

特定健康診査のすすめ

皆さんは、年に1回健診を受けていますか？
滑川市の40歳から74歳の国民健康保険加入者の健診受診率は、平成23年度で39.8%（国が掲げる目標値は60%）と低いのが現状です。
近年多くの方が悩まされている心疾患や脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病。その恐ろしいところは、発症するまでほとんどに自覚症状がないことです。健診の第一の目的は、そんな生活習慣病の早期発見です。目に見えない体の変化を確認し、病気の芽を早期に発見し、早期に対応することで健康寿命を延ばすことができます。

まずは、自分の体を知ろう！

健康でいつまでも自立した生活を送ることは、多くの方が願うことです。しかし、食生活の欧米化や運動不足などにより、健康な身体を維持することが難しくなってきました。健康を維持するために重要となるのは、「健診」を受けて「自分の体を知ること」です。

特定健診では、「メタボリックシンドローム」に着目した項目を検査します。

メタボリックシンドロームとは
皮下脂肪ではなく、内臓のまわりに脂肪がたまりすぎている人が、高血圧、高血糖、高脂血症、喫煙などの危険因子を2つ以上あわせもつ状態のことをいいます。メタボリックシンドロームは血管を傷つける動脈硬化を進行させるため、放置すると重い病気になる危険性が高まります。



★主な検診項目と検診判定値一覧

| | 検査項目 | 検査の目的・考え方 |
|-----|------------|---|
| 肥満 | 腹囲 | 内臓脂肪の量を反映する。 |
| | BMI | 身長と体重から割り出される。肥満の指標。 |
| 血圧 | 収縮期血圧 | 血管の老化・動脈硬化を調べる。 |
| | 拡張期血圧 | |
| 脂質 | 中性脂肪 | 動脈硬化の進み具合の指標となる。中性脂肪は、HDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を促進する。 |
| | HDLコレステロール | |
| | LDLコレステロール | |
| 血糖 | 空腹時血糖 | 細胞内に取り込まれずに排泄されたり、血液中に余ったブドウ糖の量から、糖の代謝異常を調べる。 |
| | HbA1c | |
| | 尿糖 | |
| 肝機能 | AST (GOT) | 臓器や組織の障害を調べる。 |
| | ALT (GPT) | 肝臓の障害に顕著に反応。 |
| | γ-GTP | 飲酒による肝臓の障害を調べる。 |

特定健診の受け方

加入されている医療保険の保険者から送られてくる**特定健康診査受診券**と**保険証**を持って、指定されている**医療機関**、または**市の集団健診会場**にて受診してください。
(健診日時などは10ページへ)
※被用者保険加入の方は、加入されている保険によって受けられる機会が決まっています。詳細

については、加入されている保険者へ確認をお願いします。

市の国民健康保険加入の方には、黄色の封筒で5月末に健診受診券を送付しています！



各種がん検診でさらに安心

特定健診とあわせてがん検診を受けることで、さらに安心が増えます。市ではさまざまながん検診の助成を行っていますので、ぜひご利用ください。



定期的な健診を受けて、健康で笑顔あふれる毎日を送りましょう。

| | 検査項目 | 検診の内容 |
|------|----------|---|
| 胃がん | 40歳以上の男女 | 胃透視（バリウム）検査または内視鏡（胃カメラ）検査のいずれかの方法で年1回（内視鏡検査は医療機関のみ） |
| | | 胸部X線撮影、必要に応じ喀痰検査。 |
| | | 便潜血反応検査（2日法） |
| 肺がん | 40歳以上の女性 | 視触診およびマンモグラフィ検査（乳房X線撮影） |
| 大腸がん | | 子宮頸部の細胞診、必要に応じて子宮体部の細胞診（子宮体部の細胞診は医療機関のみ） |
| 乳がん | 20歳以上の女性 | |
| 子宮がん | | |

国民健康保険加入の皆さんへ

次にあてはまる方は、健診結果の情報提供にご協力をお願いします。

- 職場あるいは個人で人間ドックなどにて健診を受けられる方
- 治療中、定期通院中の方で、特定健診と同等の検査を受けている方

健診結果の情報提供により、市の健診を受けたものとできるので、必要に応じて市の保健事業の利用が可能です。また、未受診案内の対象から外れることができます。



問合せ先
市民健康センター
(☎475-8011)

★生活習慣病はこうして進行する

不健康な生活習慣
・ 不適切な食事 ・ 運動不足
・ 過度なストレス ・ 飲酒 ・ 喫煙 など

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪の蓄積)

内臓脂肪から分泌される
善玉物質が減り、悪玉物質が増える

生活習慣病
高血圧 高血糖 脂質異常

動脈硬化の進行

心臓病・脳卒中・糖尿病の
合併症などの発症

生活習慣病の増加とともに、医療費は年々増加しているのが現状です。つまり、生活習慣病を予防することで、医療費を抑えることができます。個人の医療費の負担が少なくなるだけでなく、国民の医療費全体が抑えられることで、保険料が低くなることも考えられます。病気を予防することは、結果として、経済的な負担を少なくすることにつながります。

◆国民健康保険一人あたりの医療費

