

# 健康を守るために 定期的にからだの状態を確認する機会です。

特定健診・後期高齢者健診は、脳血管疾患や虚血性心疾患、慢性腎不全などの生活習慣病から大切な命を守るために、保健指導と合わせて保険者が実施しています。

健診を受けることで、これらの生活習慣病につながる血管や臓器の変化を知ることができます。ぜひ、毎年の健診結果をご自身の健康管理や生活習慣病予防にお役立てください。

**健診対象者：今年度40歳以上の人**

**実施者：医療保険者(保険証の発行者)**

**まず、自分が加入している医療保険(保険証)を確認しましょう**

- ・長野市国民健康保険加入者
- ・後期高齢者医療制度に加入している長野市民
- ・生活保護世帯の人
- ・特定中国残留邦人等支援給付受給者

長野市が  
実施します



社会保険等加入者本人

職場健診を事業主が  
実施します

社会保険等の被扶養者

各健康保険者が  
実施します

全国健康保険協会(協会けんぽ)の保険証をお持ちの被扶養者(40歳~74歳の被扶養者)

協会けんぽから届く「受診券」を利用して「特定健診」をお受けください

## ①お手元に受診券をお届けします

受診券

受診券は加入者ご本人(被保険者)のご自宅に送付されます。(一部住所の分からない人については、お勤め先を通して届けられます)

※協会けんぽからの発送は4月上旬です

## ②健診機関に予約して健診を受けましょう



●健診実施機関・健診費用は長野市が実施する特定健診と異なります。協会けんぽの特定健診を受診できるかご確認ください。

●受診当日は、「受診券」と「保険証または資格確認書等」と「健診費用」を忘れずにお持ちください。昨年度の特定健診の結果をお持ちの方は、併せてお持ちいただくことをお勧めします。

がん検診は長野市が実施する検診を受けることができます。

●令和7年1月以降加入の人

●任意継続加入の人

協会けんぽへご連絡ください。

資格を確認のうえ、受診券を送付いたします。

協会けんぽの問い合わせ先

全国健康保険協会長野支部 保健グループ

☎ 238-1253 (直通)

〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

# 国民健康保険に加入している30歳代の人に健康診査を行います!

若いときから自分の健康に対する意識を高め、また自覚症状がなく進行する生活習慣病を予防するために、今年度30歳から39歳になる長野市国民健康保険加入者を対象に特定健診の内容に準じた健康診査を行います。

10

# 長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30 歳 代 の 国 保 健 診

<p><b>対 象 者</b></p>	<p>○長野市国民健康保険加入者で今年度30歳以上の人(年度途中加入者の場合は原則、年度内に脱退等異動のない人)</p> <p>○後期高齢者医療制度に加入している長野市民</p> <p>※健診は、治療中の人もすべて対象となります。  <u>自身の体の状態を知るためにも毎年度健診を受けましょう。</u></p> <p>※ただし次の人はこの健診の対象外となります。(詳しくは27ページ参照)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長野市国民健康保険、後期高齢者医療制度の資格を喪失している人</li> <li>・今年度すでに人間ドック、脳ドックの補助を受けた人、受ける予定の人。</li> <li>・6か月以上の入院または継続入院の予定がある人</li> <li>・養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム(サービス付高齢者住宅を除く)、軽費老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院、障害者支援施設などに入所している人</li> </ul> <p>※対象外であるのに受診した人は、市負担額を全額返納していただきます。</p> 
<p><b>実施期間</b></p>	<p><b>6月2日(月)～10月15日(水)</b></p> <p>※予約が必要な医療機関がありますので、必ず受診前に確認してください。</p> <p>※期間の終わり頃は医療機関が大変混雑しますので早い時期の受診をお勧めします。</p>
<p><b>会 場</b></p>	<p>実施医療機関 (31～34ページをご覧ください)</p> <p>※一部の地区(戸隠、鬼無里、信州新町、中条)では集団健診を実施します。                  詳しくは地区内で配布済みのチラシをご確認ください。</p>
<p><b>受 診 料</b></p>	<p><b>長野市国保特定健診・30歳代の国保健診 1,000円 後期高齢者健診 無料</b></p> <p>受診料が無料になる場合があります。詳しくは35ページをご覧ください。</p>
<p><b>健診内容</b></p>	<p>○基本的な健診の項目等</p> <p>問診・身体計測(身長、体重、BMI、腹囲[74歳以下の人])・診察・血圧測定・尿検査(糖、蛋白、潜血、ウロビリノーゲン)・血中脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)・血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)・肝機能検査(AST[GOT]、ALT[GPT]、γGT[γGTP])・貧血検査(色素量、赤血球数、ヘマトクリット値)・血清クレアチニン検査(クレアチニン、e-GFR)・その他の血液検査(尿酸、アルブミン、血小板、白血球数)、心電図検査</p> <p>○詳細な健診の項目</p> <p>眼底検査</p> <p>※30～74歳の人で、今年度の特定健診の結果、血圧又は血糖値が判定基準に該当した人で、医師が必要と認めた場合に実施。</p>

