



10年後のあなたはどっち？



特定健診の対象は40～75歳のかたです

40～50歳代男性の
特定健診の受診率は

とても低いです!
18.9%

国民健康保険(国保)では、皆さんの健康を守るため、平成20年度から特定健診と特定保健指導を行っています。生活習慣病のリスクは皆さんに潜在するもので、特定健診を受けて自分の状態を知ることが大切です。

今号では、特定健診・特定保健指導ではどんなことをしているのか、特定健診の結果をどのように生かしていくか、柏市の健診データの分析を踏まえて考えていきましょう。

問 保険年金課 ☎7191-2594 ・ FAX 7167-8103、特定健診について ☎7164-4455 ・ FAX 7164-1263

この「かしの国保」(P1～4)は抜き取ってお読みください

かしわさん 健康への道

特定健診の受診期間は6月～来年1月です。普段病院に通っているかたはもちろん、かかりつけ医がないかたも毎日をイキイキと過ごすために、特定健診を受けて1年に1度のメンテナンスを始めませんか？

特定健診を受ける

若い頃から健康には自信があったのですが…

かしわさんは、
血圧の数値が高いですね

特定健診って
どんなことを
行うの？

特定健診は、身長・体重・腹囲測定・採血・検尿・血圧測定・問診を実施します。

特定健診の目的

生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病等)の発症を未然に防ぐことです。毎年継続して受診することで、生活習慣病を予防できます。

受診方法

市内の指定医療機関か集団健診で受ける方法(無料)、人間ドック・脳ドック(自己負担あり)を選択して受診します※通知は5月末に発送します

特定健診に行ったの？

みんな忙しい中、
行ってるのよ！

健康だから大丈夫！
それに忙しくて、
今は行けないよ

柏市国保特定健診データ①

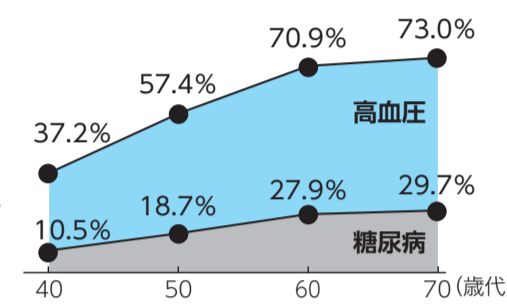
特定健診未受診の理由「健康だから」…………… 約50%
受けるつもりだったが未受診「忙しかったから」… 約70%

加齢とともに病気の
リスクは上がるのよ。
特に男性は要注意！

柏市国保特定健診データ②

高血圧と糖尿病に該当する人は
加齢とともに増加している

高血圧と糖尿病の該当・予備群の割合(男性)



じゃあ、
特定健診に行っ
てみようかな

※職場やご自身で健診を受けているかたは、ぜひ健診結果を柏市へ提出してください。費用の助成については問い合わせを

特定保健指導を受けたかたの体の変化

平均体重 **1.5kg減**

平均腹囲 **1.6cm減**

毎年
特定健診を
受けている
かたの
10年後

特定健診を毎年受けているかたのほうが、メタボリック症候群該当・予備群の割合が男女共に低くなっています。特定健診を受診することで早期にリスクを発見し、病気の発症・重症化予防につながっています。特定健診は、健康に不安があるかただけが受けるものではなく、元気なうちから受診することに意義があります。また、通院中のかたも、特定健診の対象となります。

特定保健指導の
国の目標は60%、
柏市は21.4%で
まだまだ低い！！

- 柏市の特徴
- 千葉県全体よりも、高血圧のかたの割合が高い
 - 健康と思われる40歳代男性でも、約30%は高血圧の保健指導値以上

モデル例

Aさんの場合

(初健診時45歳男性)

