </table>	日程	会場	平成31年1月26日(土)	鳥取県立倉吉体育文化会館	平成31年2月20日(水)	中部健康管理センター
日程	会場						
平成31年1月26日(土)	鳥取県立倉吉体育文化会館						
平成31年2月20日(水)	中部健康管理センター						

自己負担金は、個別健診・集団健診とも**無料**です。
個人で受ける場合は、8,000円以上の費用がかかる健診です。

STEP 2 電話で予約し、健診を受ける。

個別健診	集団健診
医療機関を選択し、事前予約の上受診する。 下記の医療機関をご参照ください。	倉吉市保健センターまでお電話ください ☎ 26-5670
健診当日の持ち物 ●保険証 ●受診券	健診当日の持ち物 ●保険証 ●受診券

市内医療機関で受診できます

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
つくた医院	中江	26-9955	藤井たけちか内科	東昭和町	47-0000
垣田病院	上井	26-5211	うなてクリニック	宮川町	24-6133
信生病院	清谷町1丁目	26-7773	音田内科	東町	22-2328
西田内科	上井町1丁目	26-6205	北岡病院	明治町	22-3176
のぐち内科クリニック	上井町1丁目	24-6101	清水病院	宮川町	22-6161
宮石クリニック	福庭町1丁目	26-3814	野田外科医院	併町3丁目	22-4734
もりしたクリニック	清谷町1丁目	27-0777	まつだ小児科医院	新町3丁目	22-2959
門脇内科医院	山根	26-0607	森脇クリニック	新町3丁目	22-3387
福岡整形外科医院	伊木	26-2711	山本内科医院	宮川町2丁目	22-5455
ふくらクリニック	山根	26-6356	大津医院	福吉町	22-3003
藤井政雄記念病院	山根	26-2125	野島病院	瀬崎町	22-6231
松田医院	伊木	26-9909	河本医院	津原	23-5392
あけしましレディースクリニック	幸町	22-6311	久米の郷さくら診療所	福光	48-2345
井東医院	上瀬町	22-5133	西倉吉クリニック	秋喜	27-1800
鳥飼内科	昭和町1丁目	23-2822	大石医院	西倉吉町	28-1100
上野医院	東昭和町	47-6555	新田内科クリニック	生田	48-2132
			安梅医院	関金町大鳥居	45-2554

