

07 三宅町

受診券は先に送付しません。効率を考えつつきめ細やかな対応をぜひご覧ください。

事例選定のポイント

- 特定健診実施率が県内市町において上位2位(平成26年度)
- 医療費分析を行い、データヘルス計画を策定し、評価、分析に取り組んでいる

1 保険者の概要

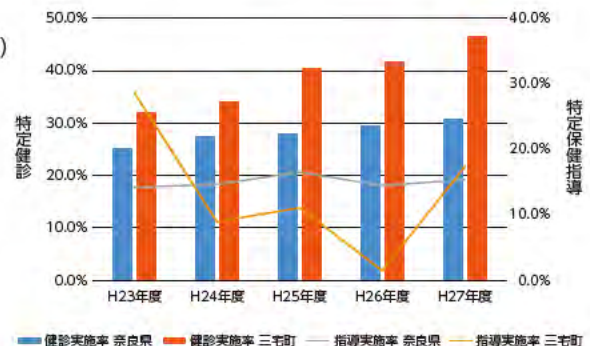
人	□	7,097
高 齢 化 率		32.77%
被 保 険 者 数		2,078
特 定 健 診 対 象 者 数		1,405
特 定 保 健 指 導 対 象 者 数		75
データヘルス計画策定		平成27年度
1人当たり医療費 (県内順位(最低値が1位))		282,107円(1)



- 人口及び高齢化率：平成27年10月1日奈良県住民基本台帳に基づく人口による年齢別人口調査結果
- 被保険者数：平成27年度(国保総合データシステム速報値 平成28年8月31日現在)
- 特定健診・特定保健指導対象者：
平成27年度法定報告(奈良県国保連合会)
- 1人当たり医療費：平成26年度奈良県の医療費状況(保険指導課)

実施率の経年推移

	特定健診	特定保健指導
平成23年度	32.0%	28.6%
平成24年度	34.0%	9.0%
平成25年度	40.4%	11.1%
平成26年度	41.5%	1.4%
平成27年度	46.3%	17.3%



2 地域の特性

本町は、大和高原や吉野群山、生駒・金剛の山々に囲まれた奈良盆地のほぼ中央部にあり、総面積は4.07km²で奈良県で一番小さなまちです。

古くは聖徳太子が政務を行うため、住まいである斑鳩の里から明日香へ通われた道路の一部として現存する太子道(筋違道)があり、また、その途中にある屏風地区は、生涯を病気や社会的弱者の救済などに尽力されたことから、社会福祉事業の先駆者といわれています。忍性菩薩が生まれた地でもあり、歴史と文化が薫るまちです。

3 特定健診・特定保健指導の実施概要

(1) 担当部署の体制

- 国保担当部署：くらし創造部保険医療課の5名(主担当事務職1名)で担当。
- 保健衛生担当部署：健康子ども部健康福祉課保健師1名で特定健診・特定保健指導を担当

【連携の状況、役割分担等】

特定健診・特定保健指導等業務については、健康子ども部健康福祉課へ委任とし、予算編成及び執行等の責任の所在は、くらし創造部保険医療課になります。

(2) 特定健診実施率の向上に効果があった取組

【受診券の一齐送付を行わない】

まず、4月上旬に特定健診対象者へ健診案内パンフレットと返信葉書による特定健診受診意向アンケートを送付します。受診意向アンケートは医療機関にて受診するか、集団健診にて受診するか(都合の良い日に○をしてもらう)、受診しないか(理由を記入)を記入し返信してもらいます(資料1)。

医療機関にて受診するとされた方は、受診券を送付します。集団健診にて受診するとされた方は、日時案内通知を送付し指定日時に来場していただき集団健診を行います。

また、受診しないと返信された方で、事業所健診を受ける方については、問診票・返信用封筒を送付し、特定健診結果の提出をしてもらえるようにしています。

アンケート回収率は6割で、受診意向アンケート未返送者については、再度9月下旬に返信ハガキによる特定健診受診意向アンケートを送付します。回収率は3割。これで全体の7割を把握していることとなります。集団健診については、町施設(あざさ苑)にて6月に日曜日を含む6日間、11月に土曜日を含む2日間行っております。

