

# 健診を受けて元気で健康な毎日を

## 特定健診・特定保健指導・がん検診が充実 皆さんの健康管理をサポートします。

市では、皆さんが健康で快適な生活を送れるよう特定健康診査（通称メタボ健診）やがん検診などを実施しています。平成24年度から特定健康診査に新たな検査項目を追加したり、特定保健指導がより身近に利用できるよう受診会場を増やすなど、サポート体制を拡充しました。自分の健康状態を知ることが、健康への第一歩です。自分のため、家族のために定期的に健診を受けましょう。

### 特定健康診査を受け早期発見・早期治療

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者とその予備群を早期発見するために行われる健康診査で、国民健康保険に加入している40～74歳までの人が対象です。対象者には「特定健康診査受診券」を5月中旬に送付しますので、受診方法や日程を確認して受けましょう。

#### 健診結果をお知らせください

健康診査が受けられます。国保加入者が職場で健康診断を受けた場合は、特定健康診査を受ける必要はありませんが、特定保健指導のサービスを提供するため、健診結果を市に提出してください。



### 検査項目が増え、充実します

今までの特定健康診査の検査項目に、心電図や貧血など新たに5つを追加しました。



計測・診察	身体測定（身長・体重・腹囲）、血液検査、医師の診察
血液検査	血中脂質（中性脂肪、善玉・悪玉コレステロール）、肝機能（GOT、GPT、γ-GTP）、血糖（HbA1c）
尿検査	糖尿、尿たんぱく
追加項目	クレアチニン、尿酸、尿潜血、心電図、貧血

【料金】地域健診（市保健所、保健センター南部分室や公民館など、決められた日時、場所受診）は1,000円▶個別健診（市が指定する医療機関で受診）は1,500円

#### メタボ診断基準

腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	チェック	<input type="checkbox"/>
血中脂質	中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満		<input type="checkbox"/>
血圧	最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上		<input type="checkbox"/>
血糖	空腹時血糖値110mg/dl以上（参考 HbA1c5.5%以上）		<input type="checkbox"/>

かんたん！メタボ診断チェック

腹囲に加え、血中脂質、血圧、血糖の基準のうち、2つ以上当てはまる場合は、メタボリックシンドローム該当者です。またどれか1つでも当てはまれば予備群です。

### 健診を受けて生活習慣を改善

平成21年度に本市国保の特定健康診査を受診した15,028人のうち、約4割が特定保健指導や医療機関での改善が必要でした。

- 特定保健指導で改善が必要（2,410人〈16%〉）
- 医療機関を受診で改善が必要（4,034人〈27%〉）

そのまま放置すると、心筋梗塞や脳卒中などの発症の引き金になります

#### 不適切な生活習慣



### メタボ退治に向けた新サービス

- ①会場を拡大**  
市保健所や保健センター南部・北条分室に加え、公民館でも受けられます。
- ②自宅訪問でサポート**  
会場に来るのが困難な人には、自宅訪問でサポートします。
- ③フィットネスクラブ無料体験**  
特定保健指導の参加者には、市内フィットネスクラブの無料体験チケットを配布します。
- ④誰でも気軽に相談できます**  
メタボの危険性がない人でも、健康に関する相談を受け付けます。  
※詳しくは健診結果に同封のチラシをご確認ください

### 特定保健指導でメタボ退治

特定健康診査の結果、メタボ（内臓脂肪症候群）の危険性がある人は、保健師や管理栄養士ら専門家と一緒に生活習慣病改善のサポート（特定保健指導）が無料で受けられます。また24年度からは、左記のとおり新たなサービスでメタボを退治します。

### 私たちがサポートします



保健師の宮内浩美さん（左）と管理栄養士の西森千尋さん



がん検診を受けるんジャー

#### 健康診査受診率向上プロジェクトが始動

本市国保の医療費をみると全体の約33%を生活習慣病が占め、医療費も毎年右肩上がりに増加しています。生活習慣病の予防には定期的に健康診査を受診し、自分の健康状態を把握することが大切です。現在、平成22年度の特定健診の受診率は、目標としている65%に対し、15%程度とかなり低い状況です。自分のため、家族のためにも年に1度は自分の体をチェックしてください。市では今後も皆さんの健康増進のため、特定健診やがん検診などの受診率向上に向け、企業や団体などと協力して取り組みます。

### がん検診を受けて安心

日本人の2人に1人はがんになる恐れがあると言われています。本市に住民登録があれば、胃がんや大腸がんなどの検診が、市保健所や公民館などで受けられます。

また今年度から肺がん・大腸がんの個別検診を開始します。※検診日時や場所など詳しくは市ホームページをご確認ください

項目	会場	料金	対象年齢	受診間隔
胃がん	地域	1,000円	35歳以上	1年度に1回
肺がん・結核	地域	800円	40歳以上	
	新個別	900円	40歳以上	
大腸がん	地域	500円	40歳以上	2年に1回
	新個別	600円	40歳以上	
前立腺がん	地域	700円	50歳以上	2年に1回
乳がん	地域	1,200円	40歳以上	
	個別	2,000円	40歳以上	
子宮頸がん	地域	800円	20歳以上	2年に1回
	個別	1,300円	20歳以上	

0230へ  
お問い合わせは、健康づくり推進課 ☎ 911 1 8 1 9 ・ FAX 925