

■特定健診を受けましょう

35歳から74歳までの名寄市国民健康保険に加入している皆さまへ  
**特定健診を年に一度受けましょう**

市では生活習慣病の予防と早期発見のため、35歳～74歳の国民健康保険に加入している方を対象に無料で特定健診を実施しています。

加入者の健康はもとより年々増加する医療費の伸びを抑えるためにも、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを予

防・改善することはとても重要です。

生活習慣病は、痛みなどの自覚症状がないまま静かに進行するため、自覚症状が無くても年に一度の特定健診で身体の状態を確認しておくことは、非常に大切です。まだ健診がお済みでない方は、秋冬の健診をご利用ください。

平成22年度名寄市国民健康保険加入者の特定健診について  
 <平成22年度特定健診・特定保健指導の法定報告（速報値）より抜粋>

<特定健康診査>

	対象者数	受診者数	受診率
全道の集計	964,786人	218,140人	22.6%
名寄市の集計	5,227人	1,360人	26.0%

法定報告による計画では65%が目標となっています。今後も健康に生活できるよう、特定健診をご利用ください。

<特定保健指導>

	対象者数	終了者数	終了者の割合
全道の集計	30,499人	8,533人	28.0%
名寄市の集計	176人	123人	69.9%

名寄市は、全道に比べ上回る結果となっています。特定保健指導の案内が届いた方は、忘れずに保健指導を受けてください。

通院中の方も、特定健診の対象となります。

普段から通院している方も、特定健診の対象となります。生活習慣病で治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。

特定健診の検査項目

計測（身長・体重）・血圧測定・尿検査・血液検査・問診・医師による診察・糖尿病・痛風（高尿酸）・腎臓・肝臓コレストロール（脂質異常）など。  
 ※血液検査の項目は10種類。

特定健診の受診方法

市の特定健診は、3つのタイプと人間ドックから選べます。（次ページ別表参照）  
 都合の良い場所、受診日を選んでお申し込みください。

特定保健指導について

健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方には、別途連絡します。生活習慣改善のため、保健師・栄養士による生活・食生活のサポ

ートを無料で受けられます。対象の方は、ぜひご利用ください。

健診の結果票は保管してください

「正常」の健診結果でも、上限下限のギリギリで推移している場合があります。

経年で健診結果票を保管しておくと、治療を開始する際に大いに役立ちますので、結果は個人で保管しましょう。

健（検）診を受けた方のコメント  
 ・健康のために健診を受けている。早期発見が大切と思う。（60代男性）  
 ・知人が、健診で早期に病気を見つけてもらった。早期は自覚症状がないので毎年健診を受けている。（40代女性）  
 ・職場の健診を受けているが、検査項目が少ないので、特定健診も毎年受けている。（60代男性）



## ■特定健診を受けましょう

特定健診は下記の3タイプと人間ドックから選んで受診できます。

	総合検診 ○待ち時間が少ない ○最寄の市内施設で 受けられる	組合せ検診 ○無料送迎バス付き ○乳・子宮がん検診 がセットで受けら れる	個人検診 ○受診日が自分で決 められる ○乳・子宮がん検診 がセットで受けら れる	人間ドック ○受診日・医療機関を 自分で決められる
と き ・ と ころ	保健センター 10月30日(火) 10月31日(水) 1月21日(月) 1月22日(火) ----- 智恵文多目的 研修センター 11月 2日(金) ----- ふうれん健康センター 11月 1日(木) 1月12日(土) 1月13日(日)	旭川がん検診センター 10月23日(火) 10月25日(木) 10月26日(金)	旭川がん検診センター 平成25年 3月31日 までの平日	<と き> 医療機関によって異 なります。  <ところ> 名寄市立総合病院、 その他実施医療機関
自己負担	特定健診分の費用は <b>無料</b>			国保加入期間により 助成要件があります。
申 込 先	名寄市保健センター【受付時間 8:45~17:30】 電話 ☎01654②1486			受診医療機関で手続 き方法が異なります。 詳しくは下記まで問 い合わせください。 国保高齢医療係 ☎01654③2111

※特定健診と人間ドックの助成は重複して受けられません。ご注意ください。

特定健診に関する問い合わせは

市民課国保高齢医療係（☎01654③2111内線3116）にご連絡ください。

## 出前トークメニューに国民健康保険が追加となりました

国保事務職員や国保保健師が、地域にお伺いして次の内容を説明します。

内容 特定健診について  
健診を受けるメリット  
健康維持増進のための健康講話・体操  
国保制度のしくみについて など

※詳しくは市民課国保高齢医療係までご連絡くだ  
さい。（☎01654③2111内線3116）

**出前トークの申し込みは、企画課広報推進係まで**  
**（☎01654③2111内線3307）**

※市ホームページに詳細を掲載していますのでご覧ください。  
（トップページ→市政・行政情報→広報・広聴→出前トーク）