【健診案内パンフレット作成の工夫】

健診案内パンフレットについては、独自で作成していましたが出版社にて委託し見ていただけるように工夫しました。また、前面に「約1万円の健診が、500円で受診できます!」と大きく書きお徳感を出しました(資料2)。

【近隣開業医療機関への協力依頼】

特定健診受診者の多い近隣開業医療機関(10か所)へ出向き、本町の特定健診対象者が来院された時に、受診勧奨をしていただくように依頼しました。

【特定健診部分を含むドック助成事業】

本町指定医療機関にて、人間・脳ドック助成申請された方は、特定健診部分を含むドックを受診してもらい、医療機関は特定健診部分の金額を結果とともに国保連合会へ請求してもらうこととしています。

(3) 特定保健指導実施率向上に効果があった取組

【特定保健指導対象者への家庭訪問による利用勧奨】

案内については、返信用ハガキを同封し、利用するか否か、利用する場合の希望日時、また利用しない場合は、理由及び服薬の有無のアンケートをとっています。

返信用ハガキの投函が確認できなかった方については、全員に電話連絡をし、特定保健指導の利用勧奨とアンケート内容の確認を実施しています。

また、積極的支援対象者全員・動機づけ支援対象者のうち60歳以下の方を対象とし、保健師が家庭訪問を実施し、直接制度の案内と利用勧奨を行っています。利用を断られた方については、国保連合会が作成された健康手帳を手渡し、対象者の治療状況や健康状況など聞き取り、保健指導を実施しています。

(4) 他の保健事業や地域づくり活動と連動した取組

【保健事業と連動した取り組み】

○町民公開講座

健康的な生活習慣の必要性を認識してもらうことを目指し、開催しています。同時に、健康的な生活習慣を送ることが循環器疾患及び腎疾患、血管障害を予防することを目的として、平成24年度から腎臓専門医に講演してもらっています。

三宅町では透析新規導入者が多く、透析導入に至った原疾患の半数以上が糖尿病です。そのため、前年度特定健診結果にて腎機能が悪化している方を対象に、個別で町民公開講座の案内をし、受講を勧奨しています。

○ハイリスク健康教育

町民公開講座で基礎的な知識を習得した方を対象に、生活習慣病予防と悪化防止を目指した健康教育を実施しています。栄養と運動両側面からの取り組みが必要であることから、「栄養編」と「運動編」別の健康教育を実施し、参加者にはどちらの教室も受講するよう勧奨しています。

(5) 取組の感想・課題

【受診券の一斉送付を行わない】

返信ハガキによる特定健診受診意向アンケートにより受診するとされた方については、ほぼ特定健診を受診されており、そういう方については高い受診意識があります。

また、医療機関受診を希望された方で、11月までに受診結果が返ってこない人については、再度受診勧奨の案内通知をすることで、受診し忘れが減少していると思われれます。

【近隣開業医療機関への協力依頼】

医療機関によっては、独自で案内勧奨文書を作成し積極的に受診勧奨をいただいています。「〇〇先生に受診券を持ってくるように言われた」との方が、度々いらっしゃいました。

来年度については、病院にて周知していただく受診勧奨文書を作成する予定です。

【特定健診部分を含むドック助成事業】

ドック助成申請されている方については、11月までに受診結果が返ってこない方について、助成申請時に伺った希望医療機関へ連絡し、予約状況を確認しています。予約が確認できない方については、再度受診勧奨の案内通知をすることで、ほぼ全員受診されるため、特定健診実施率の向上につながっています。

【特定保健指導対象者への家庭訪問による利用勧奨】

積極的支援対象者全員・動機づけ支援対象者のうち60歳以上の方を対象に、保健師が家庭訪問し、きめ細やかな利用勧奨をすることにより、支援実施率が平成26年度は動機づけは1.8%・積極的が0.0%でしたが、平成27年度は動機づけは14.3%・積極的が26.3%と大幅に向上しました。

