

豊岡市国民健康保険加入者の皆さん

特定健康診査を受けましょう!!

「特定健康診査」は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に視点を置いた健診で、平成20年度から保険者に義務付けられました。

豊岡市国民健康保険では、目標の受診率65%（平成24年度）を目指し、平成20年度から「特定健康診査」を集団健診で実施してきました。平成21年度は、新たに個別健診による受診が可能となり、加入者の皆さんが都合の良い日程で受診ができるようになりました。

生活習慣病は、自覚症状のないまま進行するため、この「特定健康診査」は、個人が生活習慣を振り返る絶好の機会です。将来にわたって、誰もが健康で幸せな生活を維持できるよう、必ず毎年1回、受診しましょう。

《問合せ》市民課国保医療係 ☎21-9061

豊岡市国民健康保険の 特定健康診査

▽対象者 豊岡市国民健康保険の加入者（平成21年4月1日現在）で、40歳以上75歳未満の方（受診日現在）

▽受診券 5月中に対象者に受診券を送付します。この受診券は、集団健診および

個別健診を受診する際に必要となりますので大切に保管ください。

▽受診方法 次のいずれか1つの方法で受診できます。

①集団健診（すこやか市民ドック）
〔5月～11月（37回実施）〕
豊岡市が実施する集団健診です。特定健康診査のほか、

がん検診などが受診できます。



なお、事前予約が必要ですが（詳細は、すこやか市民ドックのチラシをご覧ください）。

②公立病院での人間ドック
40歳以上の方を対象に、公立病院での人間ドックと同時に特定健康診査が受診できます（詳細は、22ページをご覧ください）。

③個別健診（登録医療機関での受診）
〔5月～12月（随時）〕
下表の登録医療機関で診てもらおう健診です。「受診券」が手元に届いてから、各医療機関に直接、申し込みください。受診の際には必ず「受診券」と「健康保険証」を持参ください。

▽受診料金

年齢	集団健診	個別健診
40歳以上 70歳未満	1,300円	2,000円
70歳以上 75歳未満	無料	

※特定健康診査以外の項目を受診する場合は、右記以外の費用が必要になる場合があります。

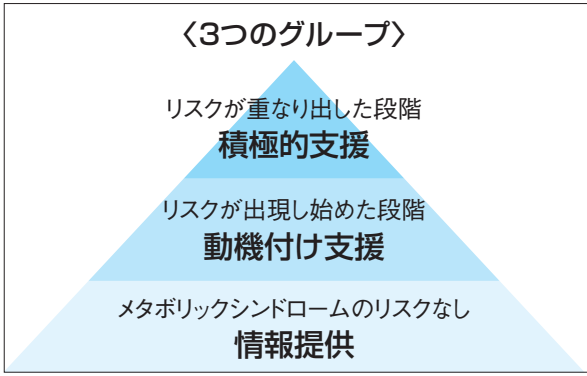
※公立病院での人間ドックの受診料金は、22ページをご覧ください。

▽その他

その他の健康保険（社会保険、健康保険組合や共済組合など）に加入の方は、それぞれ加入の健康保険で特定健康診査を実施しますので、加入の健康保険に問い合わせください。

＜個別健診登録医療機関＞

地域	医療機関名	住所	電話番号	地域	医療機関名	住所	電話番号
豊岡	いがらし医院	城南町5-11	29-2766	豊岡	やすだ内科クリニック	戸牧37-5	22-1159
	江本内科クリニック	江本503	29-0333		由利医院	大磯町9-53	22-2382
	大井医院	城南町8-12	24-1001		吉田クリニック	玉瀬133-1	26-8188
	小西整形外科医院	中央町3-36	29-0855	城崎	浅見医院	城崎町湯島349-1	32-2610
	但馬医療生活共同組合 ろっぽう診療所	今森465-1	24-7007		日高	医療法人社団医徳会 北村内科	日高町日置29
	中島医院	高屋1054	24-9500	長谷川クリニック		日高町国分寺400-13	42-3955
	中治内科クリニック	京町5-43	24-1890	野田消化器科クリニック		日高町岩中212-1	42-1022
	中田医院	瀬戸77-20	28-2016	出石 但東	中沢医院	出石町本町66	52-5803
	舟木内科医院	京町3-21	22-3538		高橋診療所	但東町久畑126	55-0036