発送日 : H31.1.10発送

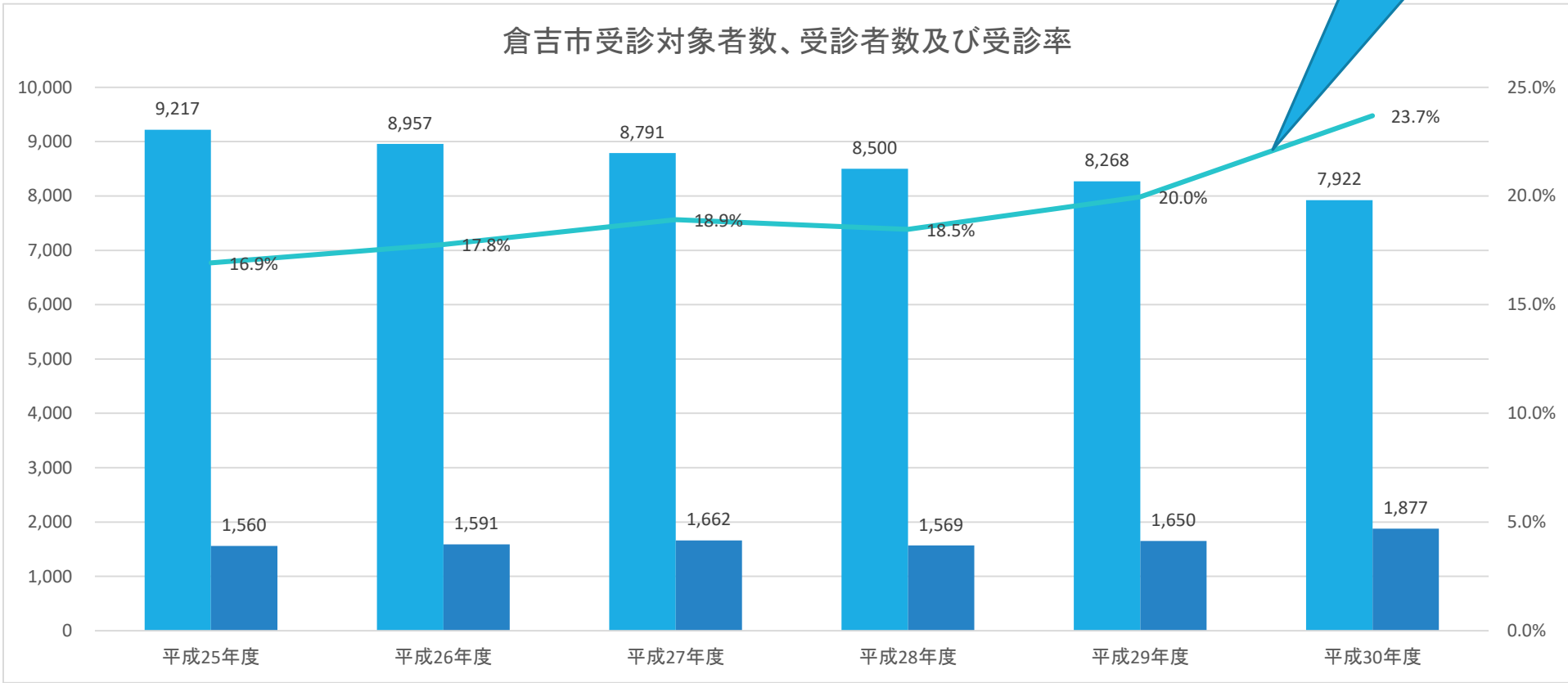
対象者 : 60歳から69歳までの被保険者
H29・H30未受診者

発送件数 : 1,921件

勧奨効果 : 受診者数224人(効果率11.7%)