直接対象者本人に会うことにより、生活習慣病予防の重要性の意識向上につながったと思います。

アンケート記入方法

返送してください。

「1. 受診する」
「2. 受診しない」
のどちらかを選ん
でください

「1. 医療機関で受診」
「2. 集団健診で受診」
のどちらかを選
んでください

平成28年度「特定健診」アンケート

氏名	
住所	三宅町
電話番号	-()-
受診券番号	

*該当する項目の番号に○印をお付けください

特定健診を

1. 受診する 2. 受診しない

受診しない理由をお選びください

① 事業所健診受診 (日頃予定)
(後日ご連絡しますので健診結果のご提供をお願いいたします)

② 6か月以上の入院、入所中

③ 治療のため、健康保険でうける

④ その他 ()

1. 医療機関(かかりつけ医などで)受診する。
2. 集団健診(あざさ苑で実施)で受診する。
(都合の良い日全て ○を付けてください)

月	6月					11月		
日	1	2	3	5	6	7	4	5
曜日	水	木	金	日	月	火	金	土

差支えなければ
「住所」
「電話番号」を
記入してください

「2. 受診しない」
を選んだ方は
該当する理由を
選んでください

事業所健診の方
は予定月を
ご記入ください

集団を選んだ方は都合の良い日全てに○をつけてください
(日曜日は6月5日のみです)
健診会場は「あざさ苑」、所用時間は約1時間です



- 特定健診を受診された方で、早い段階で生活習慣病の芽を発見された方や、特定保健指導で生活習慣改善に成功された方がいます。
 - 奈良県独自で実施しているクリアチニン検査により、最近増えている慢性腎機能障害の前段階である腎機能低下症状や、眼底検査により視力や視野の悪化が懸念される人も早期発見されています。
- ぜひ特定健診で健康チェックをお受けください。



<個人情報保護に関して>

健診結果は診療報酬明細書(レセプト)と突合せ、健康状態を支援させていただく事があります。取り扱いや管理は個人情報保護の観点から適切に対応を行います。また、健診結果は、奈良県国民健康保険団体連合会を通じて国へ報告されますが、氏名など個人を特定するものは一切公表しませんので、あらかじめご了承ください。

40歳から74歳の国保加入者の皆さまへ

特定健診の ご案内

平成
28
年度版

対象者

40歳から74歳の
三宅町国民健康
保険加入者

受診期間

受診券が届いてから
平成29年3月31日まで
(できるだけ平成29年1月31日
までに受診してください)
75歳になる人は
お誕生日の前日まで

受診場所

医療機関健診	集団健診
県内の医療機関 (登録実施医療機関)	あざさ苑 (午前中)

お得だよー!



自己負担金 一律500円

約1万円の健診が、500円で受診できます!



Q 普段から病院に通っていても、特定健診を受けないといけないの?

A

通院されている人も、特定健診の対象者です。
普段実施していない検査内容がある場合もあります。
県内医療機関で受診可能です。
(登録実施医療機関はホームページに掲載)

三宅町国民健康保険

08 明日香村

住民参加によるまさに「健康づくりがしやすいまちづくり」の中での取組です。

事例選定のポイント

- 実施率向上の取組項目が多い(特定健診・特定保健指導に関する調査 奈良県実施)
- 特定健診実施率は経年的に伸びており、県平均を上回る
- 特定保健指導実施率も県平均を大きく上回っている

