

受診しましょう！！「健康診査」と「保健指導」

本市は、鳥取市国民健康保険の加入者の生活習慣病を予防し、健康な生活を送っていただくことで、医療費の負担を軽くすることを目指して、「第2期特定健康診査等実施計画」を策定しました。

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、自覚症状のないまま進行し、気がついたときには重症化していることが多い病気です。

本市では、生活習慣病を予防し、「健康長寿」を実現させるため、「特定健康診査」や「特定保健指導」の実施について、さらに取り組みを進めます。

■計画期間

平成25年度～平成29年度（5年間）

■対象者

鳥取市国民健康保険に加入する40～74歳までの人

■目標値

本市の平成23年度の実施率は、特定健康診査で23%、特定保健指導で22%と全国平均を下回っています。

問い合わせ先 駅南庁舎保険年金課 ☎0857-20-3487

第2期では年度別の目標を次のとおりとして、実施率の向上を目指します。

目標値（単位：％）

区分	年度	25	26	27	28	29
特定健康診査		30.0	37.5	45.0	52.5	60.0
特定保健指導		28.0	36.0	44.0	52.0	60.0

■生活習慣病が引き起こすものは

本市の国保の中で、1人で年間200万円を超す医療費がかかるものは、循環器系の病気が大きな割合を占めます。心筋梗塞や脳梗塞などでは、多くの場合で高血圧や糖尿病などの生活習慣病が基礎疾患となっており、人工透析なども同様の傾向です。

本市では、休日健診の実施など、受診しやすい環境を整えています。思わぬ病気から身を守るため、「特定健康診査」を受けて自分の体をチェックし、「特定保健指導」を利用して、生活改善に取り組ましましょう。

平成25年度 鳥取市イベント情報(10月～3月)

問 本庁舎企画調整課 ☎0857-20-3153

イベントによっては日程などが変更、中止になる場合もありますのでご注意ください。

月	日・イベント名
10月	▶5日…女と男のハーモニーフェスタ／とっとりきのご祭り／万葉ウォークラリー
	▶14日…市民体育祭
	▶19・20日…ときめきまつり(気多の市、気高文化祭)
	▶20日…鳥取地域一斉清掃 ▶23日…砂丘の中心で愛を叫ぶ
	▶26・27日…もちがせふれあいまつり／鹿野わったいな祭
	▶27日…鳥取砂丘らっきょう花マラソン
	▶中旬…万葉フェスティバル
11月	▶中～下旬…「じげ」畜産ふれあいまつり
	▶下旬…殿ダムウォーキング大会
	▶3日…木のまつり
	▶3・4日…とっとり自然のめぐみ感謝祭(イモコン・農業フェスタ)
	▶15～17日…鳥取市公民館まつり
	▶16・17日…もちがせふれあいまつり
	▶23日…鳥取市民健康ひろば ▶30日…社会福祉大会
12月	▶上旬…万葉のふる里こふまつり／気高ウォーキング大会／エコフェスタ
	▶中旬…砂丘ウォーク
	▶下旬…かにフェスタ
	▶1日…鳥取市教育フォーラム ▶7日…人権週間フォーラム
1月	▶22日…フリーマーケット
	▶上旬…三障がい啓発大会
2月	▶下旬…三障がい啓発大会
	▶謝恩クリスマスコンサート／砂丘イリュージョンⅪ
3月	▶3日…成人式／新春健康マラソン
	▶中旬…酒津トンドウ
2月	▶2日…星降る国の雪まつり ▶中旬…スポーツ表彰式
	▶下旬…わかめ刈取り体験
3月	▶しょうがぼかぼかフェスタ
	▶3日…流しびなの館で童謡をうたう会
3月	▶16日…鳥取マラソン ▶23～4月14日…鹿野桜まつり
	▶下旬…気高スカロップ杯

※イベントの名称などを省略しているものもあります。

ご存知ですか？中山間地域を元気にする支援制度

問 本庁舎中山間地域振興課 ☎0857-20-3184

鳥取市では、地域住民、団体などが自ら創意工夫を凝らして中山間地域の活性化や課題解決に取り組む事業（ソフト事業）に対し、その経費の一部を補助しています。

これまでに、地域の特産品づくり、憩いの広場づくり、伝統芸能継承活動、集落誌の編纂、空き施設を利用した子育て環境の整備など様々な取り組みを支援してきました。

本制度を活用し、みなさんの力で中山間地域をもっと元気にしませんか!?

