

国保特定健診で

発見!!



皆さんはふだんどうやって自分の健康状態を確認していますか？

知らないうちに自分の体に生活習慣病の危険因子となる「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」などが潜んでいるかもしれません。

国保（国民健康保険）特定健診で自分の体を点検してみませんか？



「病」の原因を早期発見

不規則な生活習慣による「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」などの生活習慣病は、初めは自覚症状がなく長い時間をかけて進行していきます。これらの状態が続くと、いずれ「心疾患」や「脳血管疾患」の発症につながり、命を落としたり、重い後遺症などが残るおそれがあります。

そうならないためにも健診で早いうちに自分の体の状態を点検して、必要に応じて適切に対処していくことが大切です。

「病」の原因を取り除き、健康を取り戻す

ふれあいセンターでは、国保特定健診を受診した方に対して、健診結果から糖尿病などの生活習慣病の危険が見つかった場合、保健師・栄養士による生活習慣の改善に関するアドバイスを行っています。

データの異常が見つかった場合は、自分の生活習慣を速やかに改善して健康な体を取り戻しましょう。

健診受診率60%を目指して

市では、国が掲げる国保特定健診の目標受診率60%を目指し、受診率向上に向けた取り組みを進めています。平成27年度の受診率は40%を超える見込みで、以前と比べると上昇しているものの、60%にはまだほど遠い状況となっています。

すでに通院しているから健診は受けないというのが未受診の一番の理由ですが、勤め先や個人的に受けた健診などの情報を提供することにより、保健師や栄養士からアドバイスを受けることができます。

医療費と保険税の関係

砂川市の国保加入者は、人口に比例して減少していますが、医療費は近年、高い水準で推移しており、国保会計の運営はたいへん厳しい状況となっています。

国保会計は、保険税による収入と国・道

などの交付金で賄われており、医療費の高水準が続くと保険税を上げざるを得ない状況にもつながります。

糖尿病などの生活習慣病は、砂川市では死亡原因の6割、医療費全体の5割を占めています。生活習慣を改善することで予防できる病気です。

全国的に健診受診率と医療費の関係をみると、受診率が高い市町村ほど医療費も抑制されている傾向があります。医療費を抑制し、国保の負担を増やさないためにも、通院する前に健診を受けて、生活習慣を改善し健康的な生活を送りましょう。

砂川市国保特定健診の特徴

市で実施している特定健診は、国の標準的な健診よりも充実した内容です。

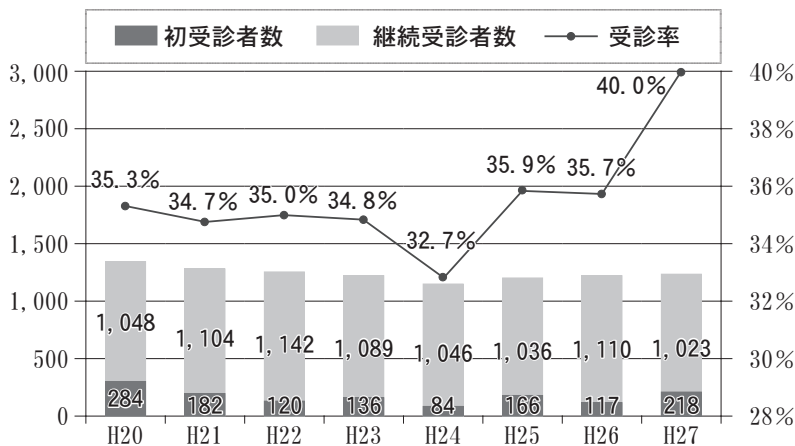
- ①対象者を20歳からに拡大しています
- ②検査項目に腎機能がわかる検査等を追加、40歳以上の方全員に心電図、眼底検査を実施しています
- ③昨年度から、血管の様子やインスリンの分泌状態がわかる二次検査を導入しています

- ・頸部エコー検査
- ・糖負荷試験
- ・微量アルブミン尿検査

※ 検査の必要がある方にお勧めいたします(有料)

④治療中の検査データを提供することで、保健師や栄養士からアドバイスを受けられます

■ 受診者数と受診率の推移



特定健診の受診方法

特定健診の受診にはいくつかの方法があります。(広報すながわ4月1日号に折り込みの各種健(検)診の日程表参照)

ご自分にあつた方法を選択し、受診してください。

- ①集団健診を受診(6月、10月)
- ②個別健診を受診(1~3月市立病院)
- ③通院中の検査データを市に提供(医師に依頼や個別に持参することも可)
- ④その他勤め先、個人的に受けた健診等のデータを提供

◆ 国保特定健診のスケジュール ◆

◆ 対象(砂川市国保加入者)

- ・40~74歳の方(昭和17年4月1日~同52年3月31日生まれ)
- ・75歳になる方(昭和16年4月1日~同17年3月31日生まれ)注健診日時時点で74歳の方のみ受けられます

※ 上記対象者には個別に案内が届きます。また、市では独自に20~39歳の方(昭和52年4月1日~平成9年3月31日生まれ)にも健診を実施しています

◆ 日程

6月14日(火)~20日(月)(土・日曜日を含む7日間)

例年どおり10月5日(水)~7日(金)にも実施しますので、どちらかで忘れず受診しましょう。10月の健診の詳細は、後日広報すながわでお知らせします。

◆ 受付時間

- ・午前6時~7時
- ・午前7時~8時
- ・午前8時~9時
- ・午前9時~10時
- ・午前10時~11時

◆ 定員 各時間帯25人(先着)

◆ 会場 ふれあいセンター

◆ 申込期間

5月1日(水)から
(各時間帯定員になりしだい締め切ります)

◆ 詳細・申込

ふれあいセンター②2000へ

※ 今年度から自動受付システムにより、昨年受けた方には申し込み不要で案内が届きます。変更や中止の方のみご連絡ください

◆ 健診内容・料金

	20~39歳	40~74歳	料金
特定健診	問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・血圧測定・尿検査(糖・蛋白・潜血)・血液検査(脂質・肝機能・血糖値)		自己負担 1,000円
市独自項目	クレアチニン・尿酸・eGFR(腎機能)貧血	左記に加えて心電図・眼底検査	
がん検診	対象となりませんので、受診できません	胃がん 肺がん(65歳以上の方は結核検診を兼ねています) 喀痰 大腸がん 前立腺がん(50歳以上)	1,000円 300円 550円 500円 1,000円
エキノコックス	5年に1回の受診(血液検査~小学3年以上)		500円

※ 生活保護受給者の方も受診できますので、お問い合わせください