1 保険者の概要

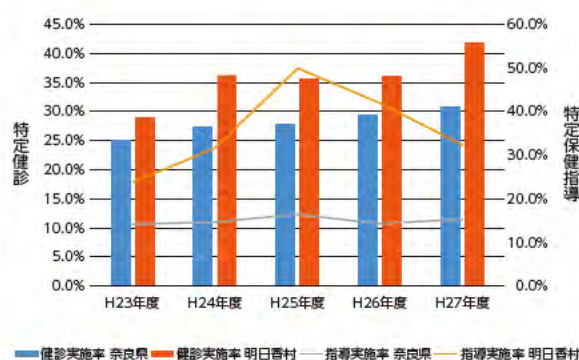
人	口	5,753
高	齢	化
率		35.37%
被	保	險
者	数	1,741
特	定	健
診	対	象
者	数	1,233
特	定	保
健	導	対
象	者	数
		37
デ	ー	タ
ヘ	ル	ス
計	画	策
定		検
		討
		中
1	人	当
た	り	医
り	療	費
(県	内
順	位	(
最	低	値
が	1	位)
		355,157円(31)



- 人口及び高齢化率：
 - 平成27年10月1日奈良県住民基本台帳に基づく人口による年齢別人口調査結果
- 被保険者数：平成27年度
 - (国保総合データシステム速報値 平成28年8月31日現在)
- 特定健診・特定保健指導対象者：
 - 平成27年度法定報告 (奈良県国保連合会)
- 1人当たり医療費：
 - 平成26年度奈良県の医療費状況 (保険指導課)

実施率の経年推移

	特定健診	特定保健指導
平成23年度	29.0%	23.8%
平成24年度	36.3%	31.6%
平成25年度	35.6%	50.0%
平成26年度	36.0%	41.9%
平成27年度	41.8%	32.4%



2 地域の特性

明日香村は、奈良盆地の南東部に位置し、総面積は、24.10km²です。

村とその周辺では、飛鳥時代と呼ばれる6世紀末から7世紀末にかけての約100年間、一時期を除いて都が営まれ、天皇という称号や日本という国号が初めて用いられ、律令が初めて制定されるなど、日本の古代国家体制が形成された地域です。また、仏教その他の大陸文化の影響を受けながら飛鳥文化が開花したところでもあります。

現在の明日香村には飛鳥時代の面影が色濃く残り、宮跡、古墳などの文化遺産や埋蔵文化財が数多く存在し、これらの風景が万葉集にも数多く詠われたものであることから「日本人のこころのふるさと」と称されています。

3 特定健診・特定保健指導の実施概要

(1) 担当部署の体制

- 国保担当部署：住民課9名（特定健診関係業務は、兼務1名）
- 保健衛生担当部署：健康づくり課9名（特定健診・特定保健指導業務は、保健師兼務1名）

【連携の状況、役割分担等】

特定健診・特定保健指導等実施業務については健康づくり課へ委任し、村の健康づくり事業と連携して取り組んでいます。

(2) 特定健診実施率の向上に効果があった取組

- 未受診者における受診勧奨の工夫
例年10月末頃に未受診者のうち40～65歳に対して、受診勧奨通知を送付していましたが、平成27年度は全年齢に対して送付しました。通知文は、平成27年度は従来とは文体を変え、封筒にも期限を明記しました（資料1）。また、12月には電話による受診勧奨を行いました。
- 健診結果情報受領の工夫
受診券を使用せず受診した人間ドックや職場での健康診断、かかりつけ医での検査結果を提供していただきやすくするために、「データ提供用紙」を作成し、受診勧奨通知に返信用封筒を同封しています。（資料2）
- 地域医療連携事業とあわせた取り組み
平成24年・25年度は、大学との連携事業で健診に魅力的な検査項目を追加し、地域の集会所で実施しました。

(3) 特定保健指導実施率の向上に効果があった取組

- 集団特定健診実施時にはヘルシーメニューの試食により食生活改善につながっています。
- 血液検査導入
特定保健指導の初回面接から3か月後と6か月後に特定健診と同等の血液検査を受けることができる無料チケットを配布し、意識の高揚を図っています。
- 運動指導の併用
定期的に設けている保健指導では、健康運動指導士にも協力してもらうことで栄養指導と運動指導の併用により効果的な指導につながっています。
- 指導未利用者への訪問
保健指導未利用者には、通知後の訪問により現状確認を行い、次年度の健診や指導につながっています。