10

<p><b>受診券</b></p>	<p>○受診券は、4月15日時点の加入者情報を元に、5月末までに自宅へ郵送します。</p> <p>※4月16日以降に加入手続きをした人は、国保・高齢者医療課又は支所で保険証または資格確認書等をお持ちになり受診券の交付申請の手続きをしてください。右の二次元コードからWeb申請も可能。締切りは9月30日(火)までです。申請後、受診券は自宅へ郵送します。</p>	 
<p><b>受診方法</b></p>	<p>(1)希望の医療機関に診療時間等ご確認ください。</p> <p>(2)受診券の中の間診票を記入してください。</p> <p>(3)受診当日の持ち物は次のとおりです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受診券</li> <li>・保険証または資格確認書等</li> <li>・受診料 (1,000 円)</li> </ul> <p>※検査の精度を高めるために、朝食ぬき(水・お茶は可)で午前中の受診をお勧めします。糖尿病や高血圧等で治療中の人は、食事や内服について主治医にご相談ください。</p> <p>※健診の前日は飲酒や激しい運動は控えてください。</p> <p>(4)健診結果の説明を受けてください。</p> <p><b>受診後10日ほどで血液検査の結果が出ますので、受診した医療機関で説明を受けてください。(すぐに治療や精密検査が必要かどうかを聞くためです。)</b></p> <p>結果説明を受ける日程については、受診時に医療機関でご確認ください。</p>	
<p><b>結果通知</b></p>	<p>受診医療機関で血液検査の結果説明後、約1～2か月後に郵送で通知します。健診結果の再発行は有料となります。血液検査結果の説明を受けない場合、結果到着までに2か月以上かかる場合があります。</p>	

## 特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診の受診券が届いても、健診の対象外となる人がいます!

受診券は、5月末にお送りします。ただし、以下に該当する人は受診券が届いても健診の対象外となりますので、ご注意ください。

**○対象外となる人**

- 1 長野市から転出した人や、長野市国民健康保険、後期高齢者医療制度の資格を喪失している人
- 2 今年度すでに職場の定期健診を受診した人、長野市の補助を利用して人間ドックまたは脳ドックを受診した人、または年度内にそのような受診予定のある人
- 3 病院または診療所に6か月以上継続して入院している人
- 4 養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム(サービス付高齢者向け住宅を除く)、軽費老人ホームに入所している人
- 5 介護老人保健施設、介護医療院に入所している人または特定施設入所者生活介護のサービスを受けている人
- 6 障害者支援施設、独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園の設置する施設に入所している人

※4～6の施設に入所している人は、それぞれの施設基準等で入所者に対する健康管理が図られていることから健診の対象外となります。ご不明な点はお問い合わせ(国保・高齢者医療課 電話：224-7241) ください。

