

～「特定健診が大事なのはわかっているけど…」そんなあなたに～



◆仕事が忙しくて時間がとれない…

忙しいからと自分の健康をおろそかにしていると、気づかないうちに生活習慣病が進み、深刻な状況になってしまいます。そうすると、仕事どころではありません。

忙しい方ほど生活習慣病になりやすい傾向があるので、元気に働き続けるためにも特定健診の受診が必要といえます。

◆お金がもったいない…

特定健診は、各保険者からの助成により一部自己負担や無料で受けることができます。 (滑川市の国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方は、無料で受けられます。)

病気になるまえに、金銭的負担が大きいばかりか、働くことも出来なくなってしまうかもしれません。

◆健康には自信があるから、受ける必要は感じない…

健康に自信がある方ほどめったに病院に行かず、体の異変を見逃してしまうことが少なくありません。

自覚症状がないうちに異常を見つけるのが特定健診です。元気な時にこそ、特定健診を受けましょう。

◆面倒くさいから受けたくない…

生活習慣病になってしまったら、食事が制限されたり運動を強制されたりと、面倒だからでは済まされない現実が待っています。

面倒を減らすには、まずは特定健診を受けることが重要といえます。

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、さらに安心が増します。市では様々ながん検診の助成を実施していますので、ぜひご利用ください。

定期的に特定健診・がん検診を受けて、健康で笑顔あふれる毎を送りましょう!!



	対象者 (年度内到達年齢)	がん検診の内容
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)
肺がん		胸部X線撮影、必要に応じ喀痰検査
大腸がん		便潜血反応検査(2日法)
乳がん	40歳以上の女性	視触診およびマンモグラフィー検査(乳房X線撮影)
子宮がん	20歳以上の女性	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)



特定健診を受けた後は、受けたままにせず、結果を見てその後の生活に活かしましょう。結果の見方や生活習慣の改善については、健康センターで保健事業を実施しています。健康を維持するためにも、ぜひご利用ください。

滑川市国民健康保険加入の皆さんへ

次に該当する方は、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の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見なせますので、必要に応じて市の保健事業の利用が可能になります。また、未受診案内の対象からも外れることが出来ます。

滑川市の国民健康保険加入の方には、黄色の封筒で5月末に「特定健康診査受診券」を送付しました!



特定健診・がん検診などについての問い合わせ  
市民健康センター ☎475-8011 FAX: 475-8243

# 特定健康診査のすすめ

## ～特定健康診査は健康づくりの第一歩～

みなさんは、年に1回特定健康診査(以下「特定健診」)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特定健診受診率は、平成24年度で43.5%(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自覚症状がないことです。

特定健診の第一の目的は、そんな生活習慣病の早期発見です。特定健診は健康づくりのスタート地点!ご自身の体と向き合い、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。

### メタボリックシンドロームはなぜ怖い?

過剰な内臓脂肪からは、高血圧症・糖尿病・脂質異常症を進める悪玉物質が分泌され、その一方で善玉物質は減ってしまいます。

そうした内臓脂肪がたまり、生活習慣病にかかりやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。特定健診は、そのメタボリックシンドロームに着目して実施されています。

生活習慣病は自覚症状に乏しく、危機感を抱きにくいので、知らないうちに進行していくことがあります。

生活習慣病を放っておくと、血管が破れたり詰まったりしやすくなる「動脈硬化」が進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性が高まります。

生活習慣病も元をたどれば、食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙など、不健康な生活習慣の積み重ねなのです。

### メタボリックシンドロームはこうして進行する!

#### ① 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



#### ② 内臓脂肪の増加・蓄積

#### ③ 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 (この状態がメタボリックシンドローム)

#### ④ 生活習慣病

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常



#### 放っておくと… ⑤ 動脈硬化の進行

心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病の合併症などが発症

### 特定健診の受け方

加入し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、または市の集団健康診査会場にて受診してください。(日時は8ページをご覧ください)

※被用者保険加入の方は、加入している保険によって受診機会が決まっている場合があります。詳細については、加入している保険者へ確認してください。

★滑川市国民健康保険加入の方は、通常の特健診に加えて、腎機能(クレアチニン)検査・貧血検査が受けられます。項目の充実を図り、大変お得な特定健診となっていますので、ぜひご利用ください!

### 主な検査項目一覧

	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。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