



年に1度は特定健診でカラダをチェック！

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、「体調がいいから健康」と思っているも、体の中では異常をきたしていることがあります。太っている人に限らず、痩せているように見えてもメタボリックシンドローム※1に該当する人もいます。

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。※1 メタボリックシンドローム 内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態

特定健診で何が分かるの？

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ができます。(表)

生活習慣病になっていないか、どの程度生活習慣病のリスクがあるかが分かります。

帯広市では、糖尿病予防のため

に「腎機能検査」を独自に導入しています。

この検査ではクレアチニンの数値から、腎臓の血液ろ過能力を知ることができます。数値の早見表は、国保課、保健福祉センター、川西・大正支所、各コミセン、大空会館に設置しているほか、市ホームページの「特定健診・特定保健指導」のページにも掲載しています。

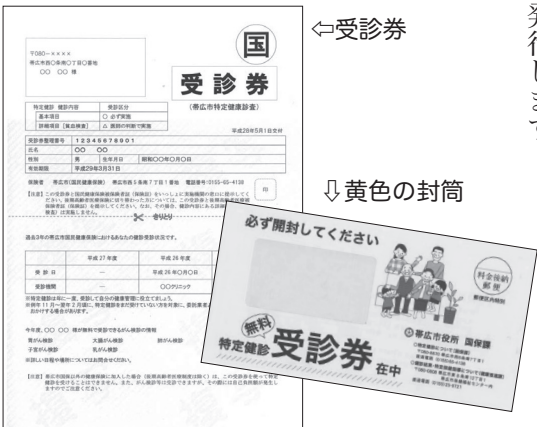
特定健診の受け方は？

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ました。

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40～74歳の人

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てください。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、国保課へ連絡してください。受診券を発行します。

【検査項目】	
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(γ-GTP、AST、ALT)
	腎機能(クレアチニン、尿酸)
医師の診察	触診・聴診などを行い異常がないか診察



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※2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。※2 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。

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。

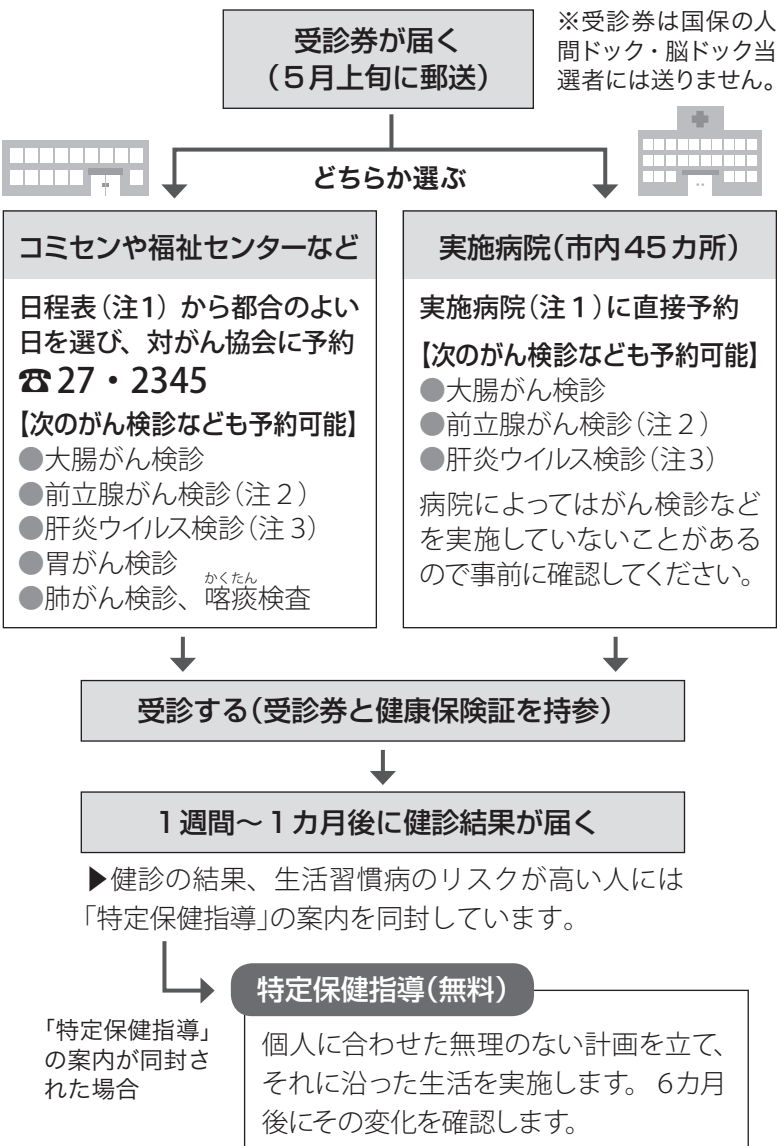


保健指導の様子

「オビロビ」で生活習慣病予防を始めよう

帯広市国保の場合、全国・北海道と比べて「糖尿病」の一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。これは、糖尿病が進行してから治療をはじめめる人が多いことがうかがえます。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ないようにするためにも、生活習慣病を予防しましょう。

特定健診の受け方



注1 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。
注2 前立腺がん検診の対象は、50歳以上です。
注3 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。