

## 健康診査・がん検診・歯と口腔の健診

健診の種類	対象者										健診内容	実施場所	申込方法	自己負担金 ( )内は前年度市民税非課税国保世帯		
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65					70	75~
生活習慣病健診												40~74歳	身体測定・血圧測定・尿・血液検査 ※必要に応じて追加検査あり	①指定医療機関(個別健診) ②集団健診 ③指定医療機関(人間ドック)	①個別健診…指定医療機関へ予約 ②集団健診…日程を確認し申込先へ予約 ③人間ドック…指定医療機関へ予約	①1,000円(無料) <sup>(※1)</sup> ②1,000円(無料) <sup>(※1)</sup> ③約7,000円の割引
後期高齢者健診												75歳以上	身体測定・血圧測定・尿・血液検査 ※必要に応じて追加検査あり	①指定医療機関(個別健診) ②集団健診 ③指定医療機関(人間ドック)	①個別健診…指定医療機関へ予約 ②集団健診…日程を確認し申込先へ予約 ③人間ドック…指定医療機関へ予約	①800円 ②800円 ③約7,000円の割引
歯と口腔の健診												75歳以上	口腔内検査	指定医療機関	指定医療機関へ直接申込	400円

※1 国保特定健診が無料となるのは、前年度の市民税非課税世帯の方です。対象の方の受診券には、自己負担金“0円”と予め記載していますので、証明書は不要です。

### 【特定健診・後期高齢者健診のお問い合わせ】 国保年金課 096-328-2280

検診の種類	対象者										検診内容	実施場所	申込方法	自己負担金 <sup>(※5)</sup>		
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65					70	75~
肺がん・結核検診												年度内 <sup>(※2)</sup> に40歳以上になる方	胸部エックス線検査	集団健診会場(巡回検診車)	集団健診と同時実施の場合は予約時に申込 巡回検診車の場合は当日会場で申込可	40~64歳:300円 65歳以上:200円
												年度内に40歳以上になる方	喀痰細胞診		※問診(喫煙歴)により必要と認められた方	500円
胃がん検診												年度内に40歳以上になる方	胃部エックス線検査 <sup>(※3)</sup>	集団健診会場(巡回検診車)	集団健診と同時実施の場合は予約時に申込 巡回検診車の場合は当日会場で申込可	1,000円
												年度内に50歳以上の偶数年齢になる方	胃内視鏡検査 <sup>(※3)</sup>			
大腸がん検診												年度内に40歳以上になる方	便潜血検査	特定健診実施医療機関	指定医療機関へ直接申込	医療機関:500円
												年度内に40歳以上になる方	集団健診(肺がんの集団検診で受診申込)	集団健診予約時に申込	集団健診:300円	
乳がん検診												年度内に40歳以上の偶数年齢になる女性	マンモグラフィ	指定医療機関 <sup>(※4)</sup>	指定医療機関へ直接申込	40歳代:1,500円 50歳以上:1,100円
												年度内に40歳以上の偶数年齢になる女性	集団健診会場	集団健診予約時に申込	40歳代:1,500円 50歳以上:1,100円	
子宮頸がん検診												年度内に20歳以上の偶数年齢になる女性	視診・内診・細胞診	指定医療機関 <sup>(※4)</sup>	指定医療機関へ直接申込	医療機関:1,200円
												年度内に20歳以上の偶数年齢になる女性	集団健診会場	集団健診予約時に申込	集団健診:1,000円	

健診の種類	対象者										検診内容	実施場所	申込方法	自己負担金		
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65					70	75~
歯と口腔の健診												年度内 <sup>(※2)</sup> に40歳、60歳になる方	口腔内検査	指定医療機関	指定医療機関へ直接申込	400円(市民税非課税世帯及び生活保護受給世帯の方は無料)

※2 年度内とは3月31日までのことです。

※3 50歳以上の偶数年齢の方は、年度内に胃部エックス線検査と胃内視鏡検査のどちらか片方のみ受診できます。

※4 特定健診受診券同封の「健康診査実施機関一覧」の大腸・胃・乳・子宮の欄に○がそれぞれついている医療機関で受診できます。(要予約)

