

40歳以上の国民健康保険に加入している皆さんへ 毎年1回、特定健診を受けましょう

生活習慣病の予防と早期発見を目的にした特定健診は、今年度からミニドック（集団健診）も加え、受診環境をより充実させました。また、国が定めた検査項目よりも詳しい検査を追加していますが、無料または低料金で受診することができます。

年1回は健診を受診して、自覚症状には現れない体の中の状態を確認しましょう。



特定健診の種類

健診名	特定健診	ミニドック（集団健診）	短期人間ドック（日帰り）
内容	高血圧、糖尿病、脂質異常、腎・肝機能の検査 ※医療機関によって、がん検診の同時予約もできます。	特定健診の内容＋心電図、眼底検査、視力・聴力検査 ※胃・肺・大腸・前立腺のがん検診を同時に受けることができます。	特定健診の内容＋心電図、眼底検査、腹部超音波検査、視力・聴力検査など ※胃・肺・大腸・前立腺のがん検診を同時に受けることができます。（一部の実施機関では乳がん・子宮頸がんも実施）
検査料	無料	2,000円 ※保険税滞納者は別料金。	2,500円～3,000円 ※保険税滞納者は対象外。

※特定健診・ミニドック・短期人間ドックの受診には、特定健診受診券が必要です。

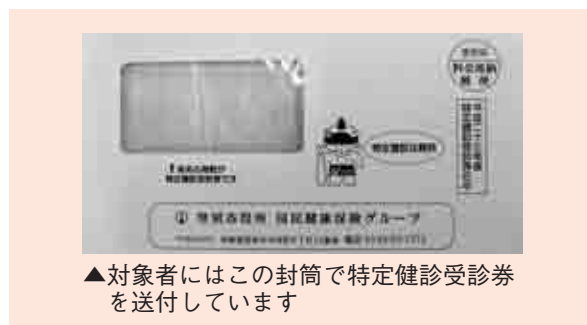
※詳しくは、受診券に同封のパフレットをご覧ください。

対象

40歳以上で登別市国民健康保険に加入している方

※医療機関で定期的に検査を受けている方も対象です。

※職場などの健診は特定健診とみなされますので、受診した方は検査結果の情報提供にご協力ください。



▲対象者にはこの封筒で特定健診受診券を送付しています

健診を受診した方の体験から

平成21・22年度の特定健診などを受診して、平成22年度に保健指導で面接をさせていただいた方の体験談を紹介します。

毎日の体重測定と間食を控えて、体重・血圧・血糖値が改善！（Aさん 60代 男性）

Aさんは、健診前から食事にはある程度気を付け、ウォーキングなどの運動も心掛けていましたが、平成21年度の健診結果を受けてから、さらに次のことに取り組みました。

- ①毎日体重測定をして、増えていたら前日の生活を振り返る
- ②夕食以降の間食は控えるように徹底
これらの取り組みで、食事量は減らさず、3^{キログラム}の体重減少と検査数値の改善につながりました。

	H21年度健診	H22年度健診
体重	67.8 ^{キログラム}	64.5 ^{キログラム}
血圧	159/101	146/90
血糖値 (HbA1c)	5.2	4.8

●改善ポイント●

- ①体重が3^{キログラム}減
- ②かなり高かった血圧が改善
- ③糖尿病要注意域から正常値（5.1以下）に下がる

40歳以上の国民健康保険に加入している皆さんへ
毎年1回、特定健診を受けましょう

広報のぼりべつ2011年 8月号