

# ●令和6年度 集団健康診査の日程と会場●

特定健康診査(40歳～74歳)

**完全予約制**で実施します。

以下の予約受付日時に予約専用電話番号へお電話の上、ご予約をお願いします。(土曜・日曜を除く)  
 ※予約専用電話番号以外への電話、または市窓口でのご予約は受け付けませんのでご注意ください。  
 ※予約受付期間は、上半期集団健診と下半期集団健診とで異なりますのでご注意ください。  
 ※予約受付期間以外のお問合せは、ページ下部の「お問合せ先」へお電話ください。(予約の受付はできません。)

集団健診予約専用電話番号 **0293-44-6774**

## 上半期 集団健診日程

予約受付日時 令和6年5月8日(水)～令和6年5月15日(水) 9:00～17:00

健診日	会場	会場住所	健診受付時間
6/9 (日)	中郷多目的集会所	北茨城市中郷町上桜井 844-1	9:00～ 10:00～ 11:00～ 13:00～ 14:00～ 15:00～
6/10 (月)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	
6/11 (火)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	
6/12 (水)	中郷ふるさとコミュニティセンター	北茨城市中郷町栗野 220-2	
6/13 (木)	中郷ふるさとコミュニティセンター	北茨城市中郷町栗野 220-2	
6/14 (金)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	
6/17 (月)	市民ふれあいセンター	北茨城市磯原町本町 2-5-15	
6/18 (火)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	
6/24 (月)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	

## 下半期 集団健診日程

予約受付日時 令和6年7月24日(水)～令和6年7月31日(水) 9:00～17:00

健診日	会場	会場住所	健診受付時間
9/1 (日)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	9:00～ 10:00～ 11:00～ 13:00～ 14:00～ 15:00～
9/4 (水)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	
9/5 (木)	北茨城市漁業歴史資料館よう・そろー	北茨城市関南町仁井田 789	
9/6 (金)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	
9/10 (火)	保健センター (女性のみ)	北茨城市華川町白場 187-27	
9/11 (水)	保健センター	北茨城市華川町白場 187-27	
9/12 (木)	北茨城市漁業歴史資料館よう・そろー	北茨城市関南町仁井田 789	
9/13 (金)	北茨城市漁業歴史資料館よう・そろー	北茨城市関南町仁井田 789	

◎例年下半期集団健診会場としておりました関南多目的集会所につきまして、暑さ対策のため空調のあるよう・そろーに変更しております。何卒ご了承ください。

※1時間あたり30名程度の受付とさせていただきます。

※集団健診予約専用電話は予約受付日時にならないと繋がりません。予約受付日時をご確認の上、お電話ください。

※予約受付開始日はお電話が繋がりにくくなることが予想されます。繋がらない場合は、時間を置いてから、または日を改めて再度お電話ください。

### 医療機関健診のご案内

医療機関で受診しても無料です

健診は以下の医療機関でも5月7日(火)から12月13日(金)まで受診することができます。事前予約が必要ですので、各医療機関に直接お電話でお問合せください。

※眼底検査はいそはらクリニックでのみ受診できます。なお、医療機関健診では肺がん検診(レントゲン)は受診できません。  
 ※定員に達した場合、期間内であっても予約受付を終了する場合がありますので、何卒ご了承ください。

◎北茨城市民病院	北茨城市関南町関本下 1050	0293-46-1121
◎瀧病院	北茨城市磯原町磯原 2-305	0293-42-1221
◎いそはらクリニック	北茨城市磯原町磯原 4-112-2	0293-30-1580

※すでに病院で治療を受けており特定健診を受診する予定のない方も、治療時に測定した特定健診項目に該当する診療情報を本人の同意のもと、かかりつけ医を通じて北茨城市が情報提供を受けることで健診を受診したことのできる場合があります。現在、治療で通院されている方は、かかりつけ医にご相談ください。

### お問合せ先

北茨城市役所 ※予約専用電話番号ではありません。

・保険年金課 TEL.0293-43-1111(代表) 内線181～188

・健康づくり支援課 TEL.0293-43-1111(代表) 内線195～198

令和6年度版

40歳～74歳の国保加入の皆様へ

# 特定健診・特定保健指導

## 利用の手引き

**完全予約制**で実施します。

予約のない方は受診できませんのでご注意ください。

●特定健診を受診する際は、**受診券**と**国保の保険証**が必要です。

### 受診対象者

『国民健康保険に加入している40歳～74歳の方』

※ただし、以下の方は対象外となります。

- ◎健診日前に国民健康保険を脱退された方
- ◎今年度中に国保人間ドックを受診した方および受診予定の方  
北茨城市では、国保人間ドック受診者(35歳以上)に対し、費用の一部を助成しています。令和6年度の申込及び詳細につきましては、広報きたいばらきに掲載予定です。

### 実施場所・日程

集団健診：裏表紙の日程表をご覧ください。  
 医療機関健診：市内指定医療機関(裏表紙をご覧ください)。  
 ※集団健診・医療機関健診とも事前予約が必要です。

### 自己負担額

特定健診・特定保健指導とも無料  
 (※ただし、65歳以上の肺がん検診を除き、各種がん検診は有料です。)

## 特定健診とは？

生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の予防・解消に重点をおいた健診です。メタボの判定は腹囲だけでなく、血圧・血糖・脂質と併せて判定します。



## 特定保健指導とは？

特定健診の結果により、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された方が、保健師、管理栄養士などのサポートを受けながら行う生活習慣改善のプログラムです。



