健康コラム

特定健診って、こんなにお得!

▼留萌市の特定健診では、市独自の検査 項目を含む9項目を自己負担額500円 で受診することができます。また、心電 図を希望する方は、別途 500 円を追加 することで受けることができます。

留萌市の特定健診を 受診するための自己負担額

(医療機関などで検査する場合) およそ 8,000 円

【検査項目の一覧】

①診察・問診 … (検査で調べること) 服薬や既住歴、喫煙の有無など ※医師による診察

②身 体 計 測 ………… 身長や体重、BMI、腹囲

F ······ 収縮期、拡張期 (3) <u>f</u>

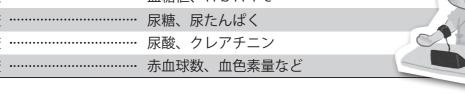
⑤ 肝機能検査 A L T や A S T、 γ - G T P

⑥血 糖 検 査 ················ 血糖値、HbA1c

査 …………………… 尿糖、尿たんぱく

⑧ 腎機能検査 …… 尿酸、クレアチニン

9 貧 血 検 査 ………………… 赤血球数、血色素量など



■電話勧奨を実施しています

▼市では、多くの皆さんに特定健 診を受診していただくため、下記 の電話番号を使って特定健診の電 話勧奨を行っています。皆さんの ご理解とご協力をお願いします。

┌【電話番号】──

042-2301

※この電話番号は発信専用となります。



私たちが 電話勧奨しています!

◀「るもいナースコール

「るもいナースコール『結』」は、平成24年に結 成された退職看護師らで構成する任意団体です。特 定健診の電話勧奨では、看護師の経験を生かし、健 診の大切さなどについて丁寧に説明しています。

健康相談も受け付けています。電話勧奨の際にお問い合わせください。

「秋の特定健診・各種がん検診」の日程などについては、広報るもい今月号(No.737)の27ペー ジや市ホームページ (http://www.e-rumoi.jp/) でも掲載しています。ぜひご覧ください。

◎「秋の特定健診・各種がん検診」の詳細については、市ホームページ(http://www.e-rumoi. jp/)をご覧ください。

留萌市 秋の特定健診



特定健診で安心! 年に一度の健康診査

病気の早期発見の観点からも、定期的に特定健診を受診すること が大切です。皆さんも年に一度の特定健診をぜひ受けましょう。

間 市・市民課 ❷ 42-1805

特定健診を受診しましょう!

留萌市国民健康保険加入者の受診率は、 10年前と比べておよそ

1.5倍

に増えています。

▼特定健診(特定健康診査)は、生活習慣 病の原因となるメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群・メタボ) の早期発見を 目的として、日本全国の40歳以上の方を 対象に実施しています。

特定健診受診率の推移を見ると、留萌市 の平成 29 年度受診率は 35.1% (10 年前 に比べておよそ 1.5 倍の増加) となってお り、留萌市国民健康保険加入者の3人に1 人以上が特定健診を受診しています。

留萌市国民健康保険加入者の

3人に1人以上

が受診しています。

あなたは もう 受診しましたか?

特定健診受診率の目標値60%に向けて引き続き、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【特定健診を受診した方からの声】

「特定健診で腎機能の低下が分かり、今 は生活習慣に気を付けています。早く分 かって良かったと感じています」(自営 業・50代男件)

「自分の健康状態を振り返るきっかけに なりました。糖尿病予備群なので、今後 食生活などを気を付けていきたいと思い ます」(主婦・40代女性)

生活習慣病は、通院に加え、 薬の服用が長く続く、治り にくい病気です。

> 年に1度、特定健 診を必ず受診し、 ご自身の健康状態 と生活習慣を振り 返りましょう。



広報るもい 2019 (令和元) 年 ■8月号 広報るもい 2019 (令和元) 年 ■8月号