



CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

# 健康維持 メディケア予防サービス

**健**康を維持するための簡単で重要な方法は、病気予防と、早期発見サービスを受けることです。これにより、特定の病気にならないようにしたり、健康問題を早期に発見して治療を効果的に行うことができます。健康を維持するために必要な検査やその他のサービス、またその頻度については、医師や医療機関にご相談ください。メディケアパートBに入っている場合は、無料で多くの予防サービスを受けることができます。

---

メディケアがこれらの予防サービスを保証できることをご存知でしたか？

## 腹部大動脈瘤のスクリーニング

病気のリスクがある方を対象とした1回の超音波スクリーニング。腹部大動脈瘤の家族歴のある方、または、65～75才の男性でこれまでに少なくとも100本以上のタバコを吸ったことがある方は、リスクがあるとみなされます。

## アルコール乱用スクリーニングとカウンセリング

メディケアは、メディケアに加入している成人を対象に、アルコール乱用（アルコール依存症は含まない）を特定するため、年1回のアルコール乱用スクリーニングを保証しています（妊婦含む）。陽性と診断された場合、面談式のカウンセリングを最大で年4回まで受けることができます（資格を有しカウンセリング中に警告を受けた場合）。プライマリケアドクターまたは他のプライマリ・ケア提供者が、プライマリ・ケアの場（医院など）でカウンセリングを行う必要があります。

## 骨量測定

この検査は、骨折リスクの判断に役立ちます。骨粗鬆症の危険性がある人々は、メディケアを使っては24ヶ月に1回（医学的に必要な場合はもっと頻繁に）これらの測定を受けることができます。

## メディケアがこれらの予防サービスを保証している ことをご存知でしたか？（継続）

### 循環器疾患（行動療法）

メディケアは、循環器疾患のリスクを下げるため、かかりつけ医による年1回の診察を保証します。診察では、主治医により、アスピリンの使用（適切な場合）判断、血圧のチェック、十分な食事に関するヒント提供などが行われます。

### 心血管疾患のスクリーニング

心臓まひや心臓発作のリスク判断に役立つ、コレステロール、脂質、トリグリセリドレベル値の検査を主治医に依頼しましょう。リスクがある場合は、これらの症状を予防するための措置を講じます。メディケアは、コレステロール、脂質、およびトリグリセリド値の5年に1回の検査を保証します。

### 大腸がんスクリーニング

この検査は、治療効果の高い初期段階の大腸がんの発見に役立ちます。50歳以上の方、または大腸がんのリスクが高い方は、便潜血検査、血液ベースのバイオマーカー検査、軟性S状結腸鏡検査、スクリーニング結腸鏡検査、バリウム浣腸、マルチターゲット便DNA検査（Cologuard™など）のうち、1つまたは複数の検査がメディケアの対象となります。メディケアがこれらの検査に対して、どの頻度で支払いを行うかは、検査の内容および大腸がんのリスクレベルに依存します。どの検査があなたに適しているかは、あなた自身とプライマリケアドクターが決定します。

### うつ病スクリーニング

メディケアは、メディケアに加入するすべての方に年1回のうつ病スクリーニングを保証します。スクリーニングは、必要に応じて追跡治療や紹介を提供できるかかりつけ医（医師の診療所など）で行わなければなりません。

### 糖尿病スクリーニング

メディケアは、糖尿病または前糖尿病を確認するための検査を保証します。高血圧、異常なコレステロールおよびトリグリセリドレベルの病歴（脂質異常症）、肥満、または高血糖の病歴などの危険因子がある場合は、これらの検査を利用できます。次のリスク要因が2つ以上ある方にも保証されます。65才以上、肥満、糖尿病の家族歴（両親、兄弟、姉妹）、妊娠性糖尿病（妊娠中の糖尿病）の病歴、9ポンド（4.09kg）以上の子供を出産したことがある。これらの検査結果に基づいて、毎年最大2回のスクリーニングの対象となる可能性があります。詳細は主治医にお尋ねください。

## 糖尿病自己管理訓練

この訓練によって、糖尿病にどう対処するのかが分かります。このトレーニングには、健康的な食事、活動的な食事、血糖値の監視、薬の服用、およびリスクの軽減に関するヒントが含まれています。メディケアでは、糖尿病を患っている人で、医師やその他の医療機関からの指示書がある場合、このトレーニングをカバーしています。

