

年に一度

特定健診を受けましょう

名寄市国民健康保険(以降市国保)では、加入する皆さまの健康を守るため、健診や保健指導に取り組んでいます。
市国保加入者は、30歳から健診と各種がん検診を無料で受診することができます。年に一度、健康管理のために健診を受けましょう。

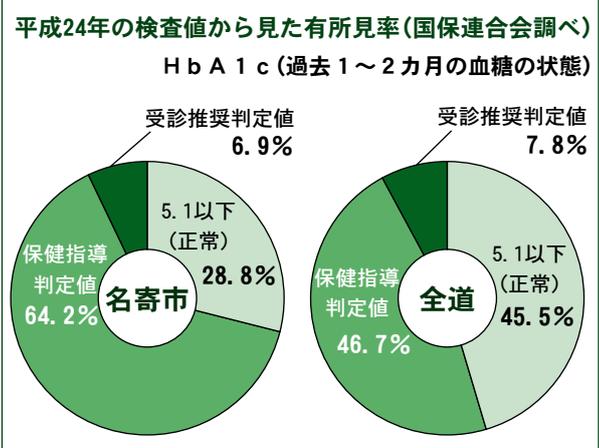


若いときからの予防が大切

国民医療費の3割以上は心疾患や脳卒中などの生活習慣病です。また医療費が年々増加しているため、生活習慣病の予防対策は欠かせません。
若いときから健診を受け、生活習慣を見直し、改善することで生活習慣病を予防することができます。

加入者に多い糖尿病

下のグラフは国保連合会が算出した平成24年の検査値から見た有所見率(健診受診者の中で異常があると結果の出た方の占める割合)の本市と全道との比較です。
グラフのとおり、市国保加入者は全道に比べて糖尿病予備軍が多いと



の結果が出ています。糖尿病は脳・心臓・腎臓などの重篤疾患の起因となるので、糖尿病対策は本市の課題と言えます。

糖が多いとなぜ悪いのか

糖は生きていくために必要なエネルギーですが、血液中に多いと血中のたんぱく質と結びつき、細胞に酸素を運べないほか、動脈硬化・免疫低下・老化の進行などさまざまな症状を起こす原因になります。

これは全身の血管や臓器に影響を与えますが、その中でも大切な脳・心臓・腎臓は構造上、高血糖による動脈硬化が特に起こりやすいです。

原因

① 遺伝的要素

すい臓には血糖値を下げるホルモン(インシュリン)を分泌する細胞があります。糖尿病の遺伝がある方には「すい臓からインシュリンが分泌されない遺伝的要素」があります。

② 加齢

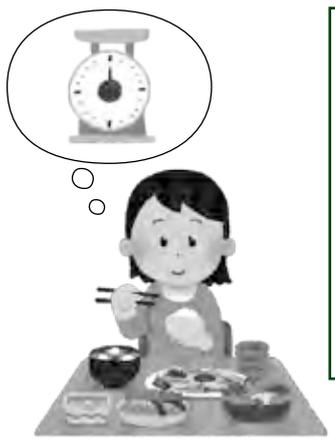
60歳を過ぎるとインシュリン分泌量が3分の2に減少し、血糖値が下がりにくくなります。

③ 肥満(食べ方・体の動かし方)

内臓脂肪から出る活性物質はインシュリンを効きにくくします。適正体重を維持し、インシュリンを余計に使わないことが大切です。



適量を食べることが大切



極端な体重増加は内臓の負担になるため、適正体重を維持できる分の食事をとることが非常に大切です。食事は「年齢・性別・身長・活動強度(体の動かし方)・目標とする体重」で異なります。

若いときと同じ生活を過ごしていても年を重ねると代謝は落ちていくため、食べる量を減らさないと体重は少しずつ増えていきます。

食事に興味のある方は健康相談をご利用ください。

自己流の減量を行い、結果がでないとお悩みの方も、一度自身の食事量の目安を知っておくことをおすすめします。

早期発見には血液検査が必須

痛みなどの自覚症状が無いまま進行する生活習慣病の予防と早期発見のために、年に一度健診を受け、血液検査で自分の健康状態を確認しましょう。



30歳以上の市国保加入者は
無料で健診を受けられます

平成26年度 特定健診の日程

種類	総合検診	組合せ検診	個人検診
特徴	最寄りの市内施設で受診できます	・無料送迎バスつき ・乳がん・子宮がん検診をセットで受診できます	・受診日を決められる ・乳がん・子宮がん検診をセットで受診できます
とき ・ ところ	保健センター 7月26日(土) 7月27日(日) 7月28日(月) 7月29日(火) 7月30日(水) 7月31日(木) 10月28日(火) 10月29日(水) 平成27年1月19日(月) 1月20日(火) 総合福祉センター 8月1日(金)	ふうれん健康センター 7月4日(金) 7月5日(土) 7月6日(日) 10月30日(木) 平成27年1月17日(土) 1月18日(日)	旭川がん検診センター 6月30日(月) 7月1日(火) 7月3日(木) 10月20日(月) 10月21日(火) 10月22日(水)
同時に 受けられる 検診	胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・ 肝炎ウイルス検診・エキノコックス症検診	胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・ 子宮がん・肝炎ウイルス検診・エキノコックス症検診	
検査内容	計測(身長・体重)・血液検査・問診 血圧測定・尿検査・医師による診察	血液検査項目 糖尿病・痛風(高尿酸)・コレステロール(脂質異常) 腎臓・肝臓などの10種類	



各種がん検診(健診と同時に受診できます)

種類	検査内容	料金
胃がん検診	バリウム検査	無料
肺がん検診	レントゲン検査	
大腸がん検診	便潜血検査	
エキノコックス症検診	血液検査	
肝炎ウイルス検診		1,300円
前立腺がん検診		
乳がん検診	マンモグラフィー と視触診	無料 (2年に1回)
子宮がん検診	頸部細胞診 とエコー検査	

●各種検診の申し込み

保健センター ☎01654②1486

●その他問い合わせ

市民課国保高齢医療係(名寄庁舎2階)

☎01654③2111(内線3118)



健診を受けてよかった

という声が寄せられています

- もともと健康には自信があり、受診や検査をしていなかった。今回の検査で身体の中から健康であることが確認できて安心した。退職後の人生を楽しむためにも、継続して健診を受け健康でいようと思っている。
- 仕事を退職して生活が大きく変化したので体のことが気になり受診した。健康には自信があったが、血液の状態までは分からないので調べてもらえて良かった。
- 転職をきっかけに、今年初めて市の健診を受けた。糖尿病治療の際にも検査をするが、項目は多くないので今回の健診結果を主治医に見せて活かしたいと思う。養う家族がいるので、病気で倒れるわけにはいかない。健康で働き続けるために毎年受診しようと思う。