

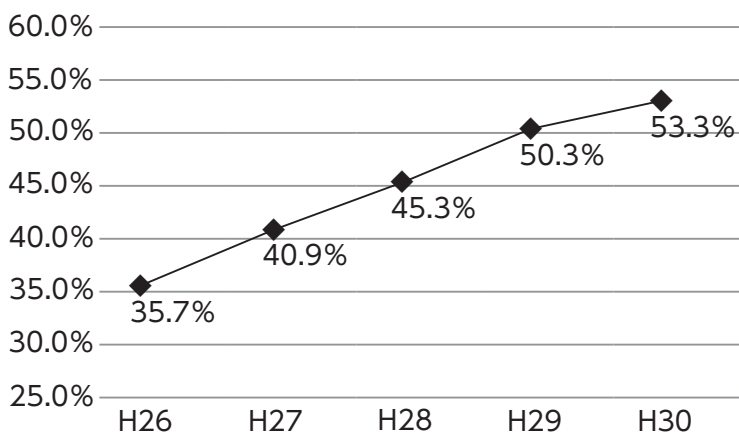
特定健康診査

を受けましょう！

皆さんは、健診を毎年受けていますか？

生活習慣病は、自覚症状が無くひそかに進行するので、年に1回、自分の健康状態を確認しましょう。

生活習慣病を予防するような生活は免疫力を高めることにつながっていきます。共通しているのは、栄養や運動、睡眠などのよい生活習慣です。これらは一日、二日で効果が出るものではなく、日頃からの積み重ねが何より大切です。そして、毎日のよい生活習慣が自分の体に合っているか、健診を受けて健診結果（データ）で客観的に確認し、また生活習慣を見直していくという繰り返しが重要です。日頃からの健康管理を身につけ、どんなウイルスや病原体がきても負けない体づくりのためにも、まずは健診受診を入り口にしてみましょう。



◀【図1】健診受診率の推移

市の特定健診受診率は年々向上しており、平成30年度は53.3%となりました。新規受診者の増加のほか、「病院に通っているから健診は受けない」という方にも治療中のデータを健診の代わりに提供していただくことで、徐々に受診率が上がっています。

☆健診を受けるメリット☆

- ・充実した健診項目が自己負担1,000円で受診できる
- ・がん検診や他の検診も同時に受診できる
- ・健診受診後はわかりやすい資料をもとに説明を受けることができる
- ・生活習慣病になる前に予防ができ、医療費の負担も少なくなる
- ・「すながわ健康ポイント」がたまる(健診3ポイント、がん検診2ポイント)



〈健診をきっかけに健康的になった例〉 ☆ 51歳・男性の場合

※服薬による治療中

	項目	基準値	健診時	結果説明会後、生活改善に取り組みました！	半年後
					体重
内臓脂肪の蓄積	腹囲	85cm 未満	89.5cm	88.4cm	
	中性脂肪	150 未満	805	595	
	HDL (善玉)	40 以上	39	40	
	GOT	30 未満	75	27	
	GPT	30 未満	105	36	
	γ GTP	50 未満	314	240	
	尿酸	7.0 未満	8.5	7.4	
血管が傷む	最高血圧	130 未満	158	治 122 (※)	
	最低血圧	85 未満	114	治 82 (※)	
血糖値	HbA1c	5.2 未満	5.2	—	
動脈硬化	LDL (悪玉)	120 未満	100	53	
生活	ビール 500ml × 3本を週に2～3回、間食にケーキや和菓子(かりんとう1袋など)、食事は不規則、早食い、濃い味が好き、運動はなし、運動不足は実感している		野菜を増やしてご飯、おかずも本人に合った量を確認して、バランスよく、味付けは酢を利用して薄味に、ビールはほとんどなし、運動も始め、血圧計で毎日測定、きちんと薬も飲みました		

☆ 健診の受診方法 ☆

自分にあった方法で
健診を受けましょう！



- ① 集団健診を受診 → 10月2日～8日（下記）
- ② 個別健診を受診 → 各個人病院（通年）・市立病院（1月7日～3月29日）

健診を受診しなくても、以下の方法で健診などのデータを提供することも可能です

- ・ 通院中の検査データを市に提供（市内医療機関への依頼やふれあいセンターに持参することも可）
→ 6月に郵送した案内を参照ください。
- ・ 勤め先や個人的に受けた健診などのデータの提供 → ふれあいセンターに直接ご連絡ください。

▷ 10月の集団健診 ◁

■ 日程 10月2日(金)～8日(木)まで（土・日曜日も含む）

■ ところ ふれあいセンター

■ 対象（市国保加入者）

- 対象者には個別に案内・受診券を6月に送付しています。
- ・ 40～74歳の方（昭和21年4月1日～同56年3月31日生まれ）
- ・ 今年度75歳になる方で健診日時点で74歳の方
- ・ 20～39歳の方（昭和56年4月1日～平成13年3月31日生まれ）【市独自健診】

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

■ 受付時間

- | | | |
|-------------|--------------|---------------|
| ① 6:00～6:30 | ⑤ 8:00～8:30 | ⑨ 10:00～10:30 |
| ② 6:30～7:00 | ⑥ 8:30～9:00 | ⑩ 10:30～11:00 |
| ③ 7:00～7:30 | ⑦ 9:00～9:30 | ⑪ 11:00～11:30 |
| ④ 7:30～8:00 | ⑧ 9:30～10:00 | ⑫ 11:30～12:00 |

各時間帯 10人定員（先着順）

■ 健診内容・料金 ☆国保加入者は胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診を半額助成しています。（下表は助成後の料金）

	20～39歳	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	左記に加えて心電図、眼底検査	
がん検診	対象年齢が40歳以上となるため受診できませんが、ピロリ菌検査のみ受診できます。		・胃がん 1,000円 ・ピロリ菌検査（胃がん検診受診者で希望する方） 3,300円 ・肺がん（兼結核検診） 300円 ・喀痰検査（肺がん検診受診者で希望する方） 550円 ・大腸がん 500円 ・前立腺がん（50歳以上） 1,000円
	4日(日)のみ実施(女性のみ)	・乳がん（30歳以上） 30～49歳 2方向撮影 50歳以上 1方向撮影 ・子宮がん （希望者は子宮超音波検査も実施）	1,300円 1,100円 1,000円 1,050円
骨検診	4日(日)のみ実施	腕の骨量を調べます。	2,100円
エキノкокクス症検診	小学3年以上（5年に1回の受診）		500円

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

※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のご案内が送付されていますので、料金などもご確認のうえ申し込みください。

■ 申込 下記へ（各時間帯定員になりしだい締め切り）

問ふれあいセンターTel 52-2000