

特定健診を受けて 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歳以上の人が対象

市ホームページID.1002649

問い合わせ 国保課給付係（市庁舎1階、☎65・4138）

ステップ1 特定健診とは…



毎年、受診する必要はあるの？



特定健診は、生活習慣病の予防・早期発見に着目した健診です。

日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病は、自覚症状がないことが多いため、健診を受診することが大切です。生活習慣病を放置すると動脈硬化を招き、自覚症状が現れるころには、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こすことも少なくありません。

毎年受診し、数値がどの程度変化しているか、結果を比較し、病気の予防や早期発見、治療につなげましょう。また、異常はなくても将来のことを考え、病気になりにくい生活習慣を身に付けることが大切です。

生活習慣病発症のイメージ

日常習慣など

食べ過ぎ 運動不足 ストレス 飲酒 タバコ 加齢

続けると…

生活習慣病 = メタボリックシンドローム 高血圧
糖尿病 内臓脂肪型肥満 脂質異常

動脈硬化が進み…

心臓病

脳卒中

腎臓病



特定健診で何がチェックできるの？

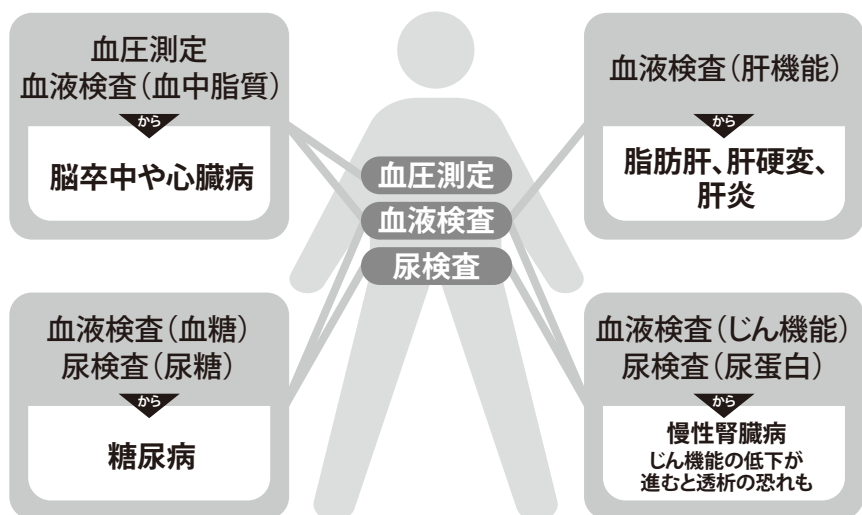


検査は5種類、約1時間で終わります。

特定健診では、身体計測、血液検査、血圧測定、尿検査、問診・診察から、現在の体の状態を調べられます。帯広市では、人工透析に至る恐れもある、慢性腎臓病を予防するため「じん機能」の検査を独自に追加しています。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。

ここでは、特定健診で実施する検査内容とその結果からどんな病気の危険性が分かるかを四つピックアップして紹介します。

検査から分かること



帯広市広報マスコットキャラクターしらかんぱが特定健診を受けている様子を動画で紹介しています。特定健診の流れもわかりますので、ぜひご覧ください。



ステップ2 受診するには…



特定健診を受診するには、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。詳しくは同封のお知らせをご覧ください。

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、受診券を発行しますので、国保課へ問い合わせください。

また、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。



特定健診の予約先はこちら

コミセンや福祉センターなどで受診する場合

日程表*から都合のよい日を選び、10日前までに対がん協会に予約

☎27・2345
(各種がん検診も予約可能)

実施病院(市内40カ所)で受診する場合

実施病院*に直接電話で予約

(各種がん検診も予約可能)

*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。



受診費用はかかりません。がん検診と同時に受診することも可能です。

特定健診は、約8000円かかる健診を無料で受けることができます。

また、事前予約をすると、帯広市が実施する「各種がん検診」や「肝炎ウイルス検診」とも同時に受診できます。会場によって受けられる検診の内容が異なりますので、詳細は受診券に同封のお知らせをご覧ください。



医療費が増えると、保険料が高くなります。

帯広市国保加入者(40歳以上)の6人に1人が糖尿病です。

医療費は国保の加入者が納める保険料などで賄われています。そのため、医療費が増加すると、保険料の引き上げにもつながります。医療技術の高度化や生活習慣病の増加などにより、近年、1人当たりの医療費が増え続け、特に、帯広市の場合、「糖尿病」の1人当たりの医療費が、全国と比べて高い状況です。

50～60代になると生活習慣病を発症する割合が増えるため、予防するには40代からの受診がより重要です。健康寿命を延伸するため、また、医療費の増加によって保険料が高ならないようにするためにも、定期的な健診の受診や継続的な運動を心掛けましょう。

ステップ3 受診した後は…



生活習慣を改善するプランを作成し、サポートします。

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、特定保健指導(無料)のお知らせを送付します。

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。



食生活を見直し、体を動かしましょう。

メタボリックシンドロームの元凶である内臓脂肪を減らすためには、食べ過ぎ、飲み過ぎを防ぐことが大切です。主食や主菜、副菜などをバランスよく食べ、日ごろから歩くことを心掛けましょう。