

特集 1

あなたの健康を守る

特定健診

特定健診はメタボリック症候群をより早い段階で発見し、予防・改善するものです。毎日をイキイキと過ごすために、市の特定健診を受診し、あなたの健康づくりに役立てましょう。

ご存じですか「特定健診」

「特定健診」はメタボリックに着目し、生活習慣病を早期に発見し予防するための健診です。生活習慣病は自覚症状がなく進行しますので、ご自身の健康を守るため、「特定健診」を受診しましょう。

市では6月・10月・2月の集団健診（がん検診と同時開催）、市内病院での個別健診（7月から翌年3月まで）、脳ドック、人間ドックで「特定健診」を実施しています。

「特定健診」の受診対象は、4月1日現在で国保に加入している40歳から74歳までの方および後期高齢者医療に加入している方です。

ただし、長期入院、施設入所している方などを除きます。

検査項目は身体計測、腹囲、血液検査、問診、血圧測定、医師の診察、尿検査です。自己負担額は500円で、希望される方は、心電図（別途500円）を追加受診することも可

能です。

健診結果が一定の基準値を超えた方には、市の保健師が生活習慣の改善を目的とした運動教室や、栄養指導などでサポートしますので、気軽にご相談ください。

国保の「特定健診」の現状

平成20年にスタートした「特定健診」は、今年度が実施計画最終年度にあたります。

国で定められた国保の健診受診率の計画目標値は65%ですが、市の平成22年度の受診率は18.7%であり、北海道の平均22.6%と比較しても低い状況となっています。

特定健診や保健指導の受診率は、目標達成の度合いにより、後期高齢者医療制度への支援金の支払い額が増額される可能性があり、結果的に市の国保の支出額が増えることにつながり、皆さんの国民健康保険税に影響を及ぼす恐れがあります。

特定健診の適齢期を迎えたあなたへ

こんにちは、NPO法人もいコホートピア理事長の小海康夫です。

『あなたは健康ですか？』

この問いに自信を持ってすぐにYESと答えられるでしょうか。

通院しているから健康管理は大丈夫と思っている方も多いと思います。だからといって、安心してはいけません。メタボリック症候群（メタボ）は通常の診療ではなかなか発見できないものです。市が実施する特定健診ではメタボを発見できる『腹囲の測定』を行い、内臓肥満を明らかにしています。

内臓にたまった悪玉脂肪が体に及ぼす悪影響には、糖尿病や高血圧、血栓の形成や摂食・代謝・生殖異常、女性ならば乳腺や子宮の過剰刺激もあります。これらを未然に防ぐ第一歩が特定健診です。

また、毎年受診を続けることで、微妙な変化に気づき、早い段階で生活習慣を改善することも可能となります。健やかで快適な生活を“わがものにする”特定健診を継続して受診しましょう。

NPO法人もいコホートピア理事長
札幌医科大学医学部教授
小海 康夫



秋の集団健診のお知らせ

❖受診対象 40歳から74歳までの市の国民健康保険加入者
後期高齢者医療加入者

❖日程および場所

実施日	受付時間	場所
10月10日（水）	6:30	るもい健康の駅
	7:30	
	8:30	
10月11日（木） ～14日（日）	9:30	留萌市保健福祉センター はーとふる
	10:30	

❖検査項目 身体計測、腹囲、血液検査、問診、血圧測定、医師の診察、尿検査

❖料 金 自己負担分500円。心電図希望の場合は別途500円。
同時に胃・肺・大腸がん検診も行っています。
(がん検診1種目につき500円、ただし75歳以上の方は無料です)

❖申込期間 8月30日（木）～9月13日（木） 8:50～17:20（土日祝日を除く）

❖申 込 先 市・市民課 ☎42-1805

電話勧奨のお知らせ

市では、現在、歯科を除く医療機関を受診し（平成24年2月から4月診療分で調査）、国保の特定健診を受診していない市民およそ2000人を対象に、今年7月から来年3月まで電話勧奨を実施しています。昨年度、実施した未受診者のアンケートの中で、受診しない理由の50%弱が通院中との回答でした。そのため、通院中の方でも一年に

メタボは万病のもと！

ちょっと高血糖、ちょっと高血圧、ちょっと高脂血症でちょっと肥満。メタボはちょっと病なのです。ちょっとの内に治せば楽ちん、経済的、快適なのですが、ほうっておくと、心筋梗塞、脳卒中、認知症、がんに直結します。今のうちに治しておきましょう。だから、特定健診を受ける必要があるのです。

メタボは組み合わせで襲ってくる！

4つの危険因子、肥満（内臓脂肪型）・高血圧・高血糖・高脂血症（中高性脂肪血症）はそれぞれ個別でも気になるところですが、組み合わせが問題なのです。メタボの要素が0の場合に比べ、2つ以上ある場合は5倍も心筋梗塞になります。さらに、3つ以上では実に35.8倍になります。ひとつではそれほど重くないメタボ、組み合わせされると、牙をむきます。

一度は総合的な健診が必要なことをPRしています。

市から委託を受けた「るもい健康の駅」の保健師や看護師が、かかりつけ医での「個別健診」や、がん検診と同時に開催される「集団健診」をご案内しています。ぜひ、ご自身の健康管理のために「特定健診」を受診していただくようお願いいたします。

特集 1

いつもの通院にプラスして、より健やかに！秋の集団健診が始まります

市・市民課
☎42-1805
本庁舎1階