

国保特定健診を受けましょう！



園ふれあいセンター TEL 52-2000

自分では元気に過ごしていると思っても、体の中のほんの少しの変化まではわかりません。年に1回は特定健診を受け、体の状態を正しくチェックしてみましょう。健診時には新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を行い、安心して受診できるようにしています。

健診を受けるメリット▶▶▶

- ・充実した健診項目が自己負担 1,000 円で受けられる
- ・がん検診やほかの検診も同時に受診できる
- ・健診受診後はわかりやすい資料をもとに説明を受けることができる
- ・生活習慣病になる前に予防でき、医療費の負担も少なくなる
- ・「すながわ健康ポイント」がたまる（健診3ポイント、がん検診2ポイント）

今年から！

- ☆新しい検査項目（尿中ナトリウム、尿中クレアチニン）が増え、推定1日食塩摂取量がわかります！
6月と10月の集団健診のみ
- ☆レディース健診日を設定します！
乳がん、子宮がん検診を同時に受けられる女性中心の受診日です



健診をきっかけに生活習慣・検査数値が改善された例

下記の方は、飲酒・間食などの偏った食生活や運動不足により基準値を超える項目が多数ありましたが、健診後に保健指導を受け、野菜をしっかりと食べたり間食を減らすなど生活習慣の改善とともに必要な治療を開始・継続することで、翌年には多くの項目で数値が改善されました。

● 60代男性（身長 175.5cm）の健診結果の一部抜粋

	検査項目	基準値	60歳	61歳
内臓脂肪の蓄積 に 関係	体重	—	82.5kg	75.9kg
	BMI	18.5-24.9	26.9	24.6
	腹囲	85cm 未満	98cm	94.5cm
	中性脂肪	150 未満	215	治 176
	GOT	30 未満	120	19
	GPT	30 未満	141	22
	γ-GT	50 未満	107	37
血糖値に 関係	空腹時血糖	100 未満	153	治 111
	HbA1c	5.5 未満	8.8	治 6.2
動脈硬化 に 関係	LDL コレステロール	120 未満	180	治 101

結果説明会での保健指導後、自ら生活習慣を改善！

※「治」は服薬による治療中

数値に大きな変化のあった項目のみ表記していますが、ほかの項目からも生活改善のきっかけになることがあります。市の国保特定健診では、国の基準にはない検査（市独自項目）も行っていますので、より詳細な健診結果を出すことができます。すべての健診結果をもとに、一人ひとりに担当保健師や栄養士がついて生活習慣の改善や維持のためのサポートを行いますので、保健指導も一緒に受けましょう！



6月の集団健診

昨年は6月の集団健診は中止とし、10月に期間を延長して実施しました。今年は例年どおり6月と10月に集団健診を実施します。また、会場は例年ふれあいセンターでしたが、今年は**市役所（新庁舎）**で実施します。

▶受診日については過去の受診状況をもとに自動受付で案内します。下記の場合はご連絡ください。

- ◇ 健診を受けたことがない・しばらく受けていない方（受診日の記載がない方）
- ◇ 胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん検診を受けない方
- ◇ 日程や時間変更を希望される方 ◇ 乳がん、子宮がん検診を希望する方

●とき 6月8日(火)～14日(月) ※土・日曜日も含む。

※10月1日(金)～5日(火)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。

●ところ 市役所1階 フリー（交流）スペース

●対象（市国保加入者） 対象の方には個別に案内・受診券を4月に送付しています。

・40～74歳の方（昭和22年4月1日～同57年3月31日生まれ）

・75歳になる方（昭和21年4月1日～同22年3月31日生まれで、健診日時時点で74歳の方のみ）

・20～39歳の方【市独自健診】（昭和57年4月1日～平成14年3月31日生まれ）

※生活保護受給者（20～74歳）の方も健診が受けられますのでお問い合わせください。

●受付時間

① 6:00～6:30 ② 6:30～7:00 ③ 7:00～7:30 ④ 7:30～8:00 ⑤ 8:00～8:30

⑥ 8:30～9:00 ⑦ 9:00～9:30 ⑧ 9:30～10:00 ⑨ 10:00～10:30 ⑩ 10:30～11:00

●定員 各時間帯10人（先着）※各時間定員になりしだい締め切ります。

●申込 ふれあいセンターTEL 52-2000へ

●健診内容・料金 国保加入者には胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診を半額助成しています。（下記は助成後の金額）

12日(土)は
レディース健診日

	20～39歳	40～74歳	料金 (自己負担)
特定健診	問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査（糖・たんぱく・潜血）、血液検査（脂質・肝機能・血糖値）		1,000円
市独自項目	クレアチニン、尿酸、eGFR（腎機能）、貧血、尿中ナトリウム、尿中クレアチニン	左記に加えて心電図、眼底検査	
がん検診	対象外 ※ピロリ菌検査のみ受診可能。	胃がん	1,000円
		ピロリ菌検査（胃がん検診受診者で希望する方）	3,300円
		肺がん（兼結核検診）	300円
		喀痰検査（肺がん検診受診者で希望する方）	550円
		大腸がん	500円
		前立腺がん（50歳以上）	1,000円
レディース健診 12日(土)のみ	乳がん（30歳以上）	【49歳以下】2方向撮影	1,300円
		【50歳以上】1方向撮影	1,100円
12日(土)のみ	子宮がん		1,000円
	子宮超音波検査（子宮がん検診受診者で希望する方）		1,050円
骨検診 12日(土)のみ	かかとの骨量を調べます。		2,100円
エキノコックス症検診	小学3年生以上（5年に1回の受診）		500円

昨年健康ポイント事業の特典「健（検）診チケット（1,000円分）」は、集団健診でのみ使えます！

※協会けんぽ加入のご家族（被扶養者）も国保加入者と同日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案内と受診券が送付されていますので、料金などをご確認のうえ、お申し込みください。

集団健診のほかにも、個別健診やみなし健診（通院中の検査データや勤務先の健診データを提供）などの受診方法がありますので、ご自身にあった方法を選択してください。