(4) 他の保健事業や地域づくり活動と連動した取組

- 大字健康づくり学習会
地域からの依頼により、健康づくりに関する講演や学習会を集会所等で実施しています。
- 特定健診実施時における食生活改善推進員等ヘルスボランティアの取組
集団特定健診実施時に、食生活改善推進員の協力を得て、ヘルシーメニューの試食と情報提供を行っています。
- 集団健康づくり教室
毎回異なるテーマで村民を対象とした教室を開催し、生活習慣病予防のための栄養指導や運動指導を行い、知識の普及や対象者の行動の変化に働きかけています。

(5) 取組の感想・課題

○受診率

少しずつ受診勧奨の効果で受診率が上昇してきていますが、年代別で見ると若年層の受診率がまだまだ低く、特に40代より50代の方が低いようです。データ提供は、前年度提供していただいた方が引き続き次年度も提供していただけるようになり、定着してきたように感じています。

○保健指導

従来より、来所による保健指導を実施してきましたが、動機付け支援の対象者にも希望者には、積極的支援レベルの支援体制を実施すること、また未利用者に対して訪問による健康確認を実施したところ、新たな利用につながるなど、対象者との関係性が密になることにより次につながるケースが多かったと思います。

○小さな村だからこそできることかもしれませんが、住民の方と顔がわかる関係ができてくることで、事業の参加につながってきていると思います。

資料 1

料金後納郵便

お急ぎ下さい！

今年度の特定健診は来年1月末までです！

なおす君
明日香村健康福祉センター

〒634-0143 奈良県高市郡明日香村大字立部 745 番地

明日香村役場健康づくり課
保健係・高齢福祉係・介護保険係・()係
TEL 0744-54-5550 FAX 0744-54-5551

明日香村地域包括支援センター
TEL 0744-54-5552
FAX 0744-54-5551

職場の健診や人間ドック等を受けられたみなさまへ

★保険税の抑制と、受診率アップのために・・・
**お手元の
 検査結果をご提出ください!**
 (受診券を使って受けた検査は提出不要です)



検査項目

検査結果(平成27年4月から現在までのもの)をコピーして添付するか、以下の結果欄に記入して、ご返信ください。(以下の項目が全て実施された場合、特定健診を受けたと見なすことができます。)

フリガナ		生年月日	昭和 年 月 日
氏名		性別/年齢	男・女 / 歳
住所	〒634-01 明日香村大字	電話番号	- -

測定方法	健診項目	結果欄	単位
身体計測 ※自己測定可	身長		cm
	体重		kg
	腹囲		cm
	最高血圧		mmHg
	最低血圧		mmHg
血液検査	脂質	中性脂肪	mg/dl
		HDLコレステロール	mg/dl
		LDLコレステロール	mg/dl
	肝機能	AST (GOT)	UI
		ALT (GPT)	UI
	血糖	γ-GTP	UI
		血糖値	mg/dl
	HbA1c	%	

測定方法	健診項目	結果欄	単位
血液検査	腎	クレアチン	mg/dl
	尿酸	尿酸	mg/dl
尿検査	尿蛋白	- 二 + ++ +++	
	尿糖	- 二 + ++ +++	
	尿潜血	- 二 + ++ +++	

健診日	平成 年 月 日
健診担当医師	
健診機関	

健診項目に関してご不明な点がある場合は、健康福祉センター内健康づくり課(54-5550)までお問い合わせ下さい。

裏面(質問票)に続きます

問票

○をつけてください。

	選択肢
	1. はい 2. いいえ
	1. はい 2. いいえ
上げる薬	1. はい 2. いいえ
かかっているといわれ	1. はい 2. いいえ
にかかっているといわ	1. はい 2. いいえ