倉吉市特定健診受診率の推移

3. 7ポイントの伸び

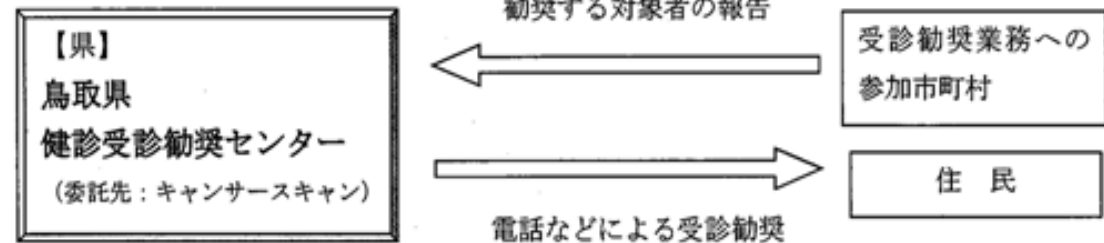


令和元年度 特定健診未受診者勧奨事業①

【鳥取県健診受診勧奨センターの利用】

平成31年度特定健診受診率向上事業

【業務の仕組み】



※その他、事業分析と助言、受診率向上に結び付く事業提言、事業報告会の開催を実施する。

令和元年度 特定健診未受診者勸奨事業②

【倉吉市国保ヘルスアップ事業】

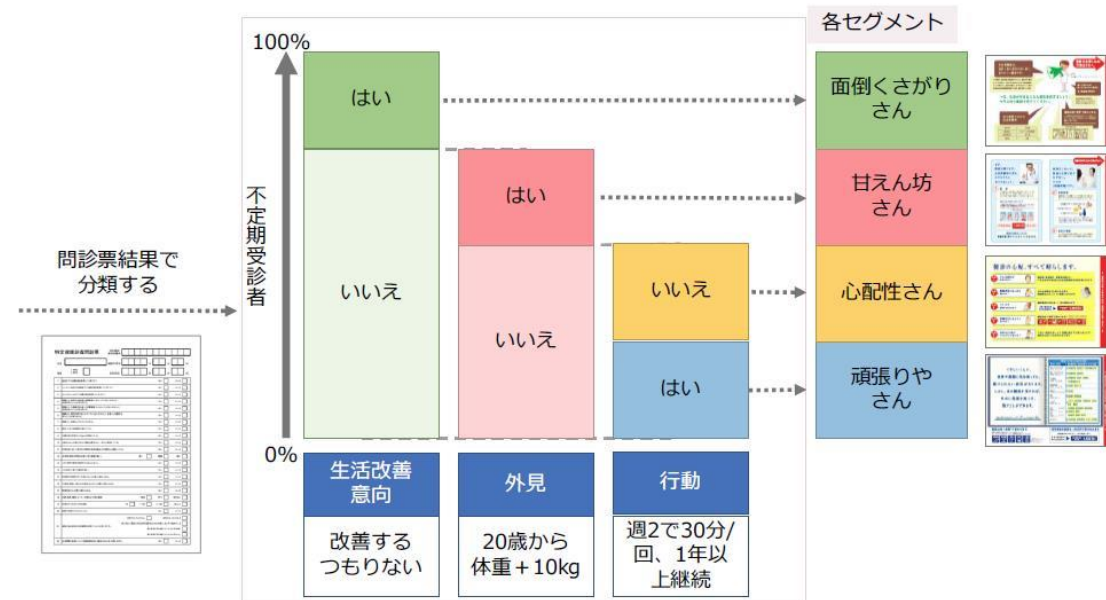
平成31年度特定健診受診勸奨事業

5,588件に勸奨通知

- ・まだら受診者(過去3年のうち1・2回受診)
- ・過去3年間未受診者

特性に合わせたメッセージ (送り分け)

問診票を解析し、健康意識によって送り分けをします。



勸奨通知 表面(全パターン共通)



ゆうメール

差出人(差出代行)

FPC
FUKUSHIMA
PRINTING CO.,LTD.

【返送先】
倉吉市役所
保険年金課
〒682-8611
鳥取県倉吉市
葵町722

倉吉市の特定健診

国が定めた年に一度の健康診断です。
必ず受けてください。

再度のお知らせ



〒682-0044鳥取県倉吉市小田458 電話:0858-26-5670

※この通知の内容について、お電話でご案内させていただく場合があります。



特定健診の詳細内容は中面をご覧ください

個別健診申し込みの流れ

令和2年2月29日(土)まで

11月以降は毎年大変込み合います。発券はお早めに。

Step1 医療機関を選ぶ

下記の医療機関リストの中から
選んでください。

Step2 電話で申し込む

ご希望の医療機関に直接電話で
お申し込みください。

当日の持ち物

健診費用：無料

①受診券(5月発送済)
②保険証

個別健診の医療機関 医療機関はホームページでも検索できます

パソコン・スマホから
[倉吉市 健康 手引き](#)
[検索](#)

地区	医療機関名	電話番号
上 北 条	つくだ医院	26-9955
	垣田病院	26-5211
	信生病院	26-7773
	谷口病院	26-1211
	西田内科	26-6205
	のぐち内科クリニック	24-6101
	宮石クリニック	26-3814
上 井	もりしたクリニック	27-0777
	門脇内科医院	26-0607
	福岡整形外科医院	26-2711
	ふくらクリニック	26-6356
	藤井政道記念病院	26-2125
	松田医院	26-9909
	西 郷	あけしまレディースクリニック
井東医院		22-5133
上野医院		47-6555
鳥飼内科		23-2822
藤井たけちか内科		47-0000

