



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、受診する必要はあるの？

生活習慣病は、ある程度進行するまで自覚症状のないことが多い。そのため「体調がいいから健康」と思っている、体の中では異常が起き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康診査（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や早期発見、治療につながります。

また、異常はなくても将来のことを考え、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。

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、現在の体の状態が分かります。（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」の検査は糖尿病や高血圧などが原因となる慢性腎臓病の早期発見にも有効です。

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）
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。

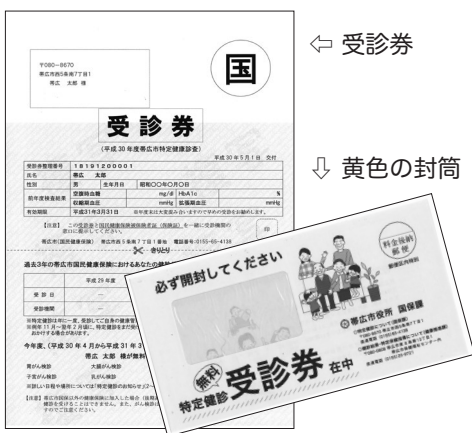
受診方法は「特定健診の受け方」(図)を参照してください。

対象者 国保に加入している40歳～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

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。受診するには事前予約が必要です。

また、病院やコミセンなどにより受診できる検診が異なります。詳細は、受診券に同封のお知らせをご覧ください。なお、がん検診のみ受診する場合は、特定健診の受診券は不要です。



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、受診券を発行するので、国保課へ連絡してください。

市ホームページID.1002649



からだ改善サポート(特定保健指導)の様子

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には、無料の「からだ改善サポート」(特定保健指導)利用券を送付します。

医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などが一緒に生活習慣改善のためのプランを作成し、目標に向かってプランに沿った生活を継続できるようサポートします。

職場健診や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、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。

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。帯広市の場合「糖尿病」の一人当たりの医療費が、全国と比べて高い状況です。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、市ホームページやYouTubeで公開していますので、活用してください。(9頁参照)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、健診日程が変更または中止になる場合がありますので、ご了承ください。

特定健診の受け方

