

# 年に一度特定健診を受けましょう

## 平成27年度国民健康保険特定健診の実施状況

名寄市では国保に加入する皆さまの健康を守るため、健診や保健事業に取り組んでいます。

平成27年度の名寄市国保特定健診受診率は29・8パーセントで、受診者の男女別・年代別の受診率は「表1」のとおりです。

年代が上がるに伴って生活習慣病発症率も上がるため、若いときからの健診受診は病気の早期発見のために大変有効です。

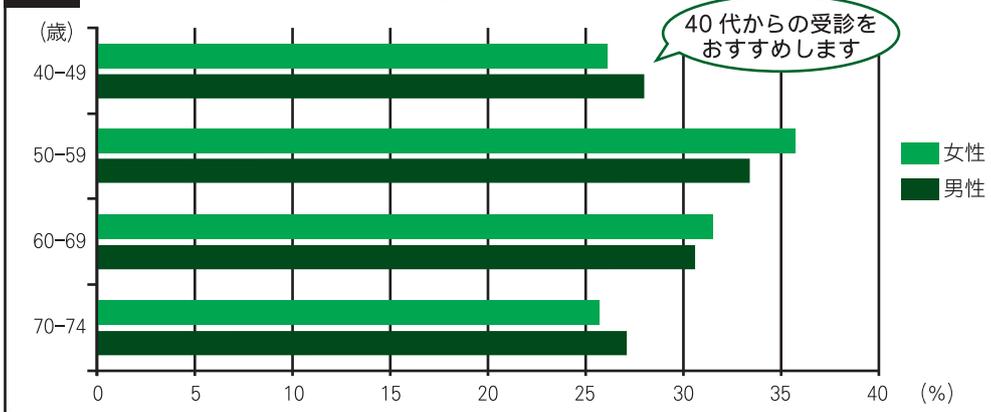
症状はなくても40代から健診を受け続け、自分の生活・食生活を振り返りながら健康状態を確認することが大切です。



初期の生活習慣病には自覚症状がほとんどないため、健診などで血液検査を行わなければ早期発見が難しいと言われていきます。日頃の生活習慣を改善するきっかけにもなりますので、年に一度は受診しましょう。また、健診結果を活かすことも大切です。

本市では、結果に応じてバランスのとれた食事や適度な運動習慣など生活スタイルにあったアドバイスを行っていますので、ぜひご利用ください。

表1 平成27年度 男女別・年代別特定健診受診率



## 適正な腹囲を保ちましょう

特定健診では血液検査のほか、腹囲測定を実施しています。

おなか周りを測ることに抵抗感がある方もいると思いますが、脂肪細胞内に脂肪がたまりすぎると、さまざまな生理活性物質が出て、高血糖や高血圧などの生活習慣病が促進されるため、腹囲の確認はとても大切です。

### 内臓脂肪の基準値 (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)



体重は標準内でも、腹囲は基準より大きい方がいます。

「自分は少しおなかが出ていただけで太ってない」と思っているも、生理活性物質による動脈硬化によって少しずつ血管は傷んでいきます。

心臓病・脳卒中・腎臓病といった重篤な病気を招かないように、適正な腹囲を維持しましょう。

特定健診の対象の方には、5月下旬に受診券を送付します。すでに申込済の方は、保健センターに受診券を用意していますので、健診時に持参する必要はありません。

## 平成29年度 特定健診の日程

※30歳以上の市国保加入者は無料で健診を受けられます。

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 ・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 8月3日(木) 8月4日(金) 8月5日(土) 8月6日(日) 8月7日(月) 8月8日(火) 10月31日(火) 11月1日(水) ふうれん健康センター 6月25日(日) 6月26日(月) 6月27日(火) 11月3日(金・祝) 平成30年1月13日(土) 1月14日(日) 6月24日(土) 11月2日(木)	旭川がん検診センター 6月29日(木) 6月30日(金) 7月3日(月) 10月25日(水) 10月26日(木)	旭川がん検診センター 平成30年3月31日 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・エキノコックス症	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・エキノコックス症	
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	<b>血液検査項目</b> 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	胃のバリウム検査	無料
肺がん	胸のレントゲン検査	
大腸がん	検便検査 (自宅で便を2回採ります)	
エキノコックス症	血液検査	1,400円
肝炎ウイルス		
前立腺がん	マンモグラフィー	無料 (2年に1回)
乳がん	頸部細胞診 とエコー検査	
子宮がん		

### 各種健診の申し込み

保健センター(西2北5) ☎01654②1486

### その他問い合わせ

市民課国保高齢医療係(名寄庁舎1階)  
☎01654③2111(内線3115)

### 「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。