地区	医療機関名	電話番号
成 徳	うなてクリニック	24-6133
	吉田内科	22-2328
	北岡病院	22-3176
	清水病院	22-6161
	野田外科医院	22-4734
	まつだ小児科医院	22-2959
	森脇クリニック	22-3387
明 倫	山本内科医院	22-5455
	大津医院	22-3003
	野鳥病院	22-6231
兼 手	河本医院	23-5392
	社	久米の郷さくら診療所
西倉吉クリニック		27-1800
小 橋	大石医院	28-1100
	新田内科クリニック	48-2132
関 金	安梅医院	45-2554

勸奨通知 裏面

頑張り屋さん

特定健診申し込みの流れ

個別健診 中面をご覧ください、お申し込みください。

集団健診

※申込期 希望日の5日前まで
11月以降は毎年大募集いたします。希望は早めにお申し込みください。

Step 1 日程・会場を選ぶ

【受付時間】 9:30～10:00

日程	会場
10月 8日(火)	中部健康センター
10月 16日(水)	高松公民館
10月 31日(木)	小松公民館
11月 6日(水)	上小松公民館
11月 12日(火)	社会福祉
12月 9日(日)	中部健康センター

Step 2 電話で申し込む

保健センター ☎ 0858-26-5670
(平日 9:30～17:15 年末年始は除く)

【返答の目安】

健診費用：無料 ①受診料(5月以降) ②保険料

※健康診断が完了した後に、集団健診の申し込みを希望する場合は、個別健診の申し込みを優先していただきます。個別健診の申し込みは、必ず希望の日程・会場を指定してください。

医療機関を選べる「個別健診」の詳細は中面へ

**くやしいことに
食事や運動に気を使っても
避けられない病気があります。
しかし、特定健診を受ければ
早めに兆候を見つけ
防ぐことができます。**

(特定健診でわかる主な病気の兆候)

測定項目	異常値の場合に高リスクが疑われる主な病名
BMI、BMI別リスク	肥満関連疾患 糖尿病 高血圧関連疾患
HDL、コレステロール	脂質異常症 動脈硬化
中性脂肪	脂質異常症 糖尿病 高血圧症
空腹血糖	糖尿病 糖尿病予兆
HbA1c	糖尿病
尿酸	痛風
ALT	脂肪肝 肝機能障害
AST	脂肪肝 肝機能障害
γ-GTP	アルコール性肝臓病 胆管性疾患 脂肪肝
AST/ALT	脂肪肝 肝機能障害
γ-GTP/ALT	脂肪肝 肝機能障害
ALT/AST	脂肪肝 肝機能障害
γ-GTP/AST	脂肪肝 肝機能障害
尿酸/AST	痛風 肝機能障害
尿酸/HbA1c	糖尿病 痛風
尿酸/HDL	脂質異常症 糖尿病 痛風
尿酸/BMI	肥満関連疾患 糖尿病 痛風

特定健診は約1時間で終わります。 8,000円程度の検査費を、無料で受けられます。

健康診断費用 約8,000円 ▶ 健康診断参加費 無料

※健康診断が完了した後に、集団健診の申し込みを希望する場合は、個別健診の申し込みを優先していただきます。個別健診の申し込みは、必ず希望の日程・会場を指定してください。

心配性さん

特定健診申し込みの流れ

個別健診 中面をご覧ください、お申し込みください。

集団健診

※申込期 希望日の5日前まで
11月以降は毎年大募集いたします。希望は早めにお申し込みください。

Step 1 日程・会場を選ぶ

【受付時間】 9:30～10:00

日程	会場
10月 8日(火)	中部健康センター
10月 16日(水)	高松公民館
10月 31日(木)	小松公民館
11月 6日(水)	上小松公民館
11月 12日(火)	社会福祉
12月 9日(日)	中部健康センター

Step 2 電話で申し込む

保健センター ☎ 0858-26-5670
(平日 9:30～17:15 年末年始は除く)

【返答の目安】

健診費用：無料 ①受診料(5月以降) ②保険料

※健康診断が完了した後に、集団健診の申し込みを希望する場合は、個別健診の申し込みを優先していただきます。個別健診の申し込みは、必ず希望の日程・会場を指定してください。

医療機関を選べる「個別健診」の詳細は中面へ

特定健診の心配、すべて晴らします。

心配1 どんな病気がわかるの？

糖尿病、動脈硬化、脂質異常症など、一生、生活が不自由になる生活習慣病の兆候を見つけます。

心配2 病気が見つかったら怖いわー

小さな兆候のうちなら大丈夫!! 保健師などが、じっくり相談にのります!

