



## 佐呂間町の「特定健診」に密着 ぜひ初健診に挑戦を

### 特定健診リポート

#### 特定健診を受けるためには



「自分の健康に自信をもって仕事ができるように、年に1回は健診を受けています。転ばぬ先の杖ですね。何かあってからでは遅いので、早め早めに対応できるように自分の責任で健診を受けています！」  
女性 68歳

特定健診を受けている方からは、このような声が聞かれています。



「自分のために欠かさず健診は受けています。自分のため、しいてはそれは家族を守るためにもある。健診を受けることで健康を意識し、健診結果を知ることで食事内容を改善する等、健康でいられるよう対応できる。」男性 60歳

「40歳の節目だったので、自分の健康を確認しようと思い、初めて健診を受けました。初めてだったので、ああ、こんな感じなんだよ。思ったよりも時間が掛からなかつたです。」女性 40歳

健診の結果は

特定健診の結果は、1か月ほどで皆さんのお手元に届きます。「もっと早く知りたい！」と思われた方もいると思いますが、集団健診

は同時に実施しており、すでに血管が痛み始めている方がいないかどうかも早期にわかるように取り入れています。

特定健診が始まり2年目を迎え、8月の健診には226名もの受診がありました。「特定健診って何？」という方もまだいると 思いますが、そもそも特定健診とは、生活習慣病を予防するための健診で、名前の通り「健康であるかどうかを診る。」そして、「健康に影響を与える要因があれば、それを改善し病気を予防する。」というのが大きな目的で、各医療保険者が実施する事を義務づけられています。

今月号は、町の特定健診では、実際にどのような事を行っているのかに焦点を当て、お伝えしていきます。

特定健診の結果は、1か月ほどで皆さんのお手元に届きます。「もっと早く知りたい！」と思われた方もいると思いますが、集団健診

は、同じ形式をとっているため、全員の検査結果が揃うまでは1か月はかかるでしょう。しかし、大至急病院での検査が必要と判断された方については、結果が出次第連絡が来るようになっています。

なお、検査の結果、特定保健指導対象の方、あるいは医師の説明が必要な方は、結果説明会をご案内しています。

申込みをすると、後日、案内文、問診表、尿検査の容器等、検査に必要なものが送られます。

町の特定健診は、毎年8月と1月に実施します。

まだ、受けていない方は  
今日は、健診の流れについてお伝えしましたが、一人ひとりが健診等を活用して、自分の健康に関心を持つ事で、ゆくゆくは医療費を抑えたり、町民の皆さんのがん気で過ごせる町づくりにつながっています。

町の特定健診は、1月に予定しています。まだ受けていない方、毎年冬に受けている方、忘れずに受けてくださいね。  
健診は健康であるかどうかを診るためのものです。1年に1回は自分の健康を確認してみましょう！

健診項目		検査の説明
計測	身長 体重 BMI 腹囲	身長と体重の数値からBMIを計算し、肥満の状況を確認します。腹囲では内臓脂肪の蓄積を判断します。
脂質	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール	血液中の脂質の状況から、動脈硬化を進行させる要因を確認します。
肝機能	GOT GPT γ-GTP	3種類の検査の数値比較により、脂肪肝等の病気の有無を確認します。
糖代謝	血糖 ヘモグロビンA1C 尿糖	血液中の糖分の状況から、糖尿病の恐れがないか、動脈硬化を進行させる要因を確認します。
血圧	最高血圧 最低血圧	血管に加わる圧が適正に保たれているか確認します。
貧血	赤血球 ヘモグロビン ヘマトクリット	貧血の有無を確認します。数値が低いと酸素の運搬に支障をきたし、体内が酸欠状態になります。
腎機能	尿酸 クレアチニン 尿淡白	腎機能が正常に保たれているか確認します。尿酸については血管を傷つける要因となっていないか確認します。
詳細検査		心電図 眼底検査
		心臓を取り巻く血管に異常がないかどうか、狭心症や心筋梗塞の要因がないかどうか確認します。 眼底の網膜により動脈硬化が進行していないか確認します。

健診でわかる内容は

そのでは、特定健診ではどのような項目の検査を実施するのでしょうか。そして、その検査項目によって

体のどのような状態が分かるのか見ていきましょう。  
(別表をご覧ください。)

あるいは、血管を傷つける原因が潜んでいないかを主に診ています。通常、特定健診では、詳細検査と位置づけられている眼底検査・心電図検査を実施しない流れとなっています。

① 受付	各会場7時～9時まで受付をしています。番号札を取り、番号が呼ばれたら、検査項目の確認、料金の支払い等を済ませます。(料金は40歳～74歳：1,500円、75歳以上300円、39歳以下3,500円)	前日の夜8時以降は飲食をしないで来ます。
② 計測	自動計測器で身長、体重を計ります。台に乗るだけで自動的に測定します。	会場は、若佐コミュニティセンター、浜佐呂間活性化センター、町民センターで実施しています。
③ 血圧測定	自動血圧計で測定します。	なお、血圧の治療をしておらず最高血圧130以上、最低血圧85以上の方については、水銀血圧計で再測定を行います。
④ 問診	事前に記入してきた問診内容を確認します。血圧の再測定が必要な方は、ここで実施します。	健診当日は前日の夜8時以降は飲食をしないで来ます。
⑤ 血液採取	血液を採ります。ベテラン看護師なのであまり痛くないと評判です!	自動血圧計で測定します。
⑥ 眼底検査	片眼を眼底撮影器にて撮影を行います。一瞬まぶしかなりますが、アツという間に終了します。	なお、血圧の治療をしており安静にして測定します。ここで腹囲も測定します。
⑦ 心電図検査	心電図を行います。一瞬まぶしかなりますが、アツという間に終了します。	上半身にタコの吸盤のよななものをつけ横にあります。
⑧ 医師診察	診察、自覚症状の確認等行います。	ここで腹囲も測定します。