

年に一度特定健診を受けましょう

4月から対象年齢が30歳からに引き下げとなりました

名寄市国民健康保険（以下市国保）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。これまで、40歳以上を対象に実施される特定健診について、本市では独自に35歳以上を対象に実施してきましたが、平成25年度からは、さらに年齢を引き下げて30歳から健診を受診できるようになりました。

若い時からの予防が大切です

国民医療費は、心疾患や脳卒中などの生活習慣病が3割を超えています。若い時から生活習慣の改善に取り組むことにより糖尿病などの生活習慣病の予防と発症による治療を減らすことができます。

これは病気の予防だけではなく介護予防にもつながり、医療や介護給付の適正化がなされます。

健診では、健診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個別に生活スタイルに合ったアドバイスも行っています。

年に1回の健診を受診し、生活習慣の見直しのきっかけにしましょう。

市国保加入者に多い生活習慣病

市国保では、年々増加する医療費の適正化に向けて医療費分析を行いました。多額の医療費がかかる疾患の中には、発病の抑制が難しい疾患もありますが、生活習慣病のように予防が可能な疾患も多くみられています。

市国保の課題として、特に注意が必要である生活習慣病基礎疾患は次の二つです。

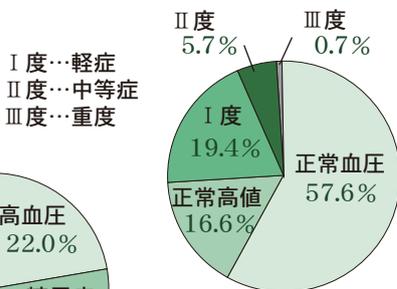


高血圧

治療中の人数・医療費共に生活習慣病で最も多い疾患

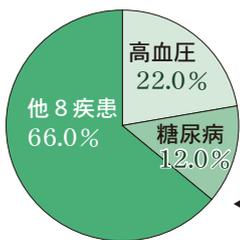
高血圧は、全国的に多い疾患の一つです。本市も例外ではなく血圧有所見者の方が多い傾向にあり（表①）、その医療費は、入院外における上位10疾患のうち最も高い割合を占めています（表②）。高血圧は、脳・腎臓・心臓の重い疾患の原因となるため、予防が大切です。

表① 名寄市の血圧有所見者割合▼



表②

入院外上位10疾患における医療費（診療点数）の割合
市国保平成24年5月診療分



糖尿病

全道に比べ、有所見率が2割も多い疾患

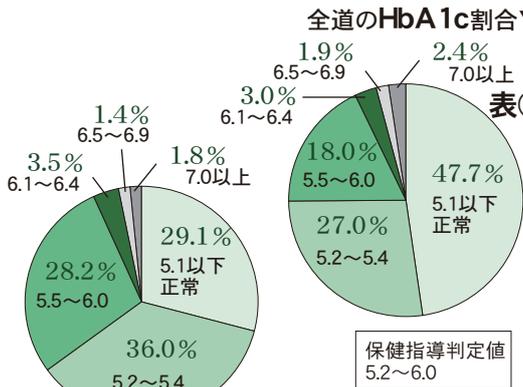
糖尿病は、生活習慣病の中で高血圧に続き2番目に高い医療費がかかっている疾患です。

HbA1cは血糖値が高い状態が続くと上がる糖尿病の検査項目ですが、平成23年度特定健診等結果報告書では、表③・④のとおり、本市は「HbA1

c正常値が全道に比べ2割少ない」という特徴があります。また、「保健指導判定値（5.2〜6.0）」は全道に比べ2割多い」という結果も

表③

【HbA1cの検査値から見た有所見者状況】



▲名寄市のHbA1c割合

このことから、市国保に加入する方は「現在治療はしていないけれど将来糖尿病になる可能性が高い糖尿病予備軍の方が多く」ことが考えられます。高血糖状態が長く続くと全身の血管の動脈硬化が進みます。

足のしびれや痛み・眼の見えづらさなど、症状が出始めた頃には重症になっていることが多く、特に眼（網膜症）は失明直前まで自覚症状が出ないため、定期検査を受けることがとても大切です。

重い疾患を予防するために年に一度、健診でご自分の値をチェックしましょう。

●平成25年度 特定健診の日程

対 象 | 30歳以上の市国保に加入している方

健診料金は
無料です

後期高齢者保険に加入する方も同日程で受診可能です。
人間ドックと重複して受診はできません。

申し込み
保健センター（☎01654②1486）
問い合わせ
市民課国保高齢医療係
（☎01654③2111 内線3116）

健診の種類	総合健診	組合せ健診	個人健診
健診の特徴	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	・受診日を自分で決められる ・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 平成25年7月19日(金) 7月20日(土) 7月21日(日) 7月22日(月) 7月23日(火) 7月24日(水) 10月29日(火) 10月30日(水) 平成26年1月30日(木) 1月31日(金) ふうれん健康センター 平成25年7月5日(金) 7月6日(土) 7月7日(日) 10月31日(木) 平成26年1月11日(土) 1月12日(日) 風連日進コミュニティセンター 平成25年7月18日(木) 智恵文多目的研修センター 平成25年11月1日(金) 総合福祉センター 平成25年7月25日(木)	旭川がん検診センター 平成25年7月1日(月) 7月2日(火) 7月4日(木) 10月21日(月) 10月23日(水) 10月28日(月)	旭川がん検診センター 平成26年3月31日までの平日
同日・同会場で受けられる検診	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	



各種がん検診について

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	無料
結核検診	レントゲン検査	無料
大腸がん検診	便潜血検査	無料
前立腺がん検診	血液検査	1,600円
エキノコックス症検診	血液検査	無料
肝炎ウイルス検診	血液検査	無料
乳がん検診	マンモグラフィ、視触診	2年に1回無料
子宮がん検診	頸部細胞診、エコー検査	2年に1回無料

特定保健指導について



特定健診の結果により必要に応じて保健指導を行っています。
保健指導が必要な方には保健師・栄養士からご連絡させていただきます。

特定健診Q & A

- Q 健康に自信があるのですが、特定健診を受けたほうが良いですか？
- Q 検査結果をみるのが怖いです。
- A これまで治療をしたことがなくても、健診で自覚症状のない疾患を発見できます。早期発見ができれば、身体の負担も治療費用も少なくてすみます。ご自身の身体の状態を知っておくことはとても大切です。
- Q 料金が高いのでは？
- A 市国保に加入している方は、特定健診および各種がん検診（前立腺がん検診を除く）の自己負担額が無料となっています。健診は、年に一度受けられます。
- Q 病院で検査をしても、特定健診を受けた方が良いですか？
- A 治療している疾患については定期検査をしていますが、その他の項目まで検査しているとは限りません。特定健診は、糖尿病・コレステロールの他、腎臓・肝臓などの項目も含まれ、充実の検査内容となっています。治療中の方も受診をお勧めします。健診結果は、主治医に見てもらおうと更に安心です。