▲初回教室で目標を立てました

市では、積極的支援・動機付け支援に該当している方に、教室に参加していただき、運

教室紹介

平成20年度の40〜74歳の豊岡市国保加入者の特定健康診査（すこやか市民ドック）の受診者数は、5,266人（男性2,261人、女性3,005人）でした。

市では、受診結果から、国が定めた判定基準により3つのグループ（積極的支援・動機付け支援・情報提供）に分け、一人ひとりに合った特定保健指導を行っています。

受診者のうち、積極的支援に221人、動機付け支援に480人の方が該当しました。

《問合せ》健康増進課国保係 ☎24-11127

**受けるだけではもったいない！
生活習慣を見直すきっかけに！
特定保健指導を行っています**

6カ月間の特定保健指導を受けると、次のような効果がありました。



▲食生活改善に重点をおいた「おなかスッキリ教室」

3キロ、腹
囲3センチ
ダウンを目
指そう！



動や食事などの日常生活を見直し、皆さんに合った生活習慣改善のため、アドバイスをしています。

あなたが合った教室スタイルが次から選べます。

- ・3カ月で3キロやせる！ヘルスアップ豊岡：運動中心
- ・おなかスッキリ教室：工夫次第で成功のチャンス！：食生活改善
- ・333教室（3カ月で体重3キロ、腹囲3センチダウンを目指そう！）



効果

●【40歳・男性（積極的支援）】

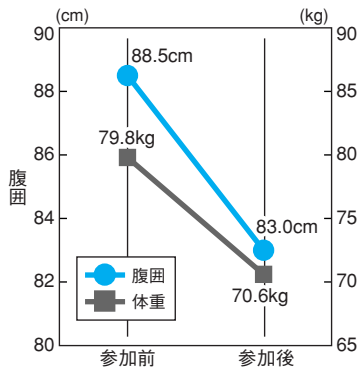
▽改善目標

- ・夜にスナック菓子を食べないようにする。
- ・2日で12,000歩、歩く。

目標を意識して、生活習慣改善に取り組みました。

▽3カ月後の変化は

- ・空腹を感じるようになった。
- ▽効果 腹囲が5・5センチ、体重が9・2キロ、体脂肪率が3・3%減った。



●【60歳・男性（積極的支援）】

▽改善目標

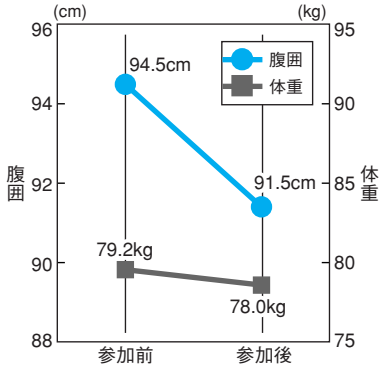
- ・毎日、朝晩、体操をする。
- ・甘い物をできるだけ控える。
- 運動中心の「ヘルスアップ豊岡」に参加を決め、週1回通いました。

▽3カ月後の変化は

- ・おなががすっきりしてズボンのウエストが楽になった。
- ・周りの人に「すっきりした」と言われた。

▽効果

腹囲が3センチ、体重が1・2キロ、体脂肪率が1・1%減った。



参加者の感想

- ・歩数計を付けて、毎日歩数を意識するようになった。
- ・砂糖入りのコーヒーやジュースを飲まなくなった。
- ・参加して、健康や体調改善に効果があった。

生活習慣の小さな見直しで、大きな効果が得られる可能性があります。あなたも変わるチャンスです。特定健康診査・特定保健指導を受けて、生き生きと過ごしましょう。