6	医師から、腎臓の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。	1. はい 2. いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。	1. はい 2. いいえ
8	現在、たばこを習慣的にすっている。 (*「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	1. はい 2. いいえ
9	20歳のときの体重から10kg以上増加している。	1. はい 2. いいえ
10	1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	1. はい 2. いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	1. はい 2. いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	1. はい 2. いいえ
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	1. はい 2. いいえ
14	人と比較して食べる速度が速い。	1. はい 2. あつう 3. いいえ
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	1. はい 2. いいえ
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	1. はい 2. いいえ
17	朝食を抜くことが週3回以上ある。	1. はい 2. いいえ
18	お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。	1. 毎日 2. 時々 3. ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml) 焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1. 1合未満 2. 1~2合未満 3. 2~3合未満 4. 3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	1. はい 2. いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思っておりますが、	1. 改善するつもりはない 2. 改善するつもりはある(概ね6ヶ月以内) 3. 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている。 4. 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) 5. 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	1. はい 2. いいえ

ご協力ありがとうございました。

09 下北山村

あらゆる機会に健診勸奨！
住民の生活に寄り添った活動の賜です。

事例選定のポイント

- 特定健診・特定保健指導とも実施率が奈良県1位(平成26年度)
- 特定保健指導実施率について60%前半(平成24・25年度)から、91%(平成26年度)に伸びている

1 保険者の概要

人口	1022人
高齢化率	45.01%
被保険者数	303人
特定健診対象者数	219人
特定保健指導対象者数	15人
データヘルス計画策定	策定予定なし
1人当たり医療費 (県内順位(最低値が1位))	366,609円(36)



●保健師学生さんと
(実習後、下北山村に就職してくれました)

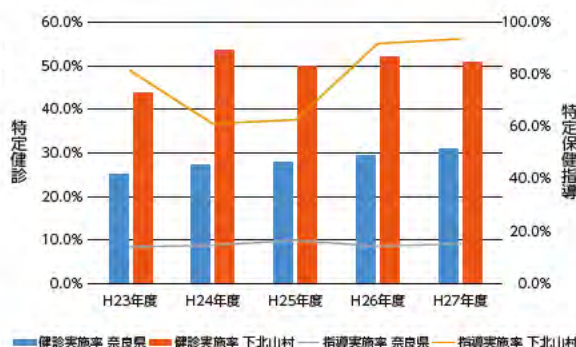


●奈良県で一番先に咲く桜

- 人口及び高齢化率：平成27年10月1日奈良県住民基本台帳に基づく人口による年齢別人口調査結果
- 被保険者数：平成27年度(国保総合データシステム速報値 平成28年8月31日現在)
- 特定健診・特定保健指導対象者：
平成27年度法定報告(奈良県国保連合会)
- 1人当たり医療費(年齢補正後)：平成26年度奈良県の医療費状況(保険指導課)

実施率の経年推移

	特定健診	特定保健指導
平成23年度	43.8%	81.3%
平成24年度	53.4%	61.1%
平成25年度	49.8%	62.5%
平成26年度	51.8%	91.7%
平成27年度	50.7%	93.3%



2 地域の特性

奈良県最南端に位置し、人口1,022名の小規模村です。県庁のある奈良市から車で約3時間かかります。東は大台ヶ原、西は大峰山脈が連なる標高200～400mにあるため、朝晩の寒暖差が大きく、また村を縦断する大峰奥駆道は「紀伊山脈の霊場と参詣道」として、ユネスコの世界文化遺産に登録されています。高齢化率は45%、平成28年の出産数は5人と少子高齢化が進んでいます。

診療所は村に1箇所自治医大から派遣される医師1名(2年周期)、看護師2名が勤務し、病床はなく、診療所で対応が困難な患者は村外及び隣県の病院に搬送しています。搬送には最短でも車で1時間、遠くは2・3時間かかる病院の搬送することも多く、救急搬送の場合、ドクターヘリで搬送することもあります。

3 特定健診・特定保健指導の実施概要

(1) 担当部署の体制

- 国保担当部署：住民課 国民健康保険係1名
- 保健衛生担当部署：保健福祉課 保健師2名が特定健診、特定保健指導を担当

【連携の状況、役割分担等】

- ・住民課…特定健診の名簿作成、申込案内、受付、予算編成・執行
- ・保健福祉課…特定健診を村の総合健診とあわせて実施 申込勧奨、問診票の作成、会場の運営、結果説明、特定保健指導