健康に自信があったが、特定健診で血圧と空腹時血糖に改善が必要な数値に。



2008年

初めて特定健診を受診する。

身長 171.5cm 体重 73.3kg
腹囲 87.0cm BMI 24.9
血圧 高血圧域
血糖 受診勧奨値(注2)
脂質 正常値

特定保健指導の面接を受けるも、メタボリック症候群に該当なし。

目標

・6カ月後の終了時に、体重3kg・腹囲3cm減らす

計画

・1日10分、今よりも長く歩く
・野菜を食べる量を増やす
・間食(スナック菓子)を小袋に変更し、2日に1回に減らす

1カ月後の経過

1日10分、遠回りをして歩くようになる。外食時の食事の選び方について保健師からアドバイスを受ける。

その後、電話相談を継続

5カ月後の経過

効果測定のための面接
体重 71.3kg (-2.0kg)
腹囲 84.0cm (-3.0cm)
血圧 高血圧域

「体重が減ったことで、体が軽く感じるようになった」「体重計に乗ることが習慣になって、体重が増えてしまった後は、次の日の食事を調整するようになった」

2010年～2016年

毎年の特定健診を継続する。

2017年

検査値データが安定し、特定保健指導の対象外に。生活習慣病の不安もなく健康に過ごしている。

特定健診受診(10年目・55歳)
身長 170.5cm 体重 69.0kg
腹囲 84.0cm BMI 23.7
血圧 正常域 血糖 正常値
脂質 正常値

※特定保健指導の期間は、平成30年度から3カ月に変更します

特定健診がきっかけで、治療を開始したかたの変化

モデル例

Bさんの場合

(初健診時55歳女性)

普段から健康に気を付けていたが、特定健診でコレステロールが高めであることが分かる。メタボリック症候群ではないため特定保健指導には該当しないが、薬を服用しコントロールが必要に。



2008年

血清脂質が高値となり、生活習慣の改善に取り組む。薬の服用は、本人の希望で見送る。

身長 154.5cm 体重 54.0kg
腹囲 88.0cm BMI 22.6
血圧 正常域 血糖 正常値
脂質 保健指導値(注1)

2009年

特定健診を受診し検査データの悪化は見られなかったため、内服なしを継続する。

柏市国保特定健診データ③

特定健診を5年連続で受けている人は、単年の受診者よりも検査値に改善が見られる

2010年

3回目の特定健診を受診。検査値が悪化し、脂質異常症や動脈硬化等のリスクの説明を受け、薬の服用を開始する。

身長 154.7cm 体重 56.0kg
腹囲 88.0cm BMI 23.4
血圧 正常域 血糖 正常値
脂質 受診勧奨値

2011年～2016年

定期的に医療機関で受診し、検査データの確認・薬の服用も継続。毎年の特定健診も継続する。

2017年

血糖値も上昇しているため、医師の指示に基づき生活習慣改善の取り組みを継続している。

〈取り組み〉

- ・歩いて買い物に行く回数を増やす
- ・間食の内容を変え、回数を減らす

特定健診受診(10年目・65歳)
身長 153.7cm 体重 55.8kg
腹囲 90.5cm BMI 23.6
血圧 正常域 血糖 保健指導値
脂質 正常値※内服あり

(注1)保健指導値とは、今は病気ではないが、放っておくと病気につながる恐れがあり生活習慣の改善が必要な値
(注2)受診勧奨値とは、生活習慣の改善と併せ、医療機関での経過観察や治療が必要となる場合がある値

健康的な生活を始める

プラス

特定保健指導



健康的な生活習慣 → 健康な体へ

柏市国保特定健診データ④

特定保健指導を受けて取り組んだ結果、検査値が改善し2年間継続する

特定保健指導って何？

「特定保健指導」のイメージには、「面倒」、「いろいろ制限が多くなる」といったものがあるかも知れません。私たち保健師・管理栄養士が行う「特定保健指導」は、皆さんが健康になるための「支援」です。未来のご自身のために、ぜひ、私たちにあなたの健康づくりのお手伝いをさせてください。

対象となるかた

メタボリック症候群に該当するかた。

指導内容

面接……… 市の保健師・管理栄養士と、食事や運動を中心に生活習慣の改善ポイントを確認し、目標(計画)を立てます

実行……… 目標に基づき、生活習慣の改善に向けた取り組みを行います。その間、電話や手紙による実施状況の確認と助言などを受けて、目標達成へ近づけていきます

評価……… 現在の状態を確認します



特定保健指導を受けたかたは、次年度の健診結果に改善が見られ、肥満に関する指標以外にも、血圧・脂質・血糖についても変化が見られます。

10年後

すばらしい！
血圧も血糖も
正常です

指導をきっかけに
生活習慣を見直しました。
特定健診も毎年
受けています

まとめ

特定健診後の結果をもとに、医師からの説明や保健師・管理栄養士による保健指導を受けることで、生活習慣の改善や運動の習慣づけに結びつけることができるとともに、医療費の適正化につながります。

医療費の適正化は、保険料の上昇を抑制することになり、一人一人の心掛けが大きな効果を生みます。生活習慣の見直しや健康の維持のためにも、年に一度は特定健診を受診しましょう。

