

# 特定健診を受診する

## 健診結果をみて自分の体の健康状態を把握しておく

### 健診で健康状態をみる

特定健診は、健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象に行っています。

この健診を受けて、腹囲や肥満度、中性脂肪などが一定の基準以上（こ

の状態をメタボリックシンドロームといえます）になっているかどうかなど健康状態を確認します。

健診の結果、再検査や精密検査と判断された方は医療機関を受診することになります。また、生活習慣の改善が必要な方には、6か月間それぞれの状態に応じて専門家の指導を受ける特定保健指導が行われます。

### 多くの方の受診を

特定健診は、社会保険や共済組合、国民健康保険など、健康保険証の発行元である医療保険者が、それぞれの加入者を対象に行っています。

特定健診は、この保険者ごとに受診率などの目標値が決められていて、この目標を達成しないと加入者の保険料が高くなる場合があります。千歳市国民健康保険の場合、平成24年度の受診率の目標は65%です。平成21年度の受診率は約22%のため、多くの加入者の受診が必要です。



### 千歳市国民健康保険の特定健診

市は、今年3月31日現在で国保に加入されている40歳から74歳の方に、健診の案内と「特定健康診査受診券」をお送りしています。

#### ●国保特定健診40

40歳～64歳の方が対象です。9、11月と来年1月の各月に行う集団健診、または市内の指定医療機関で来年3月まで行っている個別健診を受診できます。

#### ●国保特定健診65

65歳～74歳の方が対象です。10、12月と来年2月の各月に行う集団健診を受診できます。

#### 【健診内容】

身長、体重、腹囲、血圧、尿検査、血液検査（血糖、脂質、肝機能など）、問診など

### ほかの機関での検査結果を活用する

病院に通院治療中で特定健診と同じ項目の検査を受けた方や、勤務先で同様の検査を受けた方は、その検査結果を提出してください。

これを提出された方は、その年度の健診を受診したことと同じ扱いになります。平成20年度は約600人、平成21年度は約520人の方に提出していただきました。

書類は市の保健師や管理栄養士が受けとりますので、そのときに日ごろの運動や食事についてお気軽にご相談ください。

来庁が難しいときは、郵送できますので、お申し出ください。

### 塩分や糖分の摂りすぎに注意

味噌汁1杯には約1.5gの塩分が含まれます。また、スポーツドリンク500mlには砂糖が約30g（スティックシュガー10本分）入っています。

飲む量や回数を工夫することによって、生活習慣病の予防につながります。疑問があれば保健師や管理栄養士に相談しましょう。

