



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

Tel

2・1・2・1・2

体の中から元気に、健診は生活習慣を見直すチャンス

みなさん、自分の体の状態はどのように確認していますか？定期的な健診を受けて体の状態を確認しているでしょうか？「元気だから」「仕事忙しいから」…と自分の体のことは後回しになってしまっている方もいると思います。生活習慣病の多くは時間をかけて徐々に体をむしばんでいくため、「おかしい」と感じて心配になってから受診すると、病状が進行している可能性もあります。そうならないためにも、定期的に健診を受けて病気の早期発見や予防にむけて生活を振り返ることが大切です。

今回は、年に1回定期的を受けてもらいたい『特定健診』についてお伝えします。



『特定健診』とは？

特定健診とは、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病と呼ばれる病気の発症や重症化を未然に防ぐための健診で、検査の結果に基づき保健指導が行われます。対象者は40～74歳で、加入されている医療保険者が実施します。佐呂間町では国民健康保険加入者を対象に実施しています。（会社勤めで社会保険等に加わっている方は、勤め先等にご確認ください。）

生活習慣病の初期は自覚症状があらわれないことが多いため、「健康には自信がある！」という方も、健診を受けてみると、血液検査の結果が基準値を超えていることが少なくありません。血管は弾力があり、ゴムのようになややかですが、血圧やコレステロール、血糖値が高い状態が続いていると、血管を硬くしたり、もろくしたり、詰まりやすくなる動脈硬化につながります。体の中のこととは健診を受けてみないとわかりません。

せん。40歳を過ぎたら健診を受けて、客観的に健康状態をチェックすることが大切です。

特定健診ではこんな検査をしています！

健診結果は受診時の自分の状態を示しています。検査の結果基準値から外れていた方だけではなく、基準値内であった方も、以前から受けている健診の結果と比較して変化がないかを確認することが大切です。基準値から外れていたり、変化があるのにそのままの生活を続けていると、悪化の一途をたどってしまう可能性があります。健診を受けたらそれで終わりではなく、保健指導を活用して、自分の生活を振り返ってみましょう。

※特定健診の検査項目は【表1】参照



【表1】佐呂間町の特定健診の検査項目

検査項目	内容	特定健診 ※国保加入者のみ	健康診査	
		40～74歳	39歳以下	75歳以上
身体計測	身長・体重・BMI	★	☆	☆
	腹囲	★	☆	
血圧		★	☆	☆
血中脂質検査	中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール	★	☆	☆
血糖検査	空腹時血糖・ヘモグロビンA1c	★	☆	☆
尿検査	尿糖・尿蛋白	★	☆	☆
貧血検査	血色素量・赤血球数・ヘマトクリット値	★	☆	
心電図検査		★	☆	
眼底検査		★	☆	
腎検査	血清クレアチニン	★	☆	
その他	血清尿酸	★	☆	

町の健診の受け方

健診をお申込みいただいたら、健診の1週間位前に案内文や問診票などが届きます。健診当日までに問診票に記入していただき、当日は、保険証・記入済問診票・健診案内文に同封されている個人情報の取り扱いについて書かれた用紙・受診券・採取した尿・医療機関に受診している方は、処方箋やお薬手帳を持参して健診会場にお越しください。

当日、健診会場に到着したら、番号札を取っていただき番号が呼ばれるまでお待ちください。番号が呼ばれたら、受付↓会計↓身体計測↓問診↓血液検査↓眼底検査↓心電図・腹囲↓診察↓最終確認↓終了（※がん検診を受ける方は、がん検診の受付）という流れになります。

特定健診は費用もお得！

特定健診を受ける費用は各保険者によって異なりますが、佐呂間町の健診を受けられる方は1人1、500円で受診できます。一部負担で受けることができるので、個人で健診を受けるよりもお得になっています。また、クーポン券の対象となつている方は無料で受けることが出来ますので、対象となつている方

はクーポン券を利用してさらにお得に特定健診を受けましょう！

【平成29年度クーポン対象者】

4月1日現在の年齢が40、45、50、55、60、61、62、63、64、65、70歳の方が対象となっています。対象となつている方には6月にクーポン券を送付していますので、健診の際に持参してください。

特定健診はゲンキマイレージポイントの対象事業です！

サロマゲンキマイレージをご存じですか？佐呂間町で行っている健康づくりに関する事業に参加するともらえるポイントになります。ポイントシールを集めると、ポイント数に応じて道の駅で地元特産品との交換ができます。特定健診もマイレージポイントの対象となつていますので健診を受けてポイントをゲットしましょう。ゲンキマイレージの景品は佐呂間町のホームページにも掲載しているので、ご覧ください。



サロマゲンキマイレージ
ポイント対象事業

若いときから健診を受けて体の変化をチェック！

町で実施している特定健診の対象者は40〜74歳の国民健康保険に加入している方が対象ですが、40歳未満だからといって何もしなくて良いというわけではありません。生活習慣病は徐々に進行していくので、若いときからの生活習慣がその後に影響していきます。職場の健診がある方は血液検査等を受けていると思いますが、検査を受ける機会がない方もいると思います。町では40歳未満の方（保険の種別は問わない）も受けられる健康診査（3、500円）も実施していますので、ぜひご利用ください！

平成29年度の健診のお知らせ

特定健診や健康診査と同日に胃がん、肺がん、大腸がん検診も実施していますので、あわせてがん検診を受診することをお勧めします。（原則35歳以上の方）

各種健診（検診）は、お電話等で申し込みを受け付けています。健診前に町内会を通じて「健診（検診）案内」と「申込用紙」を回覧いたしますので、回覧でのお申し込みも可能です。お申込み・お問い合わせ

は、保健福祉課保健推進係（☎2・1212）の担当窓口までお願い致します。

また、不明な点がありましたらご連絡ください。

【健診日程】

日 程	受 付 時 間	会 場
平成29年8月18日（金）	6：00～9：30	若佐コミセン
8月19日（土）	6：00～9：30	町民センター
8月20日（日）		
平成30年1月19日（金）	6：00～9：30	浜佐呂間活性化センター
1月20日（土）	6：00～9：30	町民センター
1月21日（日）		

毎日忙しくてわずかな体調の変化を見逃していませんか？知らないうちに病気が進んでしまい「そんなまさか…」ということが起こってしまわないように、年に1回特定健診を受けて生活習慣を見直しましょう。