## 予防接種

この予防接種はインフルエンザやインフルエンザウィルスの予防に効果的です。メディケアはインフルエンザの季節ごとに予防接種を保証します。

## 緑内障検査

これらの検査は、目の病気である緑内障のチェックに役立ちます。メディケアは、緑内障のリスクが高い方を対象に、12か月に1回の検査を保証します。

## B型肝炎ワクチンの接種

この一連の予防接種は、B型肝炎の発症から人々を保護するのに役立ちます。メディケアは、B型肝炎のリスクが中程度または高い人々のためにこれらの予防接種をカバーしています。

## B型肝炎ウイルス（HBV）感染スクリーニング

メディケアは、HBV感染のリスクが高い人や妊娠中の女性を対象としたHBV感染症のスクリーニングをカバーしています。メディケアは、プライマリ・ケア・プロバイダーがこれらのスクリーニングを指示した場合にのみ、これらのスクリーニングをカバーします。メディケアでは、B型肝炎ワクチンの接種を受けていない継続的に高いリスクを持つ人を対象に、HBV感染症のスクリーニングを年1回行うことをカバーしています。また、メディケアでは、B型肝炎の予防接種を受けたことがあったり、HBVスクリーニングの結果が陰性であったりしても、妊娠中の女性に対しては、各妊娠の最初の出産前訪問時、新たなリスク要因や継続的なリスク要因がある場合には出産時、そして将来の妊娠の最初の出産前訪問時に、これらのスクリーニングがカバーされます。

## C型肝炎スクリーニング検査

メディケアは、1945年から1965年生まれの方を対象に、1回のC型肝炎スクリーニング検査を保証します。さらにメディケアは、高リスクの行為に継続的に関わっている、高リスクの特定の人々に、毎年スクリーニングを繰り返して保証します。高リスクの人は、以下の条件のうち少なくとも1つを満たしています：現在または過去に違法な注射薬を使用した経験がある、または1992年以前に輸血を受けたことがある。

## メディケアがこれらの予防サービスを保証していることをご存知でしたか？（継続）

### HIVスクリーニング

メディケアは、15歳以上65歳未満でリスクがない場合、または15歳未満または65歳以上でリスクが高い場合、申し出ればHIV（Human Immunodeficiency Virus）のスクリーニング検査をカバーします。メディケアは、12か月に1回、または妊娠中最大3回までの検査を保証します。

### 肺がん検診

メディケアでは、以下の条件をすべて満たしている場合、年1回の低線量コンピュータ断層撮影による肺がん検診がカバーされます。55～77歳で、肺がんの兆候や症状がなく（無症状）、現在喫煙者であるか、過去15年以内に禁煙したことがあり、1日平均1パック（20本）のタバコを30年以上吸っている喫煙歴があり、医師からの指示書がある方。肺がんスクリーニングを初めて受ける前に、肺がんスクリーニングの利点とリスクの説明を受けるため、プライマリケアドクターの予約を取る必要があります。あなたとプライマリケアドクターで、肺がんスクリーニングがあなたに適切かどうかを判断します。

### マンモグラムスクリーニング（乳がんスクリーニング）

メディケアは、40歳以上の女性を対象に12か月に1回のマンモグラムを保証します。さらにメディケアは、35歳から39歳までの女性を対象に1回のベースライン・マンモグラフィを保証します。

### 医学的栄養療法サービス

糖尿病や腎臓病を患っている場合や、過去36ヶ月間に腎臓移植を受けたことがある場合、メディケアは医療栄養療法および特定の関連サービスを保証する場合があります。

### メディケア糖尿病予防プログラム

メディケアパートBに加入されている方で、糖尿病を患っていて、他の基準に該当する場合、メディケアはお客様が2型糖尿病にならないよう、一生に一度の証明された健康行動変化プログラムを保証します。このプログラムは、6ヶ月間に渡りグループ設定で提供される少なくとも16のコアセッションから始まります。コアセッションの後、健康的な習慣を維持するために追加月例セッションの資格を有する可能性があります。

## 肥満スクリーニングおよびカウンセリング

ボディマス指数（BMI）が30以上の場合、メディケアはお客様が減量すのを助けるために行動療法セッションを保証します。メディケアでは、このカウンセリングをプライマリケア（医師のオフィスなど）で受ける場合、他のケアや個別の予防プランとの調整が可能な場合に保険が適用される場合があります。

