

特定健診ってなに？

国民健康保険に加入している方は、1年に1回、自分の健康状態を知る上でも、必ず健康診査を受けなければなりません。

「特定健診」という言葉はよく耳にするのですが、実際にどんな健診なのか、わからない方がほとんどだと思います。

今回は、この特定健診とは何か、なぜ受けなければならないかを特集します。



住民課医療介護G

特定健診ってそもそもどんなこと？

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、リ

スクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健康診査なのです。

どんな人が特定健診を受けるの？

今年度40歳～74歳の方々が対象となります。

・受診時に南幌町の国民健康保険に加入している方（ご家族）であることが必要です。

・受診する年度に75歳を迎える方は、誕生日から後期高齢者医療制度の加入者となりますので、誕生日の前日までに受診を終えていただく必要があります。

・受診する年度に40歳を迎える方は、40歳の誕生日を迎えていなくても4月1日から受診できます。

40歳未満の人でも特定健診は受けられるの？

35歳から39歳までの方は、若年者健診が受けられます。健診内容等は、特定健診とほぼ同じで、問診・診察・血圧測定・血液検査・尿検査などです。

なお、若年者健診もオプショナルにより、がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん検診）

ができますが、実費負担となりますので、オプションに係る検診料については、健診の申込みをする時にあいくる、もしくは各医療機関におたずねください。

特定健診にはいくらかかるの？

南幌町の国民健康保険に加入している被保険者の方は、若年者及び一般の被保険者共に1,000円で健診を受けることができます。また、特定健診と同時にがん検診も受診することができます。別途料金がかかりますので、案内文書をご確認のうえご利用をおすすめします。なお、長沼内科消化器科については、がん検診は実施していません。

特定健診における検査項目 ＝基本項目＝

- 診察・問診
- 身体計測
(身長、体重、BMI)
- 血圧測定
- 血液検査
肝機能 (GOT、GPT、 γ GTP)
血中脂質 (中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
- 血糖 (空腹時血糖、HbA1c)
- 腎機能
(血清尿酸、血清クレアチニン)
- 貧血
(赤血球、血色素量、ヘマトクリット)
- 尿検査…糖、たんぱく
- 心電図
- 眼底検査…医師が必要と認めた場合



でご注意ください。
■申し込み先

(巡回健診の場合)

○あいくる

☎ 378-5888

(個人で健診を受ける場合)

○町立南幌病院

☎ 378-2111

○みどり野医院

☎ 378-2648

○長沼内科消化器科

☎ 0123-82-5333

巡回健診の予定(6月)

17日 三重レークハウス

18日 夕張大集落センター

19日～21日 あいくる

日曜健診

8月10日 あいくる

10月26日 町立南幌病院

特定健診は、簡単に受診できます

①受診の予約

役場から健診の案内や受診券が届いたら、受診する日を決め、健診のできる医療機関に予約する。



②特定健診の受診

受診券を持参し、健診を受ける。

- ・問診
- ・診察
- ・尿検査
- ・身体測定
- ・血圧測定
- ・血液検査



④特定保健指導

対象者には保健師または栄養士の保健指導を受けていただけます。生活の振り返りをし改善点を一緒に考えていきます。



③健診結果の通知

健診後、保健師または栄養士より直接健診結果をお渡しします。



特定健診はいつから受けられるの？

特定健診は、5月から受けることができますが、現在のところ、受診券の発送が5月の連休明けとなりますので、この特定健診の受診券が到着してから受診できることとなります。また、受診券をなく

された方や受診券が届いていないが健診を早めに受けたい方は、おそれ入りますが住民課医療介護Gまでご連絡願います。健診などについてご不明な点がありましたら、お気軽にあいくる又は住民課医療介護Gまでお問い合わせください。

◆ 体験者の声 ◆

人生、健康が1番！



北町 坂本善次郎さん

65歳で退職し、2年前から町の健診を受けています。50代は仕事が忙しく、自分の健康を気にかける余裕もなく過ごしていましたが同僚が心筋梗塞を起こしたことをきっかけに自分自身の健康も気にかけるようになりました。

10年前から持病のため病院に通っていましたが、自分の病気が今どの段階なのか、何のために飲んでいる薬なのか、全く知らずに処方された薬を飲んでいました。しかし、町の健診を受けて、あいくるで保健師から健診結果の説明を聞いた時、病気のことや薬のことについて聞くことができ改めて自分の体の中で起きていることについて知ることができました。また、保健指導にあわせて栄養士による栄養相談も受けることで自分の食生活を振り返り、見直すこともできました。

今でも定期的に栄養相談を受け、健康管理の参考にしています。男の料理教室、快足シャキッと倶楽部などあいくるの事業をはじめ、ゴルフやウォーキングなどの運動も楽しんでいます。「人生を楽しむには健康が1番！」これからも継続して健診を受けていきたいと思っています。

◆ 保健師から一言 ◆

年に1度の特定健診を！



保健師 佐藤瑞望

みなさんは、年に1度健診を受けていますか？

自分は健康だと思っても、体の中の状態は健診を受けてみなければわかりません。自覚症状が出る頃には手遅れということもあります。

南幌町国保では、35歳から健診を受けることができます。特に、40～50代の働き盛りは仕事や付き合いも多く体に負担のかかる年代です。年に1度の健診で自分の体の状態を知り、生活習慣を少しでも見直すことができれば10～20年後に心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクを減らすことができます。また、病院で治療を受けていても持病の診察だけという場合もありますので、全身の状態を知るためにも年に1度健診を受けることをお勧めします。健診受診後には、保健師・栄養士による健康相談も行っています。

検査結果から、自分の体で何が起きているのか、改善するためにはどうしたら良いのか一緒に考えていきたいと思っています。

※協会けんぽや健保組合などの社会保険の方は、各保険者・各事業所の健診をご利用ください。