



特定健診を受診して 生活習慣を見直そう

無料
※一部有料



帯広市国民健康保険（国保）に加入している40歳以上が対象

糖尿病などの生活習慣病の予防と早期発見のため、特定健診を受診しましょう。

問い合わせ 受診方法は国保課（市庁舎1階、☎65・4138）、健診結果や特定保健指導は健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

毎年、受診する必要があるの？

生活習慣病は進行するまで自覚症状のないことが多いため、「体調がいいから健康」と思っているも、体の中では病気が進行していることがあります。

自分では気付けない体の異常を発見できるのが健診です。毎年受診し、数値がどの程度変化しているか、結果を比較することで病気の予防、早期発見・治療につながります。

また、異常はなくても将来を見据えて、病気になるににくい生活習慣を身に付けることが大切です。

表 検査項目

問診	現在の健康状態、服薬、既往歴、生活習慣の確認
身体計測	身長、体重、腹囲、BMI（肥満の目安）計算
血圧測定	最高血圧、最低血圧
尿検査	尿糖、尿たんぱく
血液検査	血中脂質（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール） 血糖（ヘモグロビンA1c、空腹時血糖） 肝機能（ALT、AST、γ-GT） じん機能（尿酸、血清クレアチニン） 貧血（医師が検査を必要と認めた場合）
医師の診察	触診・聴診などを行い異常がないか診察

特定健診の受け方は？

受診するには予約が必要です。帯広市の国保に加入している対象者には、4月下旬に黄色の封筒に入れた受診券を郵送しています。

受診の方法は、「特定健診の受け方」(図)を参照してください。対象者 国保に加入している40歳以上の

市独自の実施項目である「じん機能」の検査数値は早期の糖尿病や慢性腎臓病の発見にも有効です。

国保以外の健康保険に加入している人は、加入している医療保険



者に問い合わせください。持ち物 受診券と健康保険証 年度途中で国保に新規加入した人や受診券を紛失した人は、受診券を発行するので、国保課へ連絡してください。

がん検診も同時にできる

帯広市が実施する「各種がん検診」や、「肝炎ウイルス検診」は特定健診と同時に受けることができます。実施病院では、大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診・胃がん検診（胃内視鏡検査は8月より開始）※1を、コミセンなどで

これらの各種検診も国保加入者は無料（胃内視鏡検査は一部有料）です。病気の早期発見に役立ててください。受診するには事前予約が必要です。がん検診のみ受診の際は、受診券は不要です。 ※1 病院により実施する検診が異なります。

生活習慣を見直す

特定健診の結果から、生活習慣を改善する必要があると判定された人は、無料で特定保健指導を受けることができます。

長年の生活習慣を変えるのは難しいことですが、特定保健指導を利用することで、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などが協力して、その人と一緒に目標を考え、生活習慣を見直すことができますようにアドバイスします。指導後は、多くの人に血圧や血液検査の数値の改善が見られます。

職場健診を受診、定期通院で検査を行っている国保加入者



特定保健指導の様子

職場健診を受診している人で特定健診を受診しない人は、職場健診の結果を国保課に提出してください。

また、定期通院により特定健診と同等の検査を行っている人は、検査結果を国保課に提出することで、特定健診を受診したことに代えられます。市に情報提供が可能な医療機関など詳細は、受診券に同封のお知らせ3頁を参照してください。

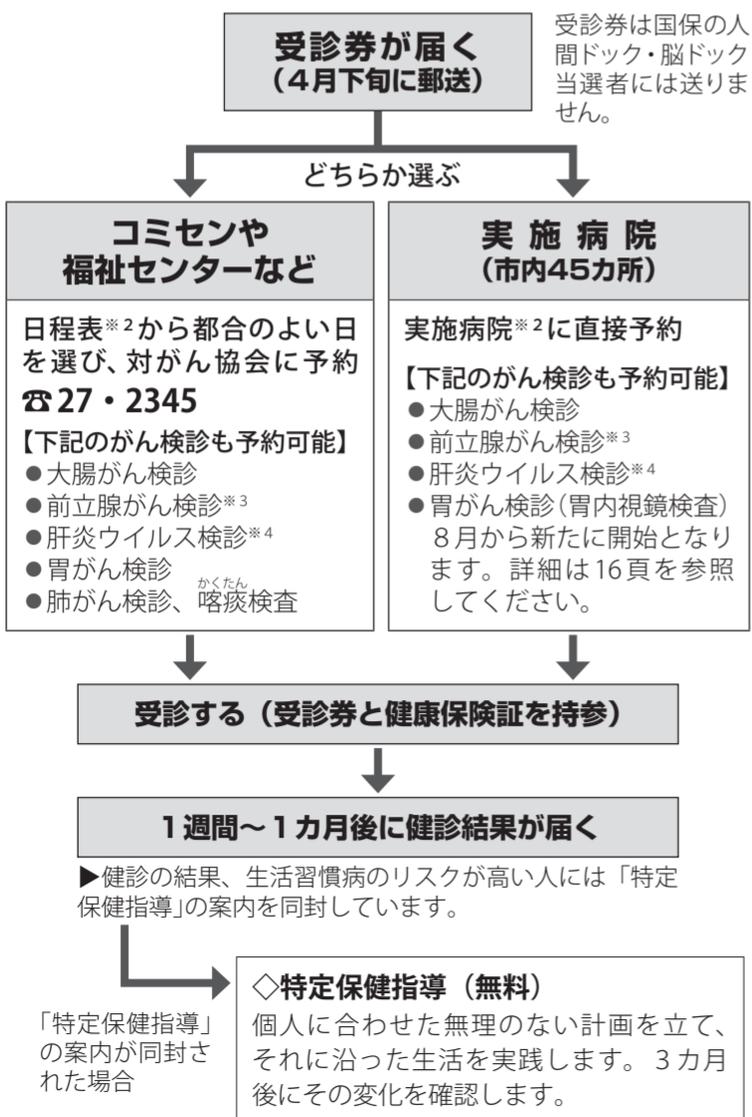
医療費が増えると保険料が高くなる

国保では、加入者の医療費の7割を負担していますが、その医療費は年々増え続けています。帯広市国保の場合、全国・北海道と比べて、「糖尿病」の1人当たりの医療費の割合が大きいという特徴があります。男女ともに50〜60歳代に生活習慣病を発症する割合が増えるため、40歳代からの健診受診がより重要です。医療費は加入者が納める保険料などで賄われています。

いつまでも健康でいるため、また、医療費の増加によって保険料が高くなるようにするために、継続的に運動するなど、生活習慣病を予防しましょう。

市が考案した健康づくり体操「オビロビ」は、家の中でできる簡単な体操です。国保課、健康推進課でDVDを配布しているほか、市ホームページで公開しています。

特定健診の受け方



※2 日程表や実施病院は、受診券に同封のお知らせに掲載しています。
 ※3 前立腺がん検診の対象は、50歳以上です。
 ※4 肝炎ウイルス検診の対象は、過去に当検診を受診していない人です。