(2) 特定健診実施率の向上に効果があった取組

- 申し込みされていない方を把握し、対象者に対し訪問及び電話で受診勧奨を実施しています。
- 医療機関と連携し、診療所医師より受診の必要性について対象者に伝えてもらい各種健（検）診 受診を徹底しています。
- 村マイクロバスによる送迎サービスの実施しています。
- 村内放送による呼びかけの他、ケーブルテレビ、回覧、講演会、各種健康教室で受診勧奨を実施しています。
- 乳がん・子宮がん・大腸がんは全員無料、前立腺がん検診は300円で受診可能、胃がんリスク（ABC 検診）の導入等、これらのがん検診の受診に付随して特定健診を受診するきっかけになっています。
- 早朝健（検）診（6時～）を実施しています。
- 歯周疾患検診を特定健診と同時に実施、また歯科衛生士、管理栄養士を雇用し、歯科相談及び栄養相談も実施しています。
- 特定健診に協会けんぽの被保険者家族の受け入れも実施（資料1）しています。
- 結果説明会では、保健師及び管理栄養士から受診者に直接、手渡しで結果を返却しています。また、次年度の特定健診の受診を促しています。
(結果説明会参加率25年度67.3%、26年度66.4%、27年度75.2%)。
- 食生活推進員協議会の方による健康な食事の提供（健診後）を行っています。



(3) 特定保健指導実施率の向上に効果があった取組

- 医療機関と連携し、医師へ指導内容の確認を行っています。
- 特定保健指導の教室は8回コースです。
- 教室の参加回数に応じたスタンプラリー、景品プレゼント（村おこし、地方創世事業とコラボ）（資料2）。
- 特定保健指導対象者だけでなく全住民を教室参加対象とし、併せて保健指導の実施機会としています。住民が興味のある教室（ヨガ、ズンバ、ノルディック、アロマ、調理実習、エステ等）を開催し、参加につなげ、教室を欠席した方には個別訪問を実施しています。
- 特定健診の結果説明会時に早めのアプローチを始めています（健診 約1か月後）。

(4) 他の保健事業や地域づくり活動と連動した取組

- 保健師の仕事、ほとんど全てと連動しています。色々な教室や出会いを、特定健診の受診に繋げています。
- 職員のメタボ対象者をモデルにして保健指導を行い、痩せていく過程を段階的に村広報誌に掲載し、特定保健指導の効果を紹介しました。

(5) 取組の感想・課題

特定保健指導を実施するという姿勢ではなく、住民に「(あなたの生活習慣を) 教えてください。」という住民に寄り添う姿勢が大切だと思います。答えは住民さんが持っています。少ないマンパワーで無駄なく動けることを考えることが大切だと思います。そのためには既存の事業と繋げることなど、見直すだけで改善に繋がることも多いと思います。あとは思い描いたことを楽しんで行う実行力が必要と考えます。

今後の課題は、住民の「医療機関の適正受診」への取組です。

平成27年度総合健診会場（下北山村保健センター）で

協会けんぽ（全国健康保険協会） 加入者ご家族の方も特定健康診査を 受診できます。

【下北山村に住居登録をしている方に限ります】

特定健康診査受診申込について（裏面もご覧ください）

1

受診資格

40～74歳の協会けんぽ加入者ご家族（被扶養者）の方が対象です。

- ◆下北山村に住居登録のある協会けんぽ加入者ご家族のうち、昭和51年3月31日以前生まれで、健診当日に75歳未満の方が特定健康診査を受診できます。
- ◆協会けんぽの加入者ご本人（被保険者）の方は受診できません。
- ◆協会けんぽ以外の被用者保険（健保組合、共済組合等）加入の方は受診できません。

2

健診実施日 料金・会場

5/23（土）～5/25（月）に実施される総合健診の会場で、特定健康診査を無料で受診していただけます。

- ◆健診受付時間：午前〇：〇～午後〇：〇〇※〇/〇〇（〇）は午前〇：〇～午後〇：〇
- ※ 〇/〇（〇）は、下北山村役場の胃がん検診が実施されませんのでご注意ください。
- ◆料金：無料 ◆健診会場：下北山村保健センター