※5 70歳以上の方は身分証の提示、最新年度の市民税非課税世帯の方は証明書の提示により、自己負担金が免除となります。(下記参照)

### ◆がん検診受診に必要なもの◆

#### ①保険証など氏名・住所・生年月日がわかるもの

(がん検診では受診券の発行はしていません。なお、胃内視鏡検査を受診する場合は、必ず保険証をお持ちください。)

#### ②検診料(自己負担金)

・70歳以上の方は身分証明書の提示で自己負担金が免除になります。

・70歳未満の方で、市民税非課税世帯の方は自己負担金が免除になりますので、下記証明書を検診の受付に提示してください。

■「市県民税(所得・課税)証明書世帯分」最新年度分(証明書の発行料400円) または ■「介護保険料決定通知書」最新年度分(無料)

※同一世帯全員の非課税を証明するものが要です。

※65歳以上の方へ毎年8月頃に発送されます。

※市県民税(所得・課税)証明書世帯分は個人番号カードを利用した証明書コンビニ交付サービスでは取得できませんのでご注意ください。

◇◇詳しくは、市政だより4月号の「がん検診のご案内 保存版」または市ホームページをご覧ください◇◇

### 【がん検診・歯周病検診のお問い合わせ】 健康づくり推進課 096-361-2145

## “風しん”の追加的対策 無料クーポン券の有効期限延長!!

抗体検査  
予防接種  
¥0!

◎昭和37年(1962年)4月2日~昭和54年(1979年)4月1日生まれの男性の方へ!

令和2年に発行した風しんの無料クーポン券の有効期限が延長となり、まだ御利用でない方はそのまま使用できます。

抗体検査は特定健診の機会にも受けられますので、ぜひ御利用ください!

検査の結果、十分な量の抗体がない方は予防接種も無料で受けることができます。

(※延長期間等の詳細は、ホームページ(「熊本市 風しん 追加」で検索)または下記の「感染症対策課」へお問い合わせください)

### 【風しんに関するお問い合わせ】 感染症対策課 096-364-3189



体のニュースも  
チェックしよう。

### 深刻な病を防ぐ“特定健診”

#### 対 象

**40~74歳の  
熊本市国保に加入中の方**

※今年度40歳になる方は誕生日前(39歳)でも受診できます!

#### 目 的

**生活習慣病予防&早期発見**

#### 必要なもの

- ①保険証
- ②受診券
- ③1,000円

※令和2年度住民税非課税国保世帯の方は無料。

#### 健診項目

問 診	(既往歴や服薬歴、生活習慣)	血中脂質	中性脂肪
身体診察	(自覚症状、他覚症状の検査)		HDLコレステロール
身体測定	身長	糖 代 謝	LDLコレステロール
	体重		血糖
	BMI	尿糖	
	腹囲	★HbA1c	
血 圧	収縮期血圧	腎 機 能	★血清クレアチニン
	拡張期血圧		★eGFR
肝 機 能	AST(GOT)		★尿酸
	ALT(GPT)		★尿潜血
	γ-GT(γ-GTP)		尿蛋白