心配3 いくらで受けられるの？

健診費用の全額を自治体が負担します。 自身の健診費用 約8,000円 ▶ 健康診断参加費 無料

心配4 時間がかかるといけないの？

特定健診は約1時間で終わります! ①個別健診②集団健診

心配5 何年かに1回でいいんじゃないの？

1年に1回受けましょう。期間を空けずに受けることで、病気が小さいうちに見つかります。

甘えん坊さん

特定健診申し込みの流れ

個別健診 中面をご覧ください、お申し込みください。

集団健診

※申込期 希望日の5日前まで
11月以降は毎年大募集いたします。希望は早めにお申し込みください。

Step 1 日程・会場を選ぶ

【受付時間】 9:30～10:00

日程	会場
10月 8日(火)	中部健康センター
10月 16日(水)	高松公民館
10月 31日(木)	小松公民館
11月 6日(水)	上小松公民館
11月 12日(火)	社会福祉
12月 9日(日)	中部健康センター

Step 2 電話で申し込む

保健センター ☎ 0858-26-5670
(平日 9:30～17:15 年末年始は除く)

【返答の目安】

健診費用：無料 ①受診料(5月以降) ②保険料

※健康診断が完了した後に、集団健診の申し込みを希望する場合は、個別健診の申し込みを優先していただきます。個別健診の申し込みは、必ず希望の日程・会場を指定してください。

医療機関を選べる「個別健診」の詳細は中面へ

まず数値を測ります。生活習慣病の芽を小さなうちに見つけましょう。

① 特定健診

この健診は、日常生活習慣を中心とした検査です。また、糖尿病、脂質異常症を早期に見つけ、病気の兆候・リスクを調べます。

特定健診は約1時間で終わります。この健診は健康診断に比べ約1/3の費用です。また、本人が負担する費用はかかりません。健康診断が完了した後に、集団健診の申し込みを希望する場合は、個別健診の申し込みを優先していただきます。個別健診の申し込みは、必ず希望の日程・会場を指定してください。

健康診断費用 約8,000円 ▶ 健康診断参加費 無料

無理をしないで数値を正常に戻すお手伝い。それが〈保健指導〉です。

② 保健指導

保健指導は、生活習慣によって引き起こされる病気の兆候から、本人が気づくための生活習慣アドバイスです。

- 食後のアザートがやめられない方
- 揚げ物が好きな方
- 運動が苦手な方
- 運動が苦手な方

あなたの生活スタイルに合わせて、健康意識の向上である保健指導。保健指導士とあなたの体を健康にするためのアドバイスをします。

③ 結果を徹底

3～6ヶ月にわたる結果を報告します。この結果を健康改善に役立てている方も報告書に添付されます。

面倒くさがりさん

特定健診申し込みの流れ

個別健診 中面をご覧ください、お申し込みください。

集団健診

※申込期 希望日の5日前まで
11月以降は毎年大募集いたします。希望は早めにお申し込みください。

Step 1 日程・会場を選ぶ

【受付時間】 9:30～10:00

日程	会場
10月 8日(火)	中部健康センター
10月 16日(水)	高松公民館
10月 31日(木)	小松公民館
11月 6日(水)	上小松公民館
11月 12日(火)	社会福祉
12月 9日(日)	中部健康センター

Step 2 電話で申し込む

保健センター ☎ 0858-26-5670
(平日 9:30～17:15 年末年始は除く)

【返答の目安】

健診費用：無料 ①受診料(5月以降) ②保険料

※健康診断が完了した後に、集団健診の申し込みを希望する場合は、個別健診の申し込みを優先していただきます。個別健診の申し込みは、必ず希望の日程・会場を指定してください。