詳しくは、上記または各総合支所地域振興課までお問い合わせください。

輝く中山間地域創出モデル事業

事業内容	補助率	上限補助額
計画の策定	10分の10	10万円
ソフト事業実施	5分の4以内	200万円

※活性化、課題解決のための計画を策定した後に、ソフト事業を実施することになります。

※また、本制度のほか、地域共助の取り組みやコミュニティビジネス関連事業など、中山間地域の住民が安全で安心して暮らすための支援事業や、地域の活性化につながる「むら」と「まち」の交流への支援事業もあります。



気高地域「貝がら節ヤサホーパーク」に砂像出現



江波集落に伝わる「三番壺」

平成25年度
保存版

7月から健康診査・がん検診が始まります！

問い合わせ先 保健医療福祉連携課 ☎0857-20-0320
鳥取東健康福祉センター、各総合支所市民福祉課（☎14ページ）

■健診期間

7月1日（月）～平成26年2月28日（木）※各健診機関への予約は6月3日（月）からできます。

■健診の受け方 次のいずれかで受診してください。

①集団検診

▷日時、場所などは、市報、各総合支所により確認してください。

※胃がん、乳がん検診は予約が必要です。

▷鳥取県保健事業団（☎0857-23-4841）、中国労働衛生協会（☎0857-31-6666）でも受診できます。直接予約してください。

②個別検診

希望する医療機関に予約のうえ、受診してください。

③国保人間ドック(6月24日(月)から手続き開始)

▷受診の流れ

医療機関へ予約 → 本市窓口で受診手続き → 受診

※受診日の1週間前までに必ず手続きをしてください。

▷窓口 さざんか会館3階成人コーナー、各総合支所市民福祉課、鳥取東健康福祉センター

▷持ち物 健康保険証、特定健診・がん検診受診券

■受診券の種類

●特定健康診査、高齢者健康診査、健康診査受診券

●がん検診・歯科検診受診券

▷送付時期 6月下旬～7月上旬

※受診券が届かない人で受診希望の人は、上記問い合わせ先にご連絡ください。

※特定年齢の人へ「無料クーポン券」を送付します。

無料クーポン種類	対象者
①特定健康診査	40・41・46・51・56・61・66・71歳
②大腸がん検診	41・46・51・56・61歳
③乳がん検診	41・46・51・56・61歳の女性
④子宮がん検診	21・26歳の女性
⑤子宮頸部がん+HPV検査*	31・36・41歳の女性

▷送付時期 ①、②は6月下旬、③～⑤は5月下旬

※⑤の対象者は今年度から子宮頸部細胞診検査とHPV(ヒトパピローウイルス)検査を同時に受けることができます。

種類	対象者 (年齢基準日:平成26年3月31日)	自己負担金		内容
		個別	集団	
特定健康診査*	40～74歳 ※本市国保加入者			問診、身体計測、血圧測定、検尿、血液検査(中性脂肪・各コレステロール・血糖値、肝機能、腎機能、尿酸値)、医師診察 ※人間ドックとの重複受診不可
高齢者健康診査	75歳以上 ※後期高齢者医療被保険者	500円	500円	
健康診査*	18～39歳 ※社保本人は除く			
肝炎ウイルス検査*	40～74歳で過去に検査を受けていない人	800円	300円	B型肝炎およびC型肝炎ウイルス検査 ※40・45・50・55・60・65・70～74歳は無料
胃がん検診*	40歳以上	2000円	500円	個別:胃部X線検査(直接撮影)または内視鏡検査、集団:胃部X線検査(間接撮影)
肺がん・結核検診*	40歳以上 ※結核検診のみは65歳以上	1000円 ※喀痰検査込2000円	無料 ※喀痰検査込300円	胸部X線検査:個別は直接撮影、集団は検診車での間接撮影
大腸がん検診*	40歳以上	500円	200円	便の潜血反応検査(2日法)
子宮がん検診*	20歳以上の女性	1500円 ※体部は2500円	300円	頸部細胞診検査:個別は場合により体部も実施、集団は頸部のみ ※子宮全摘手術を受けた人は原則対象外
乳がん検診*	40歳以上の偶数年齢の女性 ※前年度未受診の奇数年齢の女性も	1300円	400円	視触診とマンモグラフィーの併用 ※妊娠中およびその可能性のある人、授乳中の人、豊胸手術や心臓ペースメーカーを装着している人は原則対象外
歯科検診*	40・50・60・70歳 ※国保加入者は45・55・65歳も	500円	—	むし歯、歯周病などの検診
骨粗しょう症予防検診	25歳以上の女性	—	300円	超音波を用いた、かかとの骨の骨量測定
国保人間ドック	40～74歳 ※本市国保加入者	11000円 (市民税非課税世帯は3600円) ※喀痰検査込11600円 (市民税非課税世帯は3800円)		特定健康診査と胃・肺・大腸がん検診、超音波検査、眼底検査、腫瘍マーカーなど ※特定健診との重複受診不可 ※特定健診・大腸がん検診の無料クーポン券は使用できません
脳ドック	40・45・50・55・60・65・70歳 ※社保本人は除く	国保加入者:7000円 社保被扶養者:7800円		MRI、MRAなどによる脳血管撮影 ※受診の流れは国保人間ドックと同様です。

▷国保加入者で人間ドック、脳ドックを希望される場合は、受診手続き時に納期到来までの国保料を完納していることが条件となります。

▷*印の項目は、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料です(ただし、特定健康診査は、国民健康保険の課税判定によります)。

▷健診期間の後半になると、医療機関が混雑することが予想されますので、早めにお受けください。