※★マークがついている検査項目は、熊本市国保が独自に対象者全員に追加している項目です。

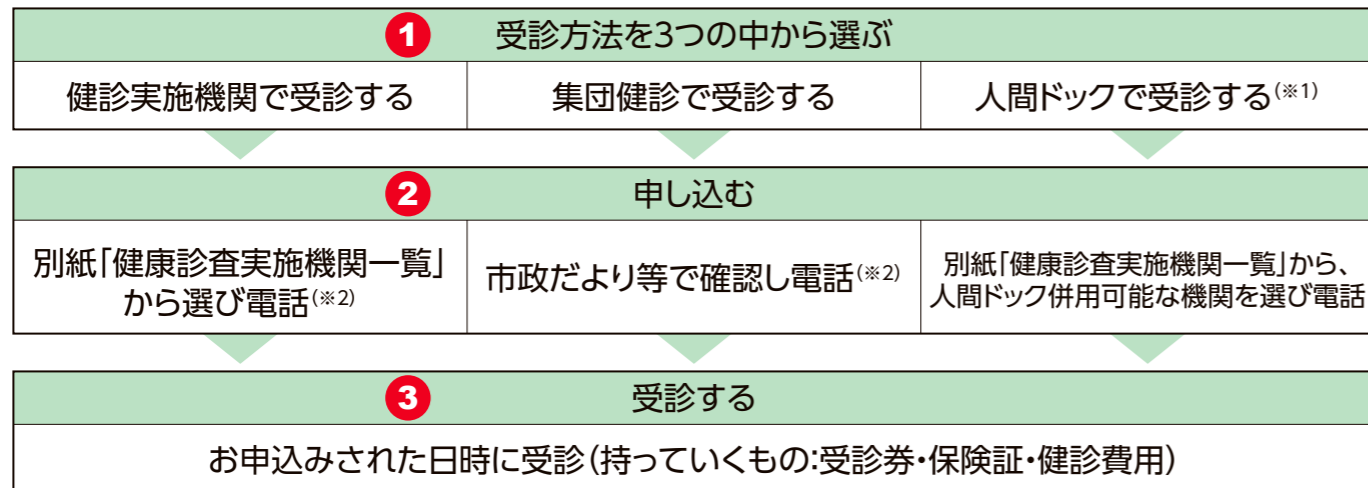
※心電図・眼底検査・貧血検査は、問診状況等踏まえ医師により必要と判断された方のみ実施します。

【特定健診に関するお問い合わせ】

熊本市国保年金課 096-328-2280

## “特定健診”って…?

### 特定健診 受診の流れ



※1 人間ドックの費用総額から「特定健診の検査分」(約7,000円)を割引します。人間ドックの種類によっては、受診券が使用できない場合もありますので、ご予約の際に必ず実施機関にご確認ください。

※2 実施機関一覧、集団健診日程はホームページからも確認できます。

熊本市「特定健診を受けましょう」のページ▶



### 健診費用はいくらかかるの?

窓口での自己負担額は、**1,000円(令和2年度市民税非課税国保世帯の方は無料)**です。

受診券に金額が記載してありますので、非課税証明書は不要です。

年度途中で国保へ加入された方については一律1,000円となります。

※人間ドックで受診券の割引を受ける場合は、**人間ドックの総額から約7,000円を引いた金額**のお支払いが必要です。

### いつまでに受ければいいのか?

受診期間は、**令和3年4月1日から令和4年3月31日**です。

※令和3年度内に75歳になられる方は、誕生日の前日まで受診できます。

### 健診を受ける時に注意することって?

正確な検査をするために、健診の前日はアルコール摂取や激しい運動を控え、空腹状態(できるだけ10時間以上飲食しない)で健診を受けましょう。また脱水防止のため、当日も健診前は体を動かさず労働等は控えてください。(※食事をされた場合は、空腹時血糖ではなく随時血糖での検査になります。)

### 健診を受けたあとの結果は?

健診結果票は、健診実施機関から直接手渡しされるか、郵送されます。必ず健診結果票を受け取り、ご自分の結果を確認し、治療が必要となった方は医療機関を受診しましょう。

健診結果について疑問がある場合は、健診を受けた健診実施機関にお問い合わせください。

### 「受診券」の申込・再発行は?

**ひごまるコール(健診専用)096-334-1507へ**

※特定健診の申込は、健診実施機関または集団健診の申込先へご連絡ください。

### ここに注意!!

◎年度途中で国民健康保険の資格を失った場合、受診券は利用できません。

(熊本市国保以外の健康保険等に手続き中の方も含む)

※国保資格喪失後、受診された場合は、健診費用(約8,000円から自己負担額を除いた分)を返還していただけます。

◎現在、特定保健指導の「動機付け支援」又は「積極的支援」を受けている方は、特定保健指導終了後(3~6ヶ月後の評価終了後)に特定健診を受けてください。

※受診時期は、担当の保健指導者にご相談ください。



## 健診結果を活かして生活習慣を見直しましょう。

Check!!

