

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

特定健康診査(特定健診)は、糖尿病などの生活習慣病の予防と早期発見を目的に実施しています。

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、体の中では異常が進行していることがあります。太っている人に限らず、痩せているのにメタボリックシンドローム※に該当する人もいます。

特定健診で何が分かるの?

特定健診では、BMI(肥満度)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)

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

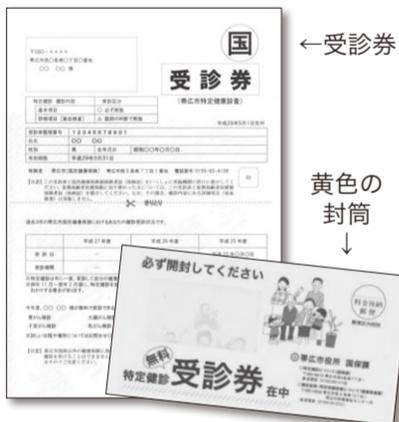
表	
【検査項目】	
身体測定	身長、体重、腹囲、BMI(肥満度)計算
血圧測定	最高血圧、最低血圧
尿検査	尿糖、尿たんぱく
血液検査	血中脂質(中性脂肪、HDL・LDLコレステロール) 血糖(ヘモグロビンA1c、空腹時血糖) 肝機能(γ-GTP、AST、ALT) じん機能(クレアチニン、尿酸) 貧血(医師が検査を必要と認めた場合)
医師の診察	触診・聴診などを行い異常がないか診察

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月上旬に受診券を郵送しています。

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。

※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。



がん検診も同時にできるの?

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。指定病院では、大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診※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。受診は事前予約が必要です。

生活習慣を見直したいけれど...

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、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へ、生活習慣を見直すことができます。指導後は、多くの人に血圧や血液数値の改善が見られます。



保健指導の様子

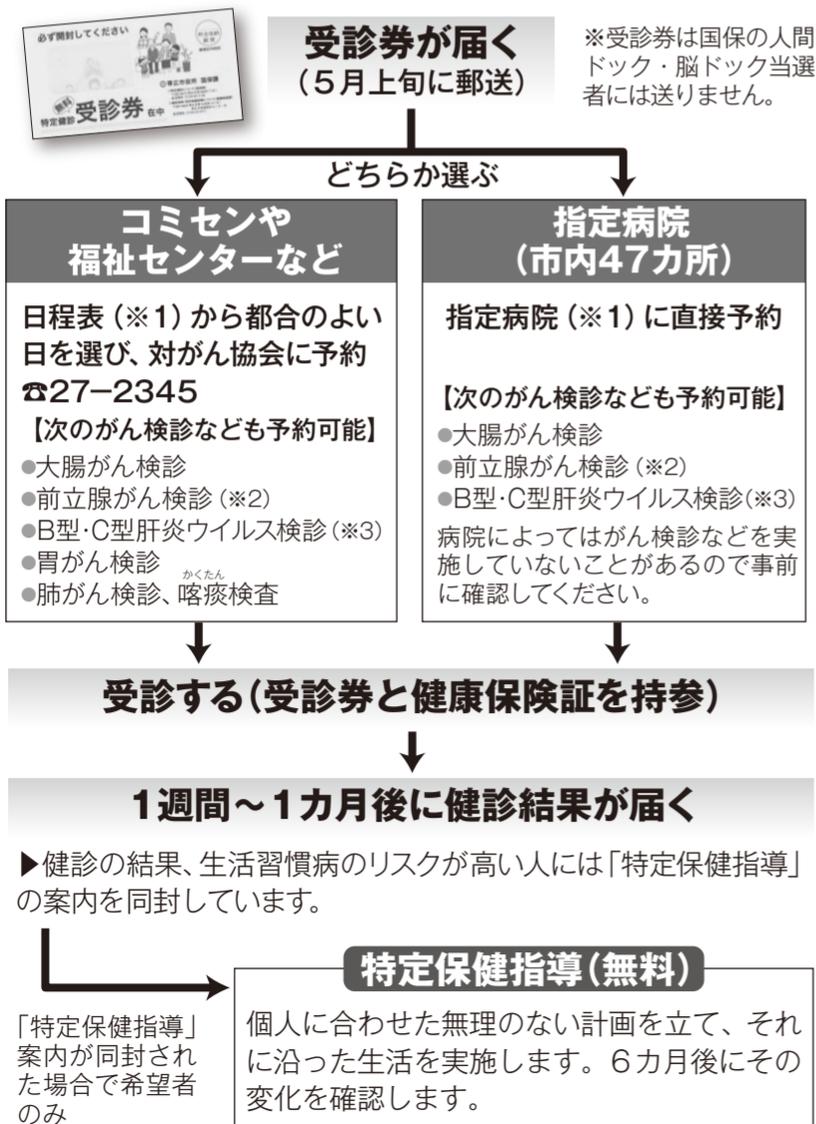
医療費が増えると保険料が高くなるの?

平成26年度の帯広市国民健康保険の医療費は約142億円でした。医療費が増え続けると保険料の引き上げにもつながります。

帯広市では生活習慣を改善することで予防できる、糖尿病などの生活習慣病の抑制に力を入れています。

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歳代に病気の治療を要する割合が増えるため、40歳代からの早期健診がより重要です。年に1度は体の状態をチェックして、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。帯広市で考案した健康づくり体操「オビロビ」もおすすです。

特定健診の受け方



※1 日程表や指定病院は、受診券に同封のお知らせに掲載しています。
 ※2 前立腺がん検診の対象は、50歳以上です。
 ※3 B型・C型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。