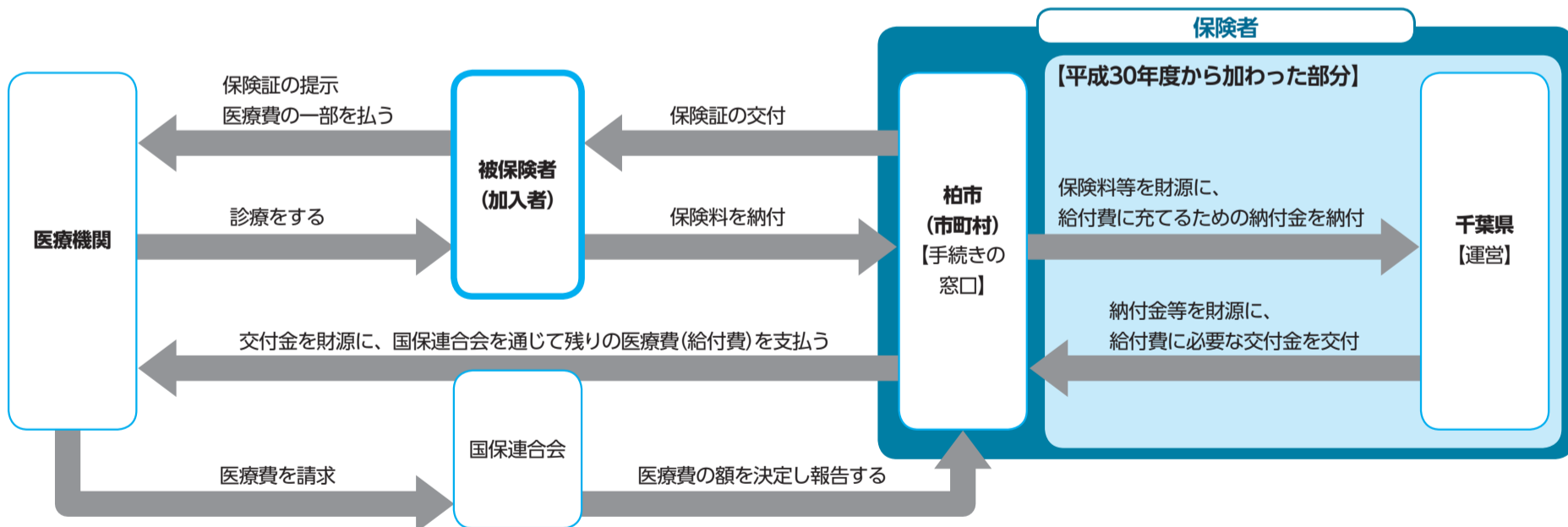
注目

柏市国保に加入している18～39歳のかたを対象とした健診(保健事業利用券を使った助成)も実施しています。詳しくはお問い合わせください。

保険年金課からのご案内

平成30年度から国民健康保険が広域化されました

国民健康保険はこれまで市町村ごとに運営していましたが、新たに県も加わり、県と市町村が一体となって国保を運営します。



Q1

なぜ県も国保運営に加わることになったのですか？

A 現在、国保では次のような課題を抱えており、市町村単位では解決できないものがあります。そこで、国保制度を将来的に持続していけるよう、県単位で国保運営を行うことになりました。

- ①被保険者の年齢構成が高く医療費が増え続けている
- ②所得の低い人が多く保険料の負担が重い
- ③小規模な市町村では国保の財政運営が不安定

Q2

広域化後、これまでどおり市の窓口で手続きは行えますか？

A 各種手続きについては、全て市の窓口で行うことができます。

市町村の役割	県の役割
<各種手続きの窓口>	<財政運営の責任主体>
●資格管理、保険証の交付	●保険給付費等交付金を市町村に支給
●保険料の決定・収納	●国保事業費納付金の算出
●保険給付の決定・支給	●国保事業費納付金の算出
●保健事業 など	●国保事業費納付金の算出

Q3

広域化することによって、被保険者にはどのような影響がありますか？

A 詳しくは4面の①・②をご覧ください。

4面へつづく



広域化に伴う被保険者の皆さんへのお知らせ

① 保険証の様式の一部変更について

国保加入者の資格管理が県単位となるに伴い、7月に発送する新しい保険証から、様式が一部変わります(赤文字の部分に変更箇所です)。ただし、交付はこれまでどおり柏市が行います。

千葉県国民健康保険		有効期限	
被保険者証	記号	番号	年 月 日
氏名	生年月日	年 月 日	性別
適用開始日	年 月 日	交付年 月 日	
高齢発効期日	*****		
一部負担割合	*****		
住所			
世帯主名			
保険者番号	交付者名	柏市	印

