

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

# 特定健診を受診して 健康づくりに役立てよう

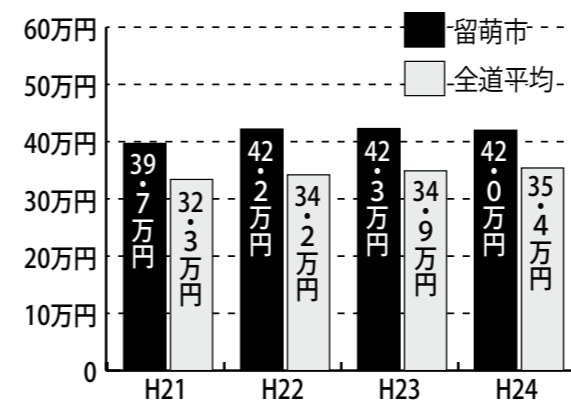


メタボリックシンドロームの  
早期発見で健康な毎日を！

特定健康診査（特定健診）は、日本全国の40歳以上の方を対象に、高血圧や糖尿病、高脂血症といった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います。

生活習慣病の特徴は、自覚症状がないまま進行し、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す恐れがあります。定期的に特定健診を受診することで、早期に異常を発見して生活習慣を改善し、生活習慣病の重症化を防ぐことができます。

市国保の一人当たりの医療費の状況



国保一人当たりの医療費は  
全道平均の1.18倍

市の平成24年度の国民健康保険（国保）一人当たりの医療費は42万円、全道平均と比べて1.18倍ほど高くなっています。これは、65歳以上の高齢者の加入割合が高いことが要因の一つです。

生活習慣を改善し、健康を維持することは、皆さんが負担する医療費を節約し、国民健康保険の収支改善にもつながります。

関係機関の取り組みにより  
受診率は着実に向上

市は毎年春に、国民健康保険加入者を対象に、受診券とパンフレットを郵送し、特定健診の受診を呼びかけています。対象となる方に対して、電話勧奨による受診の呼びかけを行い、また、通院中の方には、医療機関と連携した個別健診の取り組みを行うなど、皆さんの生活状況にあった特定健診の案内を行っています。

平成24年度の特定健診受診率は、医療機関やNPO法人との連携、るもいナースコール「結」による電話勧奨が奏功し、着実に向上しています。ぜひ年に一度は特定健診を受診

特定保健指導で  
からだチェンジ

特定保健指導は、生活習慣の改善を強制するのではなく、皆さんが自分の健康状態を正しく理解して改善に取り組むことができるよう、お手伝いすることが目的で、市が実施する「からだチェンジ教室」には、メタボリックが現れはじめた動機付け支援の方を対象とした「気ままにチェンジコース」と、メタボリックが高い積極的支援の方を対象とした「しっかりチェンジコース」の2つのコースがあり、生活習慣の見直しと改善に取り組むことができます。

また、特定保健指導に併せて、運動の習慣を身に付けていただくため、ウォーキングやパークゴルフなどの軽スポーツを楽しめる「運動教室」も毎月1回開催しています。

なお、結果説明会以外でも、電話や来所による相談をいつでも受け付けています。（市・保健医療課（はーとふる内） ☎ 49-6050）

今月号の広報も「くらしのお知らせ」に、「特定健診（個別健診）」（22ページ）、秋の「特定健診（集団健診）」と「がん検診」（23ページ）を掲載していますので、ぜひ年に一度は特定健診を受診しましょう。

## からだチェンジ教室 スケジュール

面接

保健師や栄養士の  
アドバイスを受け  
計画を立てる。

無理のない計画を立てるのがポイント。



実行

計画に沿って  
生活習慣を改善。

記録をつけて  
効果を実感！  
評価も楽しみに。



6カ月後

評価

現在の状態を  
一緒に確認。

これで終わりでは  
ありません。  
次の健診まで  
健康生活をキープ！



- 国民健康保険加入者が対象です。
- 生活習慣病の治療中の方を除きます。

●結果説明会（成人健康・栄養相談）

場所	実施日	時間
保健福祉センター はーとふる	7月28日(月)[実施済]	10:00 ～16:00
	11月26日(水)	
	3月24日(火)	

●一般健康・栄養相談

場所	実施日	時間
寿児童センター	9月18日(木)	10:00～11:30
	3月11日(水)	
春日児童センター	10月2日(木)	10:00～11:30
潮静児童センター	11月4日(火)	
幌糠コミュニティセンター	11月27日(木)	13:00～15:00
	3月26日(木)	
沖見児童センター	12月2日(火)	10:00～11:30
住之江児童センター	1月29日(木)	
千鳥児童センター	8月26日(火)	10:00～11:30
	2月17日(火)	

運動教室に参加した  
皆さんの声から

■毎月1回、運動教室で運動と計測を行うと、自然に気持ち引き締まり、食べ過ぎを防げました。

■自分自身の健康状態を振り返ることができました。糖尿病予備群なので、今後も運動教室に参加して気を付けたいです。

■運動教室への参加は、運動や減塩など、健康管理に取り組むきっかけになりました。

■計測した数字が出るので、日々の生活を意識するようになりました。保健師や栄養士にいろいろ相談をしながら取り組むことができました。

■普段の食事や運動に気を付けることで、健康への気配りの意識が高まりました。

●運動教室ではこんな運動をしています

ウォーキング、パークゴルフ、ストレッチ、コーディネーショントレーニングなど

