

年に1度は健康チェック！ 特定健診を受けましょう

みなさん、特定健診をご存知ですか？

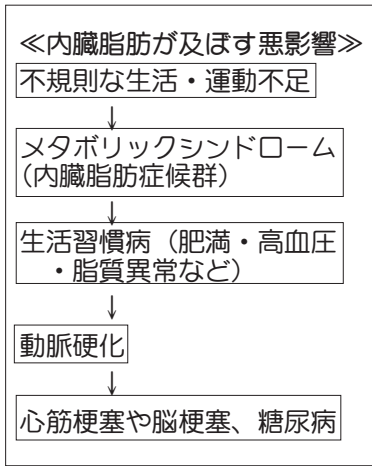
特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した検査をする健診です。

メタボリックシンドローム（通称メタボ）とは、過剰な内臓脂肪が原因で、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖など、生活習慣病を引き起こすリスクが重なっている状態を示します。

生活習慣病は自覚できる症状が乏しいため、放っておくと症状が進み、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の合併症（腎臓病や失明など）など、生命に関わる病気を引き起こします。



あなたは大丈夫？内臓脂肪に注意 メタボリックシンドロームをチェック！



メタボリックシンドロームの診断基準
4つの項目の数値をチェック！

□内臓脂肪の蓄積
腹囲（へそ周り）
男性85cm以上
女性90cm以上
(男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm²以上に相当)

内臓脂肪の蓄積に加えて、下記の2つ以上の項目が当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

□高血糖

空腹時血糖値
110mg/dl以上

※糖尿病と診断される「空腹時血糖値126mg/dl以上」より低めの数値で、「境界型」に分類される糖尿病の一步手前がメタボリックシンドロームの診断基準となっています。

□脂質異常

中性脂肪150mg/dl以上
LDLコレステロール
40mg/dl未満
のいずれかまたは両方

□高血圧

最高（収縮期）血圧
130mmHg以上
最低（拡張期）血圧
85mmHg以上
のいずれかまたは両方

心筋梗塞や脳梗塞は、発症すると命は助かってても後遺症が残ることがあります。それらを働き盛りに発症すると、社会的な損失に加え、医療費や介護費など、自分だけではなく、家族の負担や社会的負担も背負うこととなります。

また、近年、生活習慣病は、日本の医療費（一般診療医療費）の約3割を占め、死因別死亡割合では約6割を占めています。

占冠村の状況は

占冠村も例外ではなく、心血管疾患が死因の順位として上位に！

★死因順位 1位 がん
(平成25年度) 2位 心臓疾患
3位 脳血管疾患

★介護保険認定者の有病状況 (平成25年度)

1位 心臓病
2位 高血圧症
3位 脂質異常症
4位 脳血管疾患
5位 糖尿病

← 1位から4位まで心血管疾患が占めている

★生活習慣の状況 (平成25年度特定健診より)

- ・ 1回30分以上運動習慣なし 23%
- ・ 1日1時間以上運動習慣なし 16%
- ・ 20歳時体重から10kg以上増加 14%
- ・ 食べる速度が速い 12%
- ・ 週3回以上就寝前夕食 9%
- ・ 喫煙 9%
- ・ 睡眠不足 9%
- ・ 週3回以上朝食を抜く 5%
- ・ 週3回以上食後間食 3%

生活習慣において、朝食を摂らない状態では、昼食や夕食を多く食べてしまう傾向にあります。結果として血糖値の急激な上昇や中性脂肪を溜まりやすくします。

喫煙は、動脈硬化や最小血管障害など血管疾患に影響を及ぼすため、さらに疾患発症のリスクを上昇させます。

このような生活を続けていると生活習慣病を引き起こしやすくなります。



特定健診は、まず自分の健康状態を確認することができます。そして、メタボリックシンドロームの前兆を知り、大きな病気になる前に早期発見・早期治療で病気の予防につながります。保健師がその方にあった生活習慣病予防のアドバイスなど健康管理をサポートします。

病気を予防できれば、村全体の医療費や社会保障費を抑えることができますし、生涯にかかる医療費の負担軽減にもつながります。

いつまでも健康でいきいきと暮らすためにも、年に1度の健康チェックをしましょう！特定健診をぜひご利用ください。



特定健診のご案内

【日程】

日にち	9月3日(木)		9月4日(金)
場所	トマムコミュニティセンター	占冠村コミュニティプラザ	占冠村コミュニティプラザ
受付時間	6:00	9:30	6:00
	6:30	10:30	7:00
	7:00	11:30	8:00
			9:00
			10:00

【申込先】 健診は予約が必要です。

申込期限 7月31日(金)まで

申込方法 申込専用回線 39-8181

保健福祉課 保健予防担当

※予約後に、受診券を発行します。

(対象者③(40歳~74歳)の方は、加入している健康保険から受診券を取り寄せてください。)

【対象者】

- ①国民健康保険加入者(20歳~74歳)
- ②後期高齢者医療保険加入者(75歳以上)
- ③社会保険等加入者の被扶養者(20歳~74歳)

【検査内容】

- 身体計測：身長、体重、BMI、標準体重、腹囲
- 血液検査：<脂質代謝>中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
<糖代謝>空腹時血糖、HbA1c(2~3か月間の血糖の平均値)
<肝機能>GOT、GPT、r-GTP
- 尿検査：尿糖、尿たんぱく、尿潜血
- 心電図、眼底検査、貧血検査(ヘマトクリット値、血色素測定、赤血球数)
- 血清尿酸、血清クレアチニン
- 医師の診察

【料金】 1,000円

【がん検診】 健診と同時にがん検診も受診できます。



検診名	肺がん	胃がん		大腸がん	前立腺がん
対象者	40歳以上	30歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上(男性)
内容	レントゲン検査	バリウム検査		検便(2日間分)	血液検査
料金	無料	1,500円	500円	500円	2,000円

セットで
受けて安心

特定健診
1,000円
+
がん検診
500円~2,000円

【個別健診】

上記の日程で健診を受けられない方は、個別で健診を受けることができます。(平成28年2月末まで) 下記健診機関に予約の上、役場担当にご連絡ください。受診券を発行します。

健診機関：旭川がん検診センター、村立占冠診療所、村立トマム診療所

■お問い合わせ

保健福祉課保健予防担当

電話 56-2122