

特定健診を受けましょう

10月は国保財政健全化対策強調月間です

特定健診とは

日本人の三人に一人は、心臓病や脳卒中といった「循環器病」で亡くなっています。循環器病を引き起こすのは「動脈硬化」、動脈硬化を引き起こすのは「メタボリックシンドローム（*）」といわれています。

特定健診は、生活習慣病の前触れであるメタボリックシンドロームを発見し、生活改善につなぐために行う健康診断です。

*内臓脂肪の蓄積に加え、脂質異常・高血糖・高血圧のうち二つ以上を合わせ持った状態。不健康な生活習慣の積み重ねで生じます。



国保特定健診は無料

国民健康保険の特定健診は、無料で受けることができます。

さらに、特定健診を受診された方には「フィットネスクラブ体験チケット」を送付しています。運動習慣を身に付け、メタボリックシンドロームを撃退しましょう。

▼対象者 いわき市国民健康保険加入者で、40歳以上75歳未満の方

▼受診期限 来年1月末日

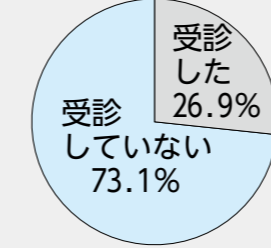
大切な健康を守るため 年一回の受診を

特定健診は、自覚症状がないまま静かに進行していく生活習慣病の発症を、未然に防ぐことに重点を置いていきます。

特定健診の受診は、皆さんの大切な健康を守り、医療費の抑制にもつながります。仕事で忙しい方のために、休日健診・ナイト健診も実施していますので、自分の健康を過信せず、年一回は特定健診を受診しましょう。

いわき市の国保特定健診受診状況（平成25年度）

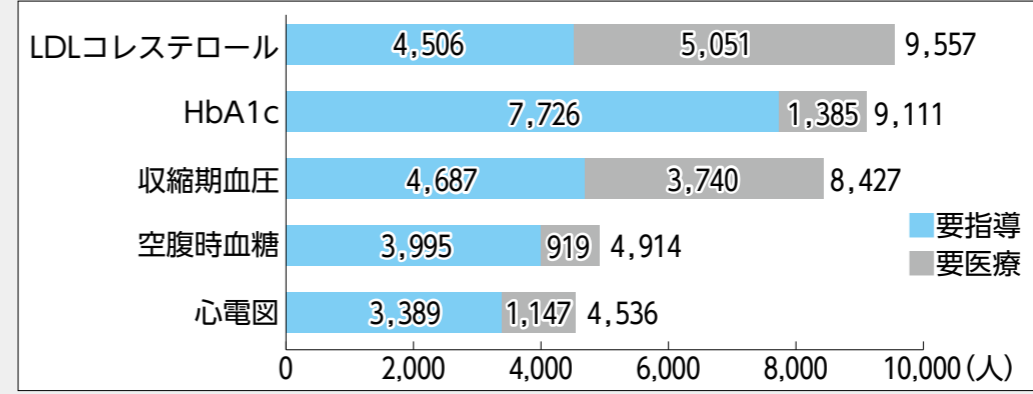
○受診率



「受診者数は約4人に1人」
年代別にみると、40歳代が11.9%、50歳代が17.3%となり、働き盛りの年代の受診率が、特に低くなっています。



○健診結果（要指導・要医療の方が多い5項目）



健診の結果、要指導・要医療が特に多いのは、「LDL（悪玉）コレステロール」「Hb（ヘモグロビン）A1c」「収縮期血圧（最高血圧）」となっています。いずれもメタボリックシンドロームに大きく関係する項目です。これらを放置してしまうと、脂質異常症・糖尿病・高血圧症などの生活習慣病を発症する可能性が高くなります。

メタボリックシンドロームの判定基準

下の2つ以上に該当

- 内臓脂肪の蓄積**
 - 腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上
(内臓脂肪面積：男女とも100cm²に相当)
- 脂質異常**
 - 中性脂肪値150mg/dl以上かつ・または、HDLコレステロール値40mg/dl未満
- 高血糖**
 - 空腹時血糖値110mg/dl以上または、HbA1c値6.0%以上
- 高血圧**
 - 収縮期血圧値130mmHg以上かつ・または、拡張期血圧値85mmHg以上

○国保特定健診受診の流れ

1 健診の申し込み

受診する健診機関（登録医療機関）に予約を入れます。

※決められた日時に公民館などで受診できる「集団健診」も実施しています。詳しくは『平成27年度保健のしおり』をご覧ください。

2 健診を受ける

受診日になったら、①いわき市国民健康保険証、②いわき市国保特定健診受診券シールを持参して、健診機関に行きます。

※4月に、いわき市国民健康保険加入者へ特定健診などの受診券シールを送付しています。送付されていない方は、同課にお問い合わせください。

検査は簡単です！

- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 血圧測定
- 検尿
- 血液検査
- 質問票（服薬歴、喫煙歴など）
- 身体診察
- 心電図
- 眼底検査

3 健診結果の通知

郵送で、健診結果とメタボリックシンドロームの判定が通知されます。受診者全員に、健診結果の見方や生活習慣病の基本的な知識などの情報提供が行われます。

特定健診は「異常を発見して終わり」ではありません

○特定保健指導が無料で受けられます

生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、引き続き、医師・保健師・栄養管理士などが生活習慣改善、健康回復のためのサポートを行う「特定保健指導」を無料で受けることができます。対象となる方には、特定保健指導利用券を送付します。

指導を受けたおかげで、体重も腹囲も減った。

以前より意識して生活できるようになった。

周囲のサポートがないと、自分一人ではなかなかできないので良かった。

平成26年度 特定保健指導を利用した方の声

○お問い合わせ
国保年金課
調査給付係
☎22・7425