集団健診予約専用電話番号 **0293-44-6774**

※裏面に記載の予約受付日時をご確認の上、集団健診予約専用電話番号へお電話ください。

北茨城市 国民健康保険

# 北茨城市の 特定健診・特定保健指導利用の流れ

「元気で長生きするために、年1回特定健診を受けましょう！」

## ① 受診券の送付

市役所から40歳～74歳の国民健康保険加入者に「特定健康診査受診券」が送られます。受診券の間診票に必要事項を記入しておきましょう。

## ② 特定健診の予約

健診は集団健診と指定医療機関で行う医療機関健診があります。集団健診をご希望の方は、日程・会場等をご確認の上、受付期間中に電話で予約をしてください。医療機関健診は、直接指定医療機関に連絡して日時を決めてください。

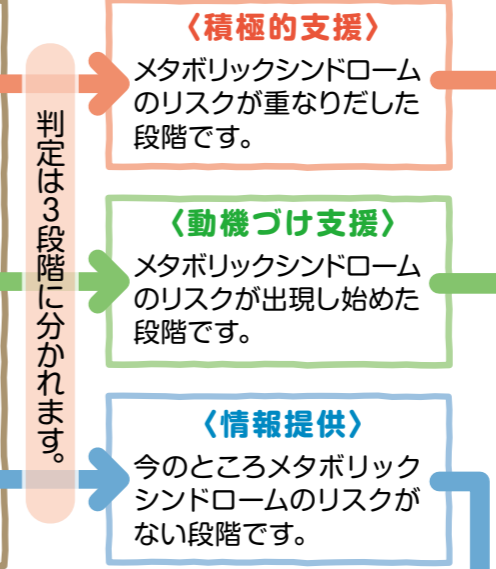
## ③ 特定健診の受診・結果通知

受診当日は、受診券・国保の保険証を持参してください。集団健診受診の方は約5週間後に結果通知が送られます。医療機関健診受診の方は、後日、医療機関から結果通知が送られます。

## ④ 特定保健指導の案内

健診結果により、メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、健診結果通知に特定保健指導の案内が同封されます。※特定保健指導のご案内は、集団健診を受診された方が対象となります。

リスクにより3段階の支援



## ⑤ 特定保健指導を受ける

はじめに、保健師等と面接し、メタボリックシンドロームの改善にむけて生活習慣改善の目標を立て、継続して生活習慣改善に取り組みます。3ヶ月間電話、手紙等で健康づくりの支援を受けます。

ウォーキングを20分、間食はやめましょう

これなら続けていけそうだ！

## 特定健診の主な検査項目

	検査の目的・考え方	疑われる病気
身体測定	身長	身長と体重から割り出される数値(体重÷身長(m)÷身長(m)=BMI)が肥満の指標となる。
	体重	
	BMI	
	腹囲	内臓脂肪の量を反映する。
血圧測定	血圧	血管の老化・動脈硬化を調べる。
		高血圧が続くと、動脈硬化から、心筋梗塞や脳血栓になりやすい。
血液検査	空腹時中性脂肪	動脈硬化の進み具合の指標となる。中性脂肪は、HDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を促進する。
	随時中性脂肪	
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	
検査尿	尿糖	細胞内に取り込まれず排出されたり、血液中に余ったブドウ糖の量から糖の代謝異常を調べる。
	ヘモグロビンA1c	
血液検査	AST (GOT)	臓器や組織の障害を調べる。
	ALT (GPT)	
	γ-GT (γ-GTP)	
	腎機能	血清クレアチニン ※
尿検査	尿たんぱく	臓器や組織に障害がある場合陽性(+)。
		陽性(+)の場合、腎臓の障害の疑い。過労などで一時的に陽性になる場合も。
その他の検査	心電図 ※	心臓の収縮・拡張の繰り返しを波形でとらえ、心筋梗塞などの異常があるか調べる。
	眼底検査 ※ (片眼のみの検査です)	眼球の内側の血管を観察し、全身の血管の状態を推測する。
	貧血検査 ※	血液中のヘマトクリットの割合から血液の濃度を調べる。

※北茨城市では血清クレアチニン検査、心電図、眼底検査、貧血検査を全員に無料で実施します。  
(医療機関健診の場合、眼底検査はいそはらクリニックでのみ受診できます。\*医療機関健診実施医療機関は裏面にあります。)

## ◆集団健診受付時の注意点

- 集団健診は**完全予約制**です。ご予約のない方が会場にいらしても受診できませんのでご注意ください。また、ご予約の時間より早くいらしても受付することはできませんのでご了承ください。
- 集団健診では、肺がん検診(レントゲン)をあわせて受診することができます。なお、受診日現在で65歳以上の方は**無料**、65歳未満の方は検査料として**200円**かかります。※医療機関健診では、肺がん検診(レントゲン)の受診はできません。
- 受診券の間診票は**事前**にご記入の上、会場にお持ちください。肺がん検診(レントゲン)を受診される方は、**裏面**もご記入ください。
- 受付後に屋外、お車等でお待ちいただく場合がございます。各自雨天時や暑さ・寒さ等の対策をお願いします。

## ◆その他の注意点

- 健診当日の食事や服用中の薬の服用は差し支えありません。
- 妊娠中の方は病院での妊婦健診を優先して受診してください。また、妊娠中もしくは妊娠が疑われる方は肺がん検診(レントゲン)は受診できません。
- 血圧が高い場合、医療機関の受診をお勧めし、健診を中止する場合があります。

## ＜動機づけ支援＞

はじめに、保健師等と面接し、生活習慣改善の目標を立てて、メタボリックシンドロームの改善にむけて3ヶ月間取り組みます。

毎日続けていくことが大事なよね。

## ＜情報提供＞

健診受診者全員に行われます

健診結果から今の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報は、リスクに関係なく、受診した人全員に提供されますので有効に活用しましょう。