



特定健診を受診して 生活習慣を見直そう

無料



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、特定健康診査(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、「体調が良いから健康」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、病気になるにくい生活習慣を身に付けることが大切です。

特定健診で何がチェックできるの？

特定健診では、BMI(肥満の目安)や血圧・血液検査などの数値から、現在の体の状態を調べることができます。(表)

また、血圧などの数値により医師が必要と判断した場合、心電図検査、眼底検査を追加で行うこともあります。

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。

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、5月上旬に黄色の封筒に入れた受診券を郵送していただきます。

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 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



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*1を、コミセンなどではその3種類に加え、肺がん・胃がん検診を受診することができます。これらの各種検診も国保加入者

帯広市 特定健診 検索

は無料です。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。今年度は、特定健診の受診率向上や市民の健康度を高めるため、市内10カ所で健康度アップ教室を

開催します。



特定保健指導の様子

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

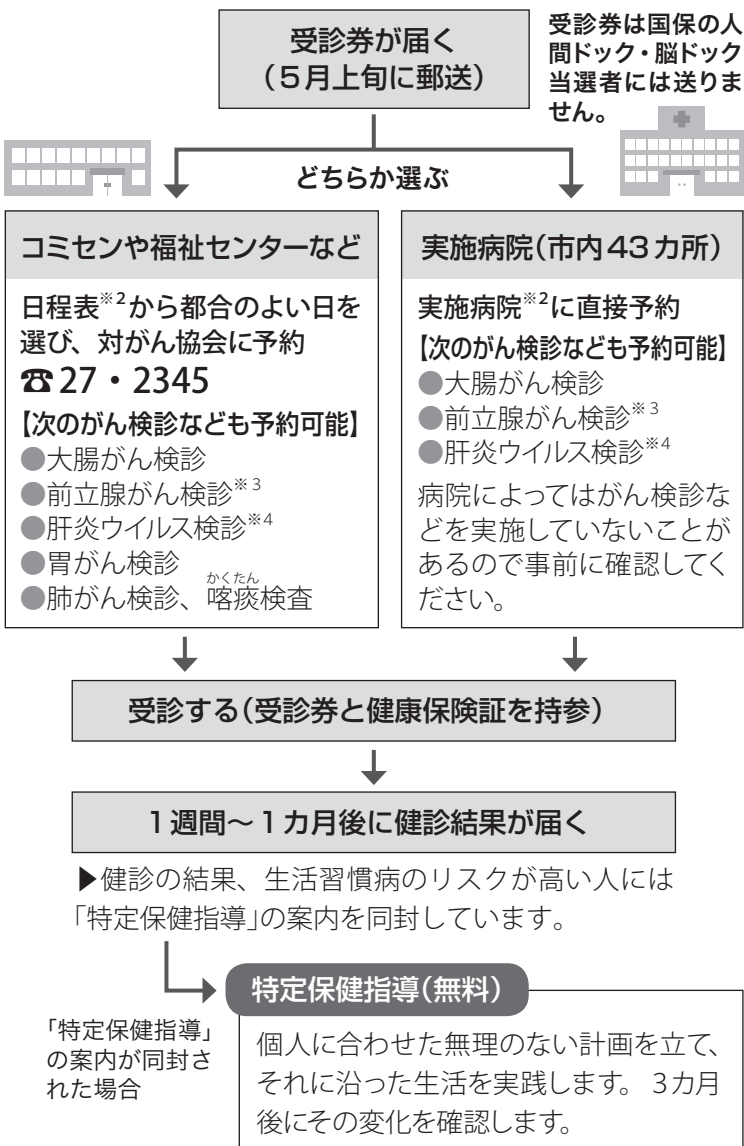
職場健診を受診している人で特定健診を受診しない人は、職場健診の結果を国保課に提出してください。また、定期通院により特定健診と同等の検査を行っている人は、情報提供実施医療機関から検査結果を国保課に提出していただくことで、特定健診を受診したことに代えられます。詳細は、受診券に同封のお知らせ7頁を参照してください。

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7/8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も、継続的に運動し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、市ホームページに掲載しています。

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。