

年に一度特定健診を受けましょう

平成28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28年度の名寄市国保特定健診受診率は34・4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。

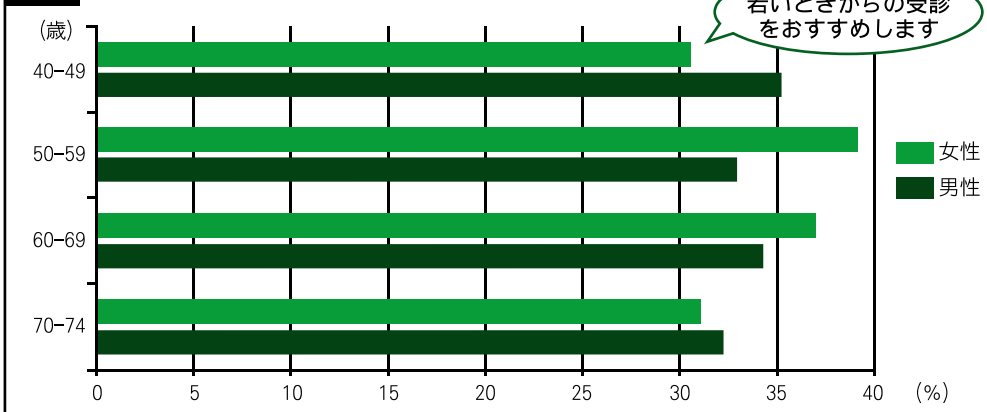
症状はなくても健診を受け続け、自分の生活・食生活を振り返りながら健康状態を確認することが大切です。



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28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、おなか周りの内臓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の原因となるため、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」と思っているだけでも、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。

平成30年度 特定健診の日程

種類	特徴	とき・ところ	同時に受けられる検診	検査内容
総合検診	最寄りの市内施設で受診できます 対象者 30歳以上	保健センター 7月18日(水) 7月19日(木) 7月20日(金) 7月21日(土) 7月22日(日) 7月23日(月) 10月31日(水) 11月1日(木) 平成31年1月10日(木) 1月11日(金) ふうれん健康センター 6月24日(日) 6月25日(月) 6月26日(火) 11月3日(土) 平成31年1月12日(土) 1月13日(日) 風連日進コミュニティセンター 6月23日(土) 智恵文多目的研修センター 11月2日(金) 総合福祉センター 7月24日(火) ※事前に保健センターへ申し込みが必要です。	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	○計測 ・身長 ・体重 ○血液検査 ・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10種類
組合せ検診	無料送迎バスつき 対象者 30歳以上	旭川がん検診センター 6月27日(水) 6月28日(木) 7月2日(月) 10月25日(木) 10月26日(金) ※事前に保健センターへ申し込みが必要です。	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	○問診 ○血圧測定 ○尿検査 ○医師による診察
個人検診	受診日を自分で決められます 対象者 30歳以上	旭川がん検診センター 平成31年3月31日まで随時 ※事前に保健センターへ申し込みが必要です。		
個別健診	かかりつけ医で受診できます 対象者 40歳以上	たに内科 ☎01654③1223【要予約】 名寄三愛病院 ☎01654③3911 名寄中央整形外科 ☎01654③2006 名寄東病院 ☎01654③2188【要予約】 吉田病院 ☎01654③3381【要予約】 6月1日～平成31年3月31日まで随時 ※予約が必要な場合は、直接医療機関へお電話ください。	特定健診のみ ※がん検診は受けられません	

特定健康診査受診券について

名寄市国保に加入する40～74歳(年度内に75歳になる方は除く)の方へ、5月下旬に「特定健康診査受診券」を送付します。※年度の途中で国保に加入される場合は発送の時期が変わります。

特定健診を受診する際は、受診券と保険証が必要です。紛失された場合などは、国保高齢医療係へ問い合わせください。

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)