3

お申込

特定健康診査の受診を希望する方は、〇月〇日（〇）までに協会けんぽ奈良支部へお電話でご予約していただくか、裏面の「協会けんぽ特定健診申込書」を記入して郵送・またはFAXで〇月〇日必着で、ご提出ください。

- ◆お申込いただいた方には、後日受診票等をお送りいたします。
- ◆下北山村役場が実施する、前立腺がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、C型肝炎・B型肝炎ウイルス検査、胃がん検診の受診を希望する方は、別途下北山村役場 住民課が配布する「平成27年度 総合健診のお知らせ」によりお申込みください。

4

受診券 と 受診票

受診当日は「保険証」と「特定健康診査受診券」の両方が必ず必要です。

- ◆協会けんぽ加入者の方の受診券は、このチラシと同封しております。また、特定健診の受診票は、後日お送りします。
- ◆下北山村役場にがん検診等をお申し込み頂いた方は、その受診票・問診票も後日お送りしますので健診当日ご持参下さい。

※ お問い合わせの際は、お手元に健康保険証をご用意ください。（担当 門脇 ）



全国健康保険協会 奈良支部
協会けんぽ

〒630-8535 奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル4階
TEL:0742-30-3700 FAX:0742-30-3670

回覧

下北山村 保健福祉課
平成 28 年 3 月 17 日

平成28年度 健康スタンプラリー始まる！！

春光うらかな今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？

本年度も保健福祉課主催の各教室・講演会・健診等にご参加頂きますと、下北山村健康スタンプラリーのポイントを一回につき1P(1ポイント=100円相当)進呈致します。

【対象】全村民(各教室・講演会・各種健診等にご参加頂いた方)

【利用方法】①ポイントを集めると素敵な景品と交換できます。

(1ポイント100円相当)

②ポイントカードと景品の交換は、保健センターにて行います

ご希望の場合は、直接、保健センターまでお越し下さい。(平成 29 年 3 月 31 日まで有効)

*ただし、乳幼児健診・リハビリ教室・夜のヨガ教室・育児サークル・各種予防接種・こころの相談会はのぞきます。

*ご不明な点は、保健センターまでお問い合わせ下さい。



◆◆お問い合わせ先◆◆

下北山村保健センター

☎ 6-0015 保健師 掛川



◎ヨガ教室(メタボ指導)



◎ランチバイキング(メタボ指導)

見本

表面

裏面

H28 年度下北山村健康スタンプラリー

ポイントカード



ご住所 下北山村大字

お名前 _____

1	2	③ フルゼント	4	素酸豆 ⑤ フルゼント
6	7	8	9	嬉しい ⑩ フルゼント
11	12	13	14	豪華豆 ⑪ フルゼント
16	17	18	19	最高の ⑫ フルゼント

*平成 29 年 3 月 31 日まで有効

健康スタンプラリー始まる！！

* 保健福祉課主催の各種教室・講演会・健診等にご参加頂きますと、1回に1P(ポイント)進呈致します。

* 3P ためると、景品を進呈致します。

* 更に 5P・10P・15P・20P と、ポイントに応じた景品をご用意しております。(数ある中から選べます！)

* ポイントカードと景品の交換は、保健センターで行います。ご希望の場合、保健センターまでお越し下さい。

* ポイントカードを紛失された場合、再発行は致しかねますので、ご了承下さい。

* ポイントを他者へ贈与することはできません。

○お問い合わせ先: 下北山村保健センター
(TEL)6-0015 掛川

4月から6月のポイント予定事業

* 予防接種・育児サークル・リハビリ教室は除く*

4月7日(水) ノルディックウォーキング
4月26日(火) 食推『春の栄養満点料理教室』
5月29日(日)~30日(月) 各種がん検診
6月7日(火) 音楽サロン
6月23日(木)~26日(日) 結果説明会