② 4月から高額療養費の通算方法が変わりました

高額療養費とは、1か月に支払った医療費が自己負担限度額を超えたとき、自己負担限度額を超えた分が申請により支給される制度です。

過去1年間のうち高額療養費に4回以上該当した場合には、自己負担限度額が引き下げられます。これを「多数回該当」といいます。これまで、別の市町村へ転出した場合、高額療養費の該当回数は通算されませんでしたが、4月以降は、同一都道府県内での転出であり、なおかつ転出前後で世帯が継続している場合は、該当回数の通算ができるようになります。また、転出月の限度額は本来の2分の1になります。

●同一都道府県内での転出に伴う該当回数の通算方法

A県	X市	平成28年度					平成29年度						
		11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	X市	①		②	③	④							
	Y市										①		②

ここから多数回該当 → X市からY市へ転出

A県	X市	平成29年度					平成30年度						
		11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	X市							①	②	③			
	Y市	③											④

Y市からX市へ転出 → 新制度施行 → X市からY市へ転出
回数を通算されず1回目となります

●世帯の継続性について

同一都道府県内の他市町村へ転出する場合、世帯主の変更に着目して、世帯の継続性を判定します。高額療養費の該当回数は、継続性が認められた世帯の回数を通算されます。詳しくは保険年金課へお問い合わせください。

平成30年度の保険料率が決定しました

医療費は、加入者の皆さんの保険料と国・県・市からの公費(税金)等で賄われています。このため、保険料率は医療費の動向や公費等の額、加入者の所得総額の見込み等に応じて変動します。

今年度の保険料率は、制度改正に伴う公費の拡充等により、別表のとおり決定しました。

		平成30年度	平成29年度	前年度からの推移
医療分	所得割	6.04%	6.06%	▲0.02ポイント
	均等割	24,120円	24,240円	▲120円
	平等割	12,240円	12,240円	—
	(賦課限度額)	580,000円	540,000円	+40,000円
後期高齢者 支援金分	所得割	2.29%	2.29%	—
	均等割	11,760円	11,760円	—
	(賦課限度額)	190,000円	190,000円	—
介護分 (40～64歳の かた)	所得割	1.90%	1.90%	—
	均等割	14,400円	14,400円	—
	(賦課限度額)	160,000円	160,000円	—

70歳以上75歳未満のかたの高額療養費制度の改正

- 8月から、次の2点を改正します。
- 現役並み所得のかたの自己負担限度額が別表のとおり変わり、現役並み所得ⅡとⅠのかたは限度額適用認定証が交付されるようになります
 - 一般区分のかたの外来自己負担限度額が、14,000円から18,000円になります

限度額適用認定証は、申請に基づき交付します。申請を希望するかたは、所得区分により認定証が不要な場合もあります(別表)。保険年金課までご連絡ください。

課税状況(区分)	自己負担限度額(月額)		限度額 適用 認定証	
	外来 (個人ごと)	外来+入院(世帯単位)		
7月 診療分 まで	市民税課税 所得金額 145万円以上	80,100円+(総医療費-267,000円) ×1% 【4回目以降は44,400円】	不要	
8月 診療分 から	Ⅲ(市民税課税 所得金額 690万円以上)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% 【4回目以降は140,100円】	不要	
	Ⅱ(市民税課税 所得金額 380万円以上)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% 【4回目以降は93,000円】	必要	
	Ⅰ(市民税課税 所得金額 145万円以上)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% 【4回目以降は44,400円】		
一般2割または1割のかた	7月 診療分 まで	14,000円 年間上限 144,000円	57,600円 【4回目以降は44,400円】	不要
	8月 診療分 から	18,000円 年間上限 144,000円	57,600円 【4回目以降は44,400円】	不要

※低所得者(非課税世帯)のかたは、8月からの変更はありません

パソコンやスマートフォンから 国民健康保険料がお支払いできます

4月から「Yahoo! 公金支払い」で、クレジットカードを利用した国民健康保険料と後期高齢者医療保険料の支払いができるようになりました。パソコンやスマートフォンから「Yahoo! 公金支払い」サイトに接続し、納付書に印字されている納付番号・確認番号とクレジットカード情報を入力すると、納期限内であれば24時間いつでも支払うことができます。

ご準備いただくもの

納付書 ※納付番号・確認番号が記載されているもの

- 平成30年3月以前に発行した納付書はクレジットカード払いをご利用できません

●利用可能なクレジットカード



【注意】

- 納付書払いのかたが対象となります
- 1万円を超える納付金額から1万円超えるごとに決済手数料108円(税込み)が加算されます
- 柏市からは領収書を発行いたしません
- 金融機関、コンビニ、市役所窓口等でクレジットカードによるお支払いはできません
- 納付書1枚ごとに手続きが必要です。一度手続きを行っても以後の期別・年度は自動引き落としになりません



▲「Yahoo! 公金支払い」はこちらから