医療機関を選べる「個別健診」の詳細は中面へ

生活習慣病は運動と量の増えが長く続く余りに怖い病気です。

この健診は、生活習慣病の兆候を中心とした検査です。また、糖尿病、脂質異常症を早期に見つけ、病気の兆候・リスクを調べます。健康診断が完了した後に、集団健診の申し込みを希望する場合は、個別健診の申し込みを優先していただきます。個別健診の申し込みは、必ず希望の日程・会場を指定してください。

一生、生活が不自由になる病気を防ぎましょう。今年特定健診を受けてください。

特定健診で分かる生活習慣病

- 高血圧症
- 動脈硬化
- 脂質異常症
- 糖尿病
- 脂肪肝
- アルコール性肝臓病
- 腎臓病
- 痛風

お申し込みください!

個人で受ければ約8,000円かかる検査を無料で!

健康診断参加費の方には、自治体健康課の健康指導員が無料でサポートします。

特定健診は約1時間で終わります。この健診は健康診断に比べ約1/3の費用です。また、本人が負担する費用はかかりません。健康診断が完了した後に、集団健診の申し込みを希望する場合は、個別健診の申し込みを優先していただきます。個別健診の申し込みは、必ず希望の日程・会場を指定してください。

健康診断費用 約8,000円 ▶ 健康診断参加費 無料

勸奨通知 裏面(健診データ・レセプトデータなし)

特定健診申し込みの流れ

個別健診 申請をご覧の上、お申し込みください。

集団健診

【申込期間】 **希望日の5日前まで**
11月以降は毎年大変込み合います。要診はお早めに。

Step 1 日程・会場を選ぶ

【受付時間】 8:30～10:00

日 程	会 場
10月 8日(火)	中部健康管理センター
10月16日(水)	高城公民館
10月31日(木)	小幡公民館
11月 6日(水)	上小幡公民館
11月12日(火)	社公民館
12月 8日(日)	中部健康管理センター

Step 2 電話で申し込む

保健センター ☎0858-26-5670

【平日8:30～17:15 年末年始は除く】

【当日の持ち物】

健診費用：無料 ①受診券(5月発行済) ②保険証

※受診券が手元ない場合は受診可能ですが、事前にご受診券センター☎0858-26-5670へお電話ください。
※このご案内は、4月1日現在の内容です。変更がある場合はご留意ください。

OPEN

医療機関を選べる「個別健診」の詳細は申請へ

倉吉市の 特定健診

検査時間は?

かかる時間 =

約 **1** 時間。

苦しい検査はありません。
時間もわずかです。







血液検査 | 血圧測定 | 尿検査 | 身体測定 | 問診

血液検査と尿検査は中心に10分程度です。尿検査、血圧測定は5分程度です。マーカーで性別に異なる検査・テストを行います。
※施設状況により、個別に異なる検査が行われる場合があります。

健診費用は?

かかる費用 =

約 **0** 円

病気の兆候を発見する検査が
まとめて受けられます。

糖尿病検査・高血圧症検査・腎臓病検査
肝臓病検査・その他の検査

個人で支払う約4,000円から検査料、無料で受けます。国民健康保険加入者の場合は、自治体の健康費助成の金額を適用します。

今後の取組みの方向性

- 個別通知による受診勧奨が有効であることから、この取組みを継続していく。
- 治療中の病院が、特定健診を実施していない場合、特定健診を受けない人が多い。「みなし健診」を行うにあたっての、手続き方法の確立や事務作業の体制を構築を進めていきたい。
- 特定健診は、「集団健診」でしかできないという思い込みが大きい。医療機関でも、特定健診が受診できることを伝えていく。「かかりつけ医」を持つことも大切さと同時に伝えていく。
- 健康診断を受けることが「健康管理」の第一歩。住民の健康状態の把握をすることで、適切な保健指導ができる。健康診断結果から個人と全体にアプローチしながら、地域へ根ざした保健活動を行っていきたい。