# 特定保健指導について

健診結果により、内臓脂肪蓄積による脳心血管病（メタボリックシンドローム）のリスクが高いと判定された人には、医師または保健師、管理栄養士などの医療専門職から、**無料**で生活習慣の改善を目的としたプログラムの支援が受けられます。対象となる人には健診結果に同封してご案内します。ぜひこの機会に、特定保健指導をお受けください。

## 対象となる人

健診結果から、以下の項目により対象者を判定し連絡します。

ステップ1	ステップ2	ステップ3
○腹囲【男性】 ≥85cm 【女性】 ≥90cm または※BMI ≥25	①中性脂肪が多い、HDL コレステロールが少ない（脂質異常） ②血圧が高い（血圧高値） ③血糖値またはHbA1cが高い（高血糖）	○左記①～③のうち1つ以上該当で喫煙あり

※BMI= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) … 肥満の度合いを表す体格指数です。

## 特定保健指導の内容

◆上記のリスクに応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2種類の支援があります。医療専門職と共に個別面談で行います。

内臓脂肪蓄積の状態を放置すると脳心血管病の発症・重症化につながることがわかっています。予防可能な段階の今、特定保健指導を必ず受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。

※特定保健指導は、長野市から委託を受けた一部医療機関でも実施します。

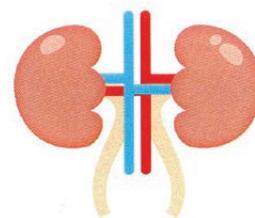
# 糖尿病性腎症等重症化予防保健指導について

糖尿病の重症化による糖尿病性腎症等を予防するため、国保特定健診、後期高齢者健診の結果から、重症化予防保健指導に取り組んでいます。

対象者には国保・高齢者医療課、長野市保健所健康課の保健師・管理栄養士から電話・訪問・文書等でご連絡します。

## 対象となる人

- ◆HbA1c6.5%以上の未治療者
- ◆現在糖尿病により医療機関受診中のHbA1c7.0%以上の患者のうち、
  - ①糖尿病性腎症の病期が、第2期、第3期及び第4期と思われる人
  - ②糖尿病性腎症を発症していないが、高血圧・喫煙等のリスク要因を有する人
  - ③その他、保健指導が必要と認められる人



## 保健指導の内容

◆市保健師や管理栄養士と個別面談で行います。生活習慣について振り返り、何から取り組むとよいかを一緒に考えていきます。

☆病気やからだの状態から治療中の生活や生活習慣の改善についてアドバイスをします。

○利用料金 無料

○面談場所 保健師・管理栄養士がご自宅へ訪問、または国保・高齢者医療課、長野市保健所健康課、各保健センターで行います。

※治療中の人には、主治医の了承を得た上で保健指導を開始します。

## — 受診料の一部を補助します —

- 対象者**
- 長野市国民健康保険に加入している今年度35歳以上の人
  - 後期高齢者医療制度に加入している長野市民
  - ※ただし、以下の人は対象外となります。
    - ・令和7年度国保特定健診、後期高齢者健診、30歳代の国保健診を受診した人又は受診予定のある人
    - ・保険料に滞納がある人
    - ・長期入院者(6か月以上)、施設等に入所している人



**検査内容 (必須項目)**

人間ドック…問診、身体測定、診察、尿・便検査、胸部検査、胃部検査、循環器検査(眼底検査含む)、腹部超音波検査、血液検査

脳ドック……問診、身体測定、診察、尿検査、循環器検査(眼底検査含む)、脳機能検査、血液検査

**補助額** 長野市国民健康保険加入者 15,000円 後期高齢者医療制度加入者 7,500円

**補助の実施期間** 4月1日(火) ~ 3月31日(火)

**実施医療機関** 31 ~ 34ページをご覧ください。

- 手続方法**
- ① 実施医療機関に受診の予約をしてください。
  - ② **受診日の1か月前から前日までに**、補助券の交付申請をしてください。
    - ※4月に受診予定の人は、概ね1週間前からの受付となります。
- 【必要なもの】** 保険証または資格確認書等、長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診受診券(5月末に郵送)
- ※4月16日以降に国民健康保険の加入の手続きをした人には、受診券は発行していませんので、保険証または資格確認書等をお持ちください。
- 【申請場所】** ●国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者ともに、国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)又は支所
- ③ 保険証または資格確認書等、補助券をお持ちになり、予約した医療機関で受診してください。

