

# 気になる内臓脂肪 減らしませんか



特定健診第2期実施計画がスタートしました。

平成20年度に始まった特定健診・特定保健指導は、平成25年度から新たに第2期実施計画期間を迎えました。市では、これまでの実施状況や成果をもとに計画を見直し、改めて目標を設定しました。

## 生活習慣病を予防しよう

特定健診は、糖尿病などの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）の早期発見を目的としており、40歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療加入者が対象です。

自己負担は500円で、腹囲の計測や血圧測定、採血、尿検査などを行います。健診の結果、一定の基準を超えた方は保健師による特定保健指導が行われ、運動教室への参加や栄養指導などを通じて生活習慣の改善を後押しします。

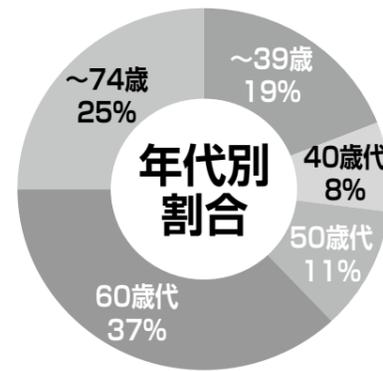
メタボリックシンドロームではない方や通院中の方でも、健診結果の値が要注意となる方が多くいます。自身の生活習慣を振り返り、健康状態を把握するためにも、特定健診を1年に1度、受診してください。

## 医療費の抑制のために…

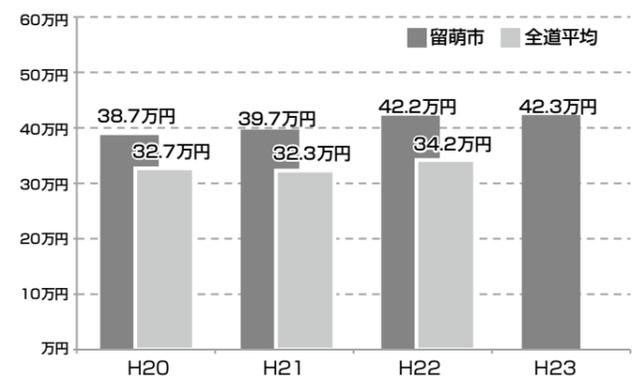
市の平成23年度末の国民健康保険加入者の状況は5354人で、人口

の減少に伴い年々加入数は減っていますが、そのうち60歳以上が6割以上と高齢化が進んでおり、医療費高騰の原因となっています。病気の内訳を見ると、年齢が高くなるほど高血圧などの循環器に関する病気が多くなります。高血圧や糖尿病、高脂血症といった生活習慣病は、自覚症状が出にくく放置すると心疾患や脳卒中などの重大な病気を引き起こします。定期的に健診を受け、早期に発見をし、生活習慣の改善と健康を維持していくことは、皆さんが負担する医療費の節約や国民健康保険の収支改善につながります。

■国民健康保険加入者の状況



■1人あたりの医療費



●平成25年度の実施状況(見込)

特定健診受診率	28.8% (8.8ポイント増)			
健診受診者数	1,121人 (341人、44%増)			
	カッコ内は前年比			
	集団検診	個別健診	ドック	合計
25年3月末現在	613人	351人	157人	1,121人
24年3月末現在	557人	41人	182人	780人
増減	56人	310人	▲25人	341人

## 60%の目標達成に向けて

第2期計画では、平成25年度の目標受診率を30%として、国が定める29年度の60%に向けて段階的に引き上げていきます。

市では、毎年受けていない方に対して継続受診の呼びかけ、医療機関と連携し通院している方への個別健診の取り組み、まったく健診を受けないことがない方や現在通院中の方など、皆さんの生活状況にあった健診の案内をしていきます。

健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には、保健師が特定保健指導を行い、あわせて毎月運動教室を開催し、継続的に支援していきます。

## 健診の実施方法

また、基準値を超えた方には重症化を防ぐために精密検査を案内し、適切に医療機関を受診できるようサポートしていきます。

### ・集団健診

春(6月)・秋(10月)・冬(2月)の3期にがん検診と同時に実施します。春は各地区のコミュニティセンターを巡回し、秋はるもい健康の駅で行われます。

### ・個別健診(7月)

市内医療機関で直接予約の上、7月から随時受診することができます。かかりつけ医のもとで健康管理ができます。

### ・人間ドック

特定健診と同様の検査項目のため、特定健診を受診したことになります。※なお、今年度の脳ドックは医療機関の受入体制により特定健診との同時実施ができません。

## 春の特定健診のご案内

～がん検診も同時に受診できます～

下記の通り、「春の特定健診」を行います。ご自身の健康管理のためにも、ぜひ受診しましょう！

- 料 金 特定健診…500円  
心電図検査…500円(希望者のみ)
- 対 象 40歳～74歳までの国民健康保険加入者、及び後期高齢者医療加入者
- 申込締切 5月8日(水) ※事前にご予約ください
- 申 込 市・市民課窓口、電話(氏名・年齢・保険証番号・受診希望日時をお知らせください)
- その 他 特定健診と同時に「がん検診」も受診できます。あわせてお申込みください。

### ■日程と場所

日 程	場 所	受付時間
6月4日(火)	幌糠コミセン	6:00～ 7:00
	港北コミセン	8:30～10:30
6月5日(水)	東部コミセン	6:30～10:30
6月6日(木)	港西コミセン	
6月7日(金)	港南コミセン	6:30～10:30 ※検診車2台体制
6月8日(土)	はーとふる	
6月9日(日)		

詳しくは 問申 市・市民課 ☎42-1805

## 対象者はぜひ受診を

国民健康保険の対象者には4月中旬に受診券とパンフレットを郵送しています。受診券は特定健診を受けの際に必ず必要となりますので、紛失しないようにしてください。

春の特定健診として、6月に各コミュニティセンターを巡回する集団健診を実施します。お近くのコミュニティセンターでがん検診と一緒に受診できますので、ぜひご利用ください。

申し込みは5月8日(水)までです。忘れずにお申込みください。

また、特定健診は通院中の方も対象となります。

医療機関によっては、定期検査と同時に実施することもできますので、主治医にご相談のうえ、ぜひ受診してください。

くわしい内容や計画などは、ホームページ (<http://www.e-runoi.jp/>) でお知らせしていますので、こちらでもご覧ください。

### ●達成しようとする受診率目標(平成29年度)

特定健診受診率 **60%**  
特定保健指導実施率 **60%**

### ●留萌市の目標(平成25～29年度) (%)

目 標	H25	H26	H27	H28	H29
特定健診実施率	30%	35%	40%	50%	<b>60%</b>
特定保健指導実施率	20%	30%	40%	50%	<b>60%</b>