## パパニコテストと骨盤検査（乳房検査も含む）

これらの臨床検査は、子宮頸がんと膣がんの診断のために行われます。メディケアは、すべての女性を対象に24か月に1回、高リスクの女性には12か月に1回、これらの検査を保証します。HPVの症状がない30～65歳の場合、メディケアは5年に1回、ヒトパピローマウイルス（HPV）検査（Pap検査を受けた場合）も保証します。

## 肺炎球菌予防接種

メディケアは肺炎球菌感染予防のために肺炎球菌予防接種（ある種の肺炎のようなもの）を保証します最初の予防接種から1年後（またはそれ以降）にもう一度接種する場合、メディケアは2つ目の予防接種も保証します。これらの注射が自分に合っているかどうかは、医師やその他の医療従事者に相談してください。

## 予防受診

**1回の「ウェルカム・トゥ・メディケア」予防受診** — メディケアでは、健康状態の確認、教育、予防サービスに関するカウンセリング（検診、注射、その他必要なケアの紹介など）が行われます。メディケアは、メディケアパートB（医療保険）に加入してから最初の12ヶ月間、この診察をカバーします。

**年1回の「ウェルネス・ビジット」** — パートBに12か月以上加入している場合、現在の健康状態やリスク要因に基づく個人の予防計画を作成または更新するための、年1回のウェルネス・ビジットを受ける資格があります。メディケアはこれを12か月に1回保証します。

## 前立腺がんスクリーニング

これらの検査は、前立腺がんの発見に役立ちます。メディケアでは、50歳以上の男性を対象に、12ヶ月に1回、直腸指診と前立腺特異抗原（PSA）検査がカバーされます（50歳の誕生日の翌日から）。

## メディケアがこれらの予防サービスを保証していることをご存知でしたか？（継続）

### 性感染症のスクリーニングとカウンセリング

メディケアは、クラミジア、淋病、梅毒、B型肝炎などの性感染症スクリーニングをカバーしています。メディケアは、妊娠中の女性や、性感染症のリスクが高い特定の人に対して、プライマリ・ケア・ドクターや他のプライマリ・ケア・プロバイダーが検査を指示した場合に、これらのスクリーニングをカバーします。メディケアは、12か月に1回、または妊娠期間中の特定の時期に、これらの検査を保証します。また、メディケアは、性感染症のリスクが高まっている性的に活発な成人に対して、20～30分程度の個別の対面式高強度行動カウンセリングを年に2回までカバーしています。これらのカウンセリングセッションが専門医によって提供され、診療所のようなプライマリケア環境で行われる場合にのみ、メディケアによってカバーされます。メディケアでは、高度看護師施設などの入院中に行われるカウンセリングは、予防給付としてカバーされません。

### 禁煙カウンセリング

メディケアでは、タバコを使用しているすべての人を対象に、12ヶ月間に8回までの対面式診察がカバーされます。このカウンセリングは、医師などの医療従事者が行う必要があります。



### お客様の支払い分

有資格の医師またはその他任命された医療専門家から受診する場合は、多くの予防サービスを無料で受けられます。メディケア健康保険プランの中には、ネットワーク内でメディケアがカバーしている特定の予防サービスに対して、控除額、自己負担金、または共同保険を必要としないものがあります。費用の詳細については、プランまたはベネフィット管理者に直接お問い合わせください。メディケア医療保険プランの詳細については、[Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans](https://www.medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans)をご覧ください。

### 詳細

オリジナルメディケアの費用を含む、これらの予防サービスのメディケアの保証に関する詳細は、[Medicare.gov/publications](https://www.medicare.gov/publications)をご覧ください。「メディケア予防サービスガイド」を確認または印刷することができます。1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) にお電話いただければコピーをお送りします。TTY ユーザーは 1-877-486-2048 までお電話ください。

また、[Medicare.gov](https://www.medicare.gov)で安全にアクセスできるMedicareアカウントにログイン（または作成）すると、オリジナルメディケアで受けることのできる予防サービスの一覧を見ることができます。また、その他の個人的なメディケア情報の入手、メディケア請求書の閲覧、正式なメディケアカードのコピーの印刷、メディケアから請求書が届いた場合のメディケア保険料の支払いなども可能です。



被保険者は、Medicareの情報を大きなプリント、点字、または音声などのアクセシブルな形式で入手する権利があります。差別を受けていると感じた場合、苦情を申し立てる権利があります。ウェブサイト[Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html), をご覧になるか 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) に詳細をお問い合わせください。TTY ユーザーは 1-877-486-2048 までお電話ください。

この製品は、米国の納税者の費用で製造されました。