

# 特定健診・特定保健指導

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が増えています。これらの原因である内臓脂肪の蓄積の早期発見と早期改善に着目した「特定健診」「特定保健指導」が行われます。

## 特定健診の対象者

19歳以上75歳未満の人が対象となります。

## 特定健診の検査内容

腹囲測定を含む身体計測、診察、問診、  
血圧測定、血液検査（血糖・脂質・肝機能・腎機能）、尿検査



## 特定保健指導

特定健診の結果に基づいて生活習慣病のリスクの高い順から「積極的支援」、「動機付け支援」、「情報提供」の3つに分け、それぞれに適した保健指導を行います。

メタボによる生活習慣病のリスクが重なっている人

メタボによる生活習慣病のリスクが出現し始めている人

今のところメタボによる生活習慣病のリスクがない人

全員に生活習慣病予防・改善のための情報を提供 **〈情報提供〉**

**〈積極的支援〉**

**〈動機付け支援〉**

保健師や管理栄養士による実践的な指導などを行います。

# 医療費は節約できます

医療費は、近年増加の傾向が続いています。日頃から健康に気をつけることはもちろん、ちょっとしたところがけで、医療費を節約することができます。

上手にお医者さんにかかるには

- 「はしご受診」「重複受診」はやめる。
- 緊急時以外の時間外受診はやめる。
- 治療は途中でやめない。
- 領収証・明細書は保管しておく。
- お医者さんの指示を守る。



## 症状とその判断に迷ったときは…

救急電話相談  
#7119

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら救急電話相談をご利用ください。

24時間365日  
電話対応



こども救急電話相談  
#8000

夜間や休日での、お子さんの症状に応じた対処の仕方や受診の相談にご利用ください。

月～土 午後7時～翌朝8時まで  
日・祝日 午前8時～翌朝8時まで



## セルフメディケーションを实践しよう

軽度な身体の不調は自分で手当することで、健康の維持・増進と医療費の節約につながります。



●適度な運動



●市販薬の利用

# お薬を適切に服用しよう

## 多剤服用による被害を防ごう

加齢とともに処方される薬の種類が増えると、多剤服用による被害（ポリファーマシー）や重複服薬のリスクも高まります。同じ効果を持つ薬を服用し過ぎることで、体の不調や深刻な副作用を招くこともあるため、注意が必要です。



### 〈ポリファーマシーを防ぐために〉

- 薬の種類が増えすぎてしまうときは、医師や薬剤師に相談する。（目安は6種類以上）
- 服薬前には必ず説明書を読む。
- お薬手帳は一冊にまとめ、服薬状況を管理する。



## ジェネリック医薬品やバイオ後続品を利用する

新薬に比べて安価なジェネリック医薬品やバイオ後続品を活用しましょう。使用の際は医師や薬剤師に相談してください。

### バイオ後続品(バイオシミラー)とは

遺伝子組み替え技術などバイオテクノロジーを用いて製造した医薬品をバイオ医薬品といいます。バイオ医薬品の特許が切れたあとに、同等の品質、安全性、有効性を持つ医薬品として製造された医薬品がバイオ後続品(バイオシミラー)です。

先行バイオ医薬品よりも研究開発費が低く抑えられるため、3割程度安い価格で販売されています。

## リフィル処方せんを利用する

リフィル処方せんとは、症状が比較的安定していて、長期にわたって薬が同じでよいと医師が判断した場合に発行できる、**最大3回まで繰り返し使用できる処方せん**のことです。

- 発行してもらうには、医師への相談が必要です。
- 2回目からは医師の診察を受けなくても調剤薬局で薬を受け取ることができます。



# 接骨院・整骨院などのかかり方

接骨院・整骨院（柔道整復師）の施術は、一定の要件を満たした場合に限り、国保が利用できます。

## 国保が使える場合

- ねんざ・打撲・肉離れの施術
- 医師の同意がある骨折・脱臼の施術
- 応急処置で行う骨折・脱臼の施術  
（応急処置後の施術には、医師の同意が必要です）



## 国保が使えない場合

- 単なる肩こり、筋肉痛  
（日常生活やスポーツによる慢性的な疲労など）
- 疲労回復やリラクゼーションのための施術
- 加齢による痛み（負傷によるものではないもの）
- 脳疾患後遺症や神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みやしびれ
- 症状の改善が見られない長期かつ漫然とした施術
- 業務上（工作中、通勤途上）のけが  
→〔労災保険の対象になります〕

なるほど！  
ポイント

領収書は必ず受け取り、保管しましょう。市区町村が施術内容を照会する場合があります。