



# 自分の身体を知ろう！ 国保特定健診

問ふれあいセンター TEL 52-2000

すながわ健康ポイント対象事業

砂川市の国保特定健診受診者におけるメタボリックシンドローム該当者の割合は年々増えており、全国1位の沖縄県に近い数値となっています。(右表)

内臓脂肪が多い状態になると、血管の炎症を起こしたり、血圧を上げるなど、動脈硬化が進んでいきます。

健診で日ごろの自身の食事や運動の生活状況を確認し、継続して受診することで少しの変化でも自分の身体の状態が分かります。年に1回は特定健診を受け、自分の身体の状態を正しくチェックしてみましょう。

メタボ該当者の割合 (R4 年度)		
順位		割合
1	沖縄県	26.2
	砂川市	24.8
2	宮城県	24.7
}		
25	全国	20.6
}		
31	北海道	20.3



## 健診をきっかけに生活習慣・検査数値が改善された例

下記の方は、64歳から国保の特定健診を継続受診している方です。健診後の保健指導では、清涼飲料水と中性脂肪や尿酸との関係、翌年には筋肉と代謝について説明を受け、清涼飲料水の飲む量を減らし、夕食後の飲食も控え、週1回は飲酒をしない日を設けるなどの取り組みを継続されています。

### ● 60代男性 (身長 172.5cm) の健診結果の一部抜粋

検査項目	基準値	64歳	65歳	66歳
体重	-	57.2kg	57.1kg	58.0kg
BMI	18.5 ~ 24.9	19.0	19.1	19.5
腹囲	男性 85cm 未満	79.1cm	80.1cm	80.6cm
中性脂肪	150 未満	236	242	224
HDL コレステロール	40 以上	39	39	45
尿酸	7.0 未満	8.5	8.4	6.2
HbA1c	5.5 以下	5.4	5.4	5.2
検査前日の食塩摂取量から推定	7.5g 未満 服薬中 6.0g 未満	8.3g	8.1g	7.5g



数値に大きな変化があった項目のみ表記していますが、ほかの項目からも生活改善のきっかけになることがあります。市の国保特定健診では、**国の基準にはない検査(市独自項目)**も行っていますので、より詳細な健診結果を出すことができます。すべての健診結果をもとに、一人ひとりに担当保健師や栄養士がついて生活習慣の改善や維持のためのサポートを行いますので、保健指導も一緒に受けましょう！

## 若年者生活習慣病予防健診を実施します！ すながわ健康ポイント対象事業 問ふれあいセンター TEL 52-2000

職場などで受診機会がない方を対象に健康診査を実施します。生活習慣病予防のための健康管理を自分自身で行うことができるよう、健診結果をもとに健康相談・栄養相談を行います。市独自の詳細な検査項目もあります。この機会に自分の身体の状態を確認してみましょう。

- 実施期間 令和7年3月まで
- 実施医療機関 明円医院・細谷医院・いとう内科循環器科クリニック・砂川慈恵会病院・市立病院(1~3月)
- 対象 20~39歳の市民(国保以外の方)
- 健診項目 問診、診察、身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、尿検査(糖・たん白・潜血)、血液検査(脂質・肝機能・血糖値)、腎機能(クレアチニン・尿酸・eGFR)、貧血(赤血球・血色素・ヘマトクリット値)
- 自己負担額 1,000円(健診時に医療機関に支払い)
- 受診方法 ①ふれあいセンターへ申し込み → ②ふれあいセンターからの案内を受領 → ③受診を希望する医療機関へ健診日時を予約 → ④健康相談にて結果を返却

# 6月の集団健診（国保特定健診）

▶ 20歳以上の国保加入者の方へ特定健診の受診案内を送付しています。下記の場合はご連絡ください。

- ・案内文に受診日の記載がない方（健診を受けたことがない・しばらく受けていない方）
- ・胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん検診を受けない方（40歳以上の方にはがん検診を一緒にご案内しています）
- ・日程や時間変更をご希望の方（10月への変更も受付可）
- ・乳がん、子宮がん検診をご希望の方

● **とき** 6月1日(出)～6日(休) ※土・日曜日も含む。

※ 10月4日(金)～8日(火)にも実施します。詳細は後日、広報すながわでお知らせします。



● **ところ** ふれあいセンター

● **対象（市国保加入者）** 対象の方には個別に案内・受診券を4月に送付しています。

・ 40～74歳の方（昭和25年4月1日～同60年3月31日生まれの方と、昭和24年4月1日～同25年3月31日生まれで、健診日時点で74歳の方）

・ 20～39歳の方【市独自健診】（昭和60年4月1日～平成17年3月31日生まれ）

※生活保護受給者（20～74歳）の方も健診を受けられますのでお問い合わせください。

※協会けんぽ加入のご家族（被扶養者）も国保加入者と同日に健診を受診できます。対象の方にはすでに協会けんぽから案内と受診券が送付されていますので、料金などをご確認のうえ、お申し込みください。

● **受付時間**

- ① 7:00～7:15 ② 7:30～7:45 ③ 8:00～8:15 ④ 8:30～8:45 ⑤ 9:00～9:15  
⑥ 9:30～9:45 ⑦ 10:00～10:15 ⑧ 10:30～10:45

● **定員** 各時間帯 10人（先着） ※各時間定員になりしだい締め切ります。

● **申込** ふれあいセンターTel 52-2000 へ

● **健診内容・料金** 国保加入者には胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診を半額助成しています。（下記は助成後の金額）

	20～39歳【市独自健診】	40～74歳	料金 (自己負担)
特定健診	問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査（糖・たんぱく・潜血）、血液検査（脂質・肝機能・血糖値）		1,000円
市独自項目	クレアチニン、尿酸、eGFR（腎機能）、貧血、推定1日食塩摂取量	左記に加えて心電図、眼底検査	
がん検診	対象外 ※ピロリ菌検査のみ受診可能。	胃がん	1,000円
		ピロリ菌検査（胃がん検診受診者でご希望の方）	3,520円
		肺がん（65歳以上は結核検診を兼ねる）	300円
		喀痰検査（肺がん検診受診者でご希望の方）	550円
		大腸がん	500円
		前立腺がん（50歳以上）	1,000円
	レディース健診 2日(日)のみ	乳がん（30歳以上）	【49歳以下】2方向撮影 【50歳以上】1方向撮影
	子宮がん		1,000円
	子宮超音波検査（子宮がん検診受診者でご希望の方）		1,100円
エキノкокクス症検診	小学3年生以上（5年に1回の受診）		500円

昨年度の健康ポイント事業特典「健（検）診チケット（1,000円分）」は、集団健診でのみ使えます！

集団健診のほかにも、個別健診やみなし健診（通院中の検査データや勤務先の健診データを提供）などの受診方法がありますので、ご自身にあった方法を選択してください。