

国保特定健診を 受けましょう！

生活習慣病が重症化しないためには、薬だけではなく生活の改善が必要です。また、良好な状態を保つために自分自身の体の状態を把握しておくことが大切です。治療中の方でも、「薬さえ飲んでいれば大丈夫」と安心してしていると、自覚がない間に重症化につながりかねません。

自分では元気と想着いても、本当の体の状態は分かりません。年に一度は特定健診を受け、自分の体の状態を自分で正しくチェックしてみましょう。



6月の国保特定健診

前年に受けた方には、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。また、協会けんぽ加入のご家族（被扶養者）も国保加入者と同じに健診が受診できます。対象の方には、すでに協会けんぽからの案内が送付されていますので、そちらをご覧のうえ申し込みください。

❖対象（市国保加入者）

対象者には、個別に案内・受診券が届きます。

・ 40～74歳の方（昭和20年4月1日～同55年3月31日生まれ）

・ 75歳になる方（昭和19年4月1日～同20年3月31日生まれで、健診日時点で74歳の方のみ）

・ 20～39歳の方【市独自健診】

（昭和55年4月1日～平成12年3月31日生まれ）

❖日程

6月7日（金）～13日（木） ※ 土・日曜日も含む

❖受付時間

①午前6時～7時 ②午前7時～8時 ③午前8時

～9時 ④午前9時～10時 ⑤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

❖詳細・申込

4月15日（月）以降、ふれあいセンター ☎20000へ

※ 各時間帯員になり次第締め切ります

※ 10月1日（火）～4日（金）にも実施します。詳細は、後

日広報すながわでお知らせします

❖健診内容・料金（協会けんぽ加入者の料金は、お手元の案内をご覧ください）

	20～39歳	40～74歳	料金 （自己負担）
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）		1,000円
市独自項目	血液検査 {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	対象外	胃がん	1,000円
		【胃がん検診受診者で希望者のみ】ピロリ菌検査（便検査）	3,240円
		肺がん（兼結核検診）	300円
		【肺がん検診受診者で必要な方のみ】 <small>痰</small> 喀痰	550円
		大腸がん	500円
		前立腺がん（50歳以上）	1,000円
	9日（日）のみ	乳がん（30歳以上）【49歳以下】マンモグラフィー2方向撮影 【50歳以上】マンモグラフィー1方向撮影	1,300円 1,100円
エキノコックス	5年に1回の受診（血液検査～小学3年生以上）		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

特定健診で

脱

メタボ!

市の特定健診は、平成29年度には50・3%の受診率となり、年々受診者は増えていますが、受診結果をもとに行う保健指導の実施率は72・5%です。保健指導では、保健師・栄養士が生活の見直しの具体的なアドバイスを実施します。健診は受けて終わりではなく、受診して保健指導を受け、その後生活の見直しに役立ててこそ本当の意義があります。



近年耳にする機会の多い「メタボ」も、保健指導から改善することが出来るものの一つです。

メタボは、肥満（内臓脂肪の蓄積）によって、血圧・血糖・脂質の異常が起こっている状態で、一つ一つのリスクが軽度でも、重なり合うことで動脈硬化が急激に進み、心臓病や脳卒中の発症率を高めています。高血圧症や糖尿病、脂質異常症には薬はありますが、メタボそのものに特効薬はありません。自覚症状がないうちから健診を受けて体の状態を確認し、状態が悪化する前に保健指導を受けて改善しましょう。

また、定期的に健診を受けている人が生活習慣病で治療した時にかかる医療費は、健診を受けていない人が治療したときにかかる医療費のおよそ10分の1といわれています。日頃から、症状がなくても健診を受け、良い生活習慣を心がけることで、たとえ病気になるとしても軽いうちに発見され、軽度な治療で済むことで医療費も少なくて良くなります。

保健指導を受けてこそ健診の意義があります！

治療中でも健診を受けて保健指導を受け、本人が頑張ることにより、データがこのように改善する方もいます。薬を飲むことだけでなく、大切なのは食事や運動などの生活習慣改善です。下記の方は生活改善により、薬を追加せずに済みました。

▶ 70代男性の場合（身長 163cm） ※ 健診結果の一部を抜粋

検査項目		基準値	71歳	▶ 72歳
体重		—	75.5	66.5
BMI		18.5 ~ 24.9	28.4	25
中性脂肪		空腹 ~ 149mg/dl 食後 ~ 199mg/dl	⊗ 260	⊗ 115
血圧	収縮期	130mmHg 未満	⊗ 163	⊗ 130
	拡張期	85mmHg 未満	⊗ 72	⊗ 70
尿酸		~ 7.0g/dl	8.0	6.1
HbA1c (NGSP)		~ 5.5%	6.8	5.6
LDL コレステロール		~ 119mg/dl	⊗ 125	⊗ 82
eGFR (糸球体ろ過量)		60ml/min/1.73 m ² ~	43	47

数値が高いほど
血糖値が高い

数値が高いと
動脈硬化などの危険

数値が低いほど
腎臓が悪い

⊗は治療中にもかかわらず数値が悪い項目でしたが、保健指導による生活改善と併せることで大きく改善しました。

数値に大きな改善が見られた項目のみの紹介となっていますが、他の項目からも生活改善のきっかけとなることがあります。また、市の国保特定健診では、国の基準項目にはない検査（市独自項目）を行っていますので、より詳細な健診結果を出すことができます。

一人一人に担当保健師がついて栄養士とともにサポートします。健診を受けたら保健指導も一緒に行いましょう。