- 注意事項**
- 医療機関によって必要な金額は異なります。受診料金(データ提供料を含む)と補助額の差額を医療機関へお支払いください。
  - 人間ドック・脳ドック受診後に補助券の交付はできません**ので、必ず受診日前までに申請をしてください。
  - 同じ年度内に、人間ドック・脳ドックの補助、国保特定健診、後期高齢者健診、30歳代の国保健診のいずれか一つしか受けることができません。重複して受診した場合は、後で受診した健診の補助額を全額返納していただきます。
  - 転出後や資格喪失後に受診した人は、補助額を全額返納していただきます。
  - 眼底検査は必須検査項目となります。実施医療機関によっては別に眼科医での受診を案内される場合がありますので、受診してください。(検査費用は受診者負担となります。)
  - 受診結果(個人情報)は医療機関から長野市に提出されます。受診結果に基づき、国保・高齢者医療課、長野市保健所健康課、各保健センターから訪問・電話・文書等で健康相談や教室などのご案内をすることがあります。

**お問い合わせ** 国民健康保険加入者……………国保・高齢者医療課 健診担当  
後期高齢者医療制度加入者……………国保・高齢者医療課 高齢者医療担当

電話 224-7241  
電話 224-8767

## 『フィットネス体験チケット』を配付します。

国保特定健診・30歳代の国保健診を受診した人に、運動のきっかけづくりや運動を通じた健康づくりを推進するため、ご協力いただいた市内のフィットネスクラブでフィットネス体験ができる『フィットネス体験チケット』を配付します。

チケットは、国保特定健診及び30歳代の国保健診の結果通知に同封します。なお、人間ドック・脳ドックの補助申請をされた人には、申請時にお渡しします。また、職場健診の結果を提出された場合は、窓口または郵送でお渡しします。

チケットの有効期限は3月31日(火)までです。



## 長野市国民健康保険加入者で職場健診を受ける人へ

(1)今年度の職場健診の結果がお手元に届きましたら、長野市国保特定健診受診券の中の「問診票」を記入し、健診結果通知書とともに国保・高齢者医療課または支所へお持ちいただくか、「問診票」と健診結果通知書のコピーを国保・高齢者医療課へ郵送していただくようご協力をお願いします。より多くの健診結果を集め分析することで、加入者の皆様の健康づくり事業に役立っています。

(2)健診結果が保健指導判定値に該当したときは、長野市から特定保健指導のご案内をお送りしますので、この機会にぜひお受けください。

◎職場健診の結果を提出していただいた人に『フィットネス体験チケット』をお渡しします。  
(特定健診、人間ドック、脳ドック未受診の方)

## 12 健康診査

対象者	今年度40歳以上の生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者のうち医療保険未加入者
検診内容	長野市国保特定健診・後期高齢者健診に準じた健診 (詳細は26ページをご覧ください。)
実施期間	<b>6月2日(月)～10月15日(水)</b>
会場	<b>実施医療機関 (31～34ページをご覧ください。)</b> ※集団検診は受診できません。
受診料	<b>無料</b>
申込み (受診方法)	健康診査を受診するためには「受診券」が必要です。 ○生活保護受給者は、生活支援課または福祉政策課篠ノ井分室で「受診券」と「生活保護受給証明書」の手続きをして、健診時に必ずお持ちください。 ○特定中国残留邦人等支援給付受給者は福祉事務所で「受診券」の手続きをして、健診時に「本人確認証」と一緒にお持ちください。
結果	郵送で通知します。(健診結果の説明後、約1～2か月後)