

# 年に一度 特定健診を受けましょう



名寄市国民健康保険の健康課題の分析で、「医療費が高額になる病気」「入院が長期になる病気」などの原因疾患が、心疾患・脳血管疾患・腎不全であるということがわかってきました。

これらの病気は、高血圧・高血糖・脂質異常等の生活習慣病による血管変化が発症の起因となるため、生活習慣病を発症しない・重症化させないことが予防につながります。

名寄市の平成25年度特定健診有所見者の割合は、「高血圧・高血糖・脂質異常」が、全国・全道と比べて高い傾向にあります。(表1参照)

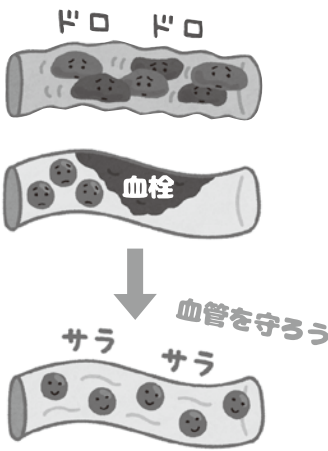
表1 平成25年度健診有所見者状況 (%)

| 項目         | 全国   | 全道   | 名寄市  |
|------------|------|------|------|
| 血糖         | 20.5 | 20.5 | 28.0 |
| HbA1c      | 50.9 | 50.0 | 53.6 |
| 尿酸         | 6.3  | 6.6  | 8.2  |
| 収縮期血圧      | 45.9 | 46.0 | 39.2 |
| 拡張期血圧      | 18.6 | 19.4 | 25.6 |
| LDLコレステロール | 54.3 | 54.6 | 55.8 |

※国保連合会資料帳票より

## 内臓脂肪と生活習慣病

生活習慣病が発症する背景には内臓脂肪の蓄積があり、脂肪細胞から分泌される物質の影響で血管の炎症や血栓を作りやすい状態、動脈硬化が進みやすくなるといった影響があります。



血管を守り、生活習慣病を予防していくためには、適正な体重と腹囲を維持することが重要です。

## 非肥満の高血糖

腹囲の基準値 (ウエスト径周囲)

- ・男性…85cm未満
- ・女性…90cm未満

## 体重の基準値

- ・BMI基準 18.5~24.9
- ・BMIの求め方  
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



本市は「非肥満の高血糖が多い」という特徴もあります。

内臓脂肪が多い方は、血糖値をさげるホルモン(インシュリン)の利きが悪くなっている場合がありますが、体重コントロールによって高血糖を改善することが期待できます。

しかし、太っていないのに血糖値が上がる背景には、個人の努力では変えられない糖尿病の遺伝的要素や加齢(すい臓の老化)が関係している可能性が高いため、自分の体質を自覚し、日々の食べ方や体の動かし方などを意識することが重要です。

生活習慣病の遺伝歴のある方は特に血液検査で身体の状態を確認し、内臓に負荷をかけない生活をこころがけましょう。

## 適正体重の維持と 適量摂取が大切



内臓の負担を減らし健康を維持するためには、適正体重の維持・適量摂取が基本です。

食事量は、「年齢」「性別」「身長」「生活強度(体の動かし方)」によって異なります。

今の自分の体に食事の量や内容が合っているのかを意識することが大切です。

興味のある方は健康相談をご利用ください。

## 特定健診をご利用ください

痛みなどの自覚症状のない生活習慣病の予防と早期発見のため、年に一度健診を受け、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27年度 特定健診の日程

| 種類         | 総合検診   | 組み合わせ検診   | 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<br>・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<br>・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<br>7月24日(金) 7月25日(土) 7月26日(日) 7月27日(月) 7月28日(火) 7月29日(水) 10月22日(木) 10月23日(金) 平成28年1月18日(月) 1月19日(火) 総合福祉センター 7月30日(木) | 旭川がん検診センター<br>6月29日(月) 6月30日(火) 7月1日(水) 10月19日(月) 10月20日(火) 10月21日(水) | 旭川がん検診センター<br>平成28年3月31日<br>まで随時     |
| 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<br>血圧測定・尿検査・医師による診察  | 血液検査項目<br>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            | 1,400円        |
| 肝炎ウイルス検診   |                 |               |
| 前立腺がん検診    |                 |               |
| 乳がん検診      | マンモグラフィ<br>と視触診 | 無料<br>(2年に1回) |
| 子宮がん検診     | 頸部細胞診<br>とエコー検査 |               |

### 各種健診の申し込み

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・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って良かった。

転職をきっかけに、今年初めて市の健診を受けた。糖尿病の治療の際にも検査するが、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倒れるわけにいかない。健康で働き続けるために毎年受診しようと思う。

引っ越してきて初めて市の健診を受けた。こんなに詳しく検査の内容を説明してもらえると知らなかった。また来年も受けようと思う。