



▲健診受診者全員が対象の「結果説明会」



▲ウォーキングを利用した「運動教室」

春の健診で問診票の中にある「生活習慣改善について保健指導を利用しますか?」という質問に約6割の方が「いいえ」と回答しています。メタボリスクのある特定保健指導の対象者へ電話案内した際にも、「自分で健康管理をしている」「働

気軽に受けられる 特定保健指導

とができます。また、過去1〜2カ月の平均の血糖値を表すHbA1cは、糖尿病関連の病気でなければ検査することができません。特定健診は、自己負担500円で市独自の検査項目を含む9項目を受診し、自分の体の状態を知ることができ、自分の体の状態を知ることができ、ぜひ受診することをお勧めします。

メタボリスクが高い「積極的支援」の方は、6カ月間を通して保健師や栄養士のサポートを受けて生活習慣の改善に取り組むこととなります。特定保健指導に併せて、運動の習慣を身につけていただくため、ウ

「ちょっと高血圧」、「ちょっと高血糖」、「ちょっと高脂血」、「ちょっと肥満」など、ちょっとした内に直せるとよいのですが、症状が重なったり放置しておくくと重症化し、慢性腎臓病や脳卒中、心臓病といった重大な病気になる可能性が高くなります。年に一度特定健診を受診し、自分の体の状態を確認して、生活習慣を見直してみませんか?今年度は、留萌市国民健康保険加入者のうち、すでに500人以上の方が受診しています。

留萌市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ



受診しませんか 秋の特定健診

特集 3

お問い合わせは

市民課

☎42-1805

年に一度の特定健診は
とても大切です

特定健康診査(特定健診)は、日本全国の40歳以上の方が受診する法律で定められた健診です。健診を受診した結果、検査数値が所定の基準値を超えている方は特定保健指導の対象となります。

「ちょっと高血圧」、「ちょっと高血糖」、「ちょっと高脂血」、「ちょっと肥満」など、ちょっとした内に直せるとよいのですが、症状が重なったり放置しておくくと重症化し、慢性腎臓病や脳卒中、心臓病といった重大な病気になる可能性が高くなります。年に一度特定健診を受診し、自分の体の状態を確認して、生活習慣を見直してみませんか?今年度は、留萌市国民健康保険加入者のうち、すでに500人以上の方が受診しています。

血液検査といっても千差万別。特定健診には治療中の病気の検査は含まれない項目もあります。市が独自で追加実施しているクレアチニン検査は、年齢や性別に応じて慢性腎臓病の危険性を判定するこ

500円以下で済ませ
検査を受診できます

「ちょっと高血圧」、「ちょっと高血糖」、「ちょっと高脂血」、「ちょっと肥満」など、ちょっとした内に直せるとよいのですが、症状が重なったり放置しておくくと重症化し、慢性腎臓病や脳卒中、心臓病といった重大な病気になる可能性が高くなります。年に一度特定健診を受診し、自分の体の状態を確認して、生活習慣を見直してみませんか?今年度は、留萌市国民健康保険加入者のうち、すでに500人以上の方が受診しています。

●特定健診の受診方法 市・市民課 ☎42-1805

①秋の集団健診 ●申込期限 9月5日(木) 締切間近

実施日	実施場所	受付時間
10月2日(水)	保健福祉センター はーとふる	6:30~
10月3日(木)		10:30
10月4日(金)	るもい健康の駅	
10月5日(土)		

※集団健診は、胃がん・肺がん・大腸がんなども同時に受診できます。

②個別健診 ●随時申込 ■実施医療機関

市内医療機関で個別健診を受診することができます。かかりつけの病院やお近くの病院をご利用ください。診察が混みあうことがあります。事前に受診日を確認、または予約してください。医療機関によっては、診療との同時実施や定期的に行っている検査の一部を「特定健診」として実施できる場合があります。主治医にご相談の上、ぜひ受診をお願いします。

■今年度も、委託先のるもい健康の駅の看護師が特定健診の電話勧奨を実施していますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

- 荻野病院 ☎42-1406
- 川上内科医院 ☎43-6451
- たけうち内科循環器内科医院 ☎42-8820
- 富山整形外科 ☎42-2030
- 藤田クリニック ☎42-1660
- 留萌記念病院 ☎42-0271
- 留萌セントラルクリニック ☎43-9500
- わたべ整形外科医院 ☎42-5011
- 留萌市立病院 ☎49-1011

ウォーキングやパークゴルフなど気軽に楽しめる「運動教室」も毎月開催しています。また、はーとふるでは、特定保健指導の対象にならなかった方も含め、受診者全員を対象に年3回「結果説明会」を開催しています。自分の体がどんな状態なのか、検査結果の数値が高くなるとうなる

のなかの説明や食事・健康の面でのサポートを受けることができず。保健師や栄養士は健康づくりの専門家ですので、ちょっとした疑問でも遠慮なくご相談ください。なお、結果説明以外でも、電話や来所での相談を随時受け付けています。(市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050)

●特定健診の流れ



これだけの検査項目が
入っています **料金 500円**

①問診票	服薬・既往歴・喫煙など
②身体計測	身長・体重・BMI・腹囲
③理学検査	身体診察
④血圧	収縮期・拡張期
⑤血液化学検査	中性脂肪・HDL・LDL コレステロール
⑥肝機能検査	ALT・AST・γ-GDP
⑦血糖検査	空腹時血糖値かHbA1c
⑧尿検査	尿糖・尿タンパク
⑨腎機能検査	クレアチニン

※希望者は心電図(別途500円)も検査できます

腹囲やBMIを基本としてメタボリスクがあると判定された国民健康保険加入者を対象に、はーとふるの保健師や栄養士が生活習慣の改善をサポートしています。(生活習慣病の治療中の方を除く)