健診結果異常なし

次年度も受診して検査結果の変化がないか確認しましょう。

基準値の範囲内であっても悪化していたり、基準値を超えた検査項目がある場合は生活習慣の改善が必要かもしれません。



Change!!

要注意

生活習慣を変えることで改善が期待できます。

基準に該当された方には、改善の為にサポート(特定保健指導)の利用券を送りますので、必ず受けましょう。費用は**無料**です。



Go!!

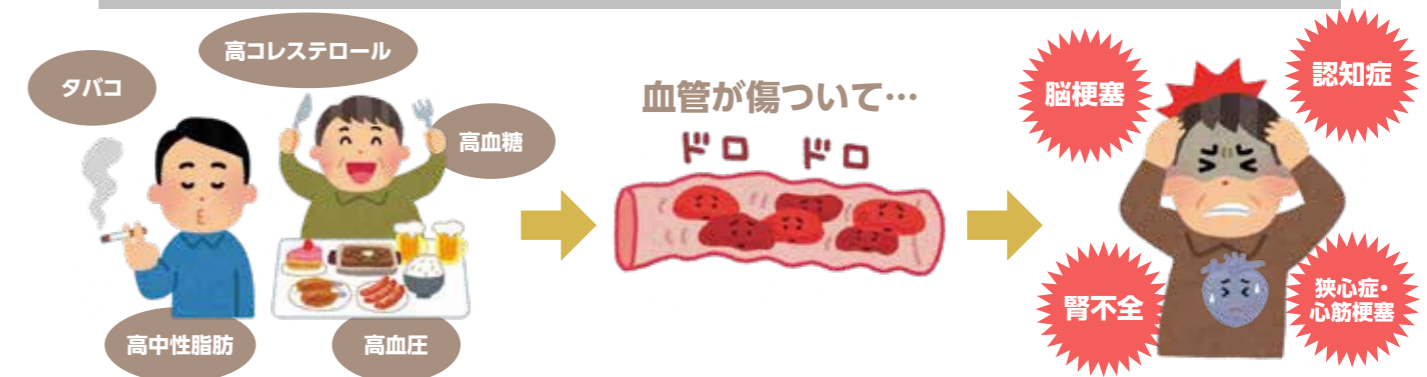
要精密検査・要医療

健診結果を持って、医療機関を受診しましょう。

国保年金課や区役所から受診のお勧めや、生活習慣改善のアドバイスをさせていただきます。



**生活習慣病は、自覚症状なく進行し、大きな病気につながります。**



## 「セルフメディケーション」という言葉をご存知ですか?

セルフメディケーションとは、**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**と世界保健機関(WHO)は定義しています。

定期的な健診や生活習慣の見直しなど健康を意識することは疾病予防につながります。

また、軽度の不調はかかりつけ薬局や薬剤師等に相談していただき、OTC医薬品(市販薬)を適切にご活用するなど自身で手当てを行うことは、医療費の適正化にもつながります。

「特定健診」もセルフメディケーションの取り組みの1つです。

特定健診を受診して自身の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや疾病予防に努めましょう!

## 特定健診等のおすすめのお電話について

特定健診、特定保健指導の実施率向上のため、委託業者よりお電話にて受診をおすすめする場合がございます。

委託業者は7月頃に決定する予定です。決まり次第、委託業者の会社名・電話番号をホームページ等でお知らせいたします。

ご理解ご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

## 年度内に後期高齢者医療保険に加入された方は “後期高齢者健診”“後期高齢者歯科健診”の受診券をお送りします。

◎対象：後期高齢者医療保険に加入の方

◎自己負担額：後期高齢者健診 **800円(一律)** 後期高齢者歯科健診 **400円(一律)**

◎受診期間：後期高齢者医療保険加入日~令和4年3月31日

◎健診内容：後期高齢者健診(特定健診項目+貧血検査)、後期高齢者歯科健診(歯周検査、口腔検査)

※既に今年度特定健診を受診された方は受診できません。歯科健診のみの送付となります。

※後期高齢者健診は、特定健診を実施している健診実施機関で受診できます。