



— 国民健康保険加入者のみなさんへ —

平成28年度 特定健康診査のお知らせ

特定健康診査は、日本人の主要死因の一つである生活習慣病を予防することで、健康寿命を延ばしつつ、医療費の適正化をはかる目的に平成20年度から始まった健康診断です。

健診費用

無料

※前立腺がんの健診を同時に受診される方は別途検診料をお持ちください。

対象者

国民健康保険加入者

40歳～74歳

※ 通院中、治療中の方も受診できます。
※ 対象者には問診票をお送りしました。

燃やすごみ袋 差し上げます



平成28年度から特定健診受診者に**燃やすごみ袋**（22L）1巻を**進呈**します。人間ドックなどでの健診結果を提供いただいた方にも進呈しますので、「結果報告書」を国保年金係（町庁舎1階）までご持参ください。

健診日程

健診時間：午前8時～10時（全会場共通）

※平日ご都合の悪い方は土・日曜日をご利用ください

期 日	場 所	期 日	場 所
6 / 1 (水)	保 健 セ ン タ ー	7 / 1 3 (水)	老 人 福 祉 セ ン タ ー
2 (木)		1 4 (木)	
3 (金)		1 5 (金)	
4 (土)		1 6 (土)	
6 (月)		1 9 (火)	
7 (火)		2 0 (水)	
8 (水)	老 人 福 祉 セ ン タ ー	2 1 (木)	保 健 セ ン タ ー
9 (木)		3 1 (日)	
1 0 (金)		8 / 2 0 (土)	
1 2 (日)	保 健 セ ン タ ー	2 8 (日)	
7 / 1 1 (月)	富 部 公 民 館	9 / 2 1 (水)	
1 2 (火)			



皆様のご協力をお願いします

生活習慣病を予防し、医療費の増加を抑えます

医療費は年々増加の一途をたどっています。大きな割合を占める「生活習慣病」の予防と重症化防止が、町民の健康寿命の延伸と医療費増を食い止めます。

受診率のアップを目指しています

町では毎年6月～9月に特定健診を実施していますが、受診率が低い状態が続いています。

詳しくは裏面を
ご覧ください



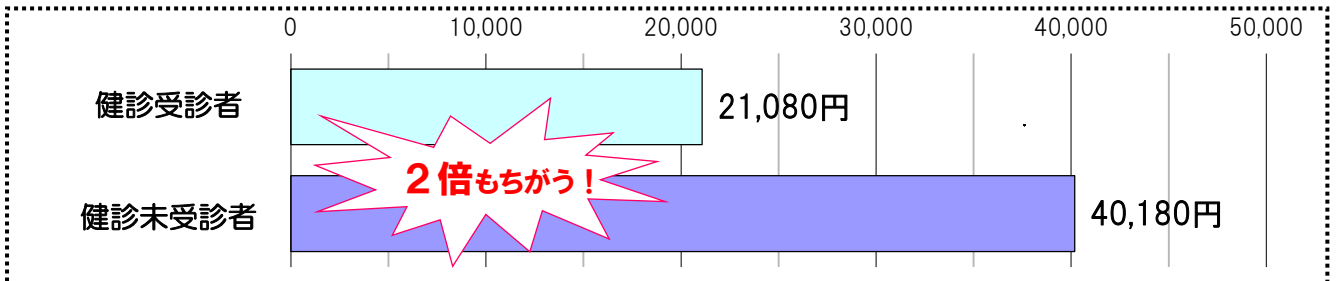
医療費の抑制

医療費は年々増加の一途をたどっています。大きな割合を占める「生活習慣病」の予防と重症化防止が、町民の健康寿命の延伸と医療費増を食い止めます！

特定健診を受けた人と受けていない人とでは、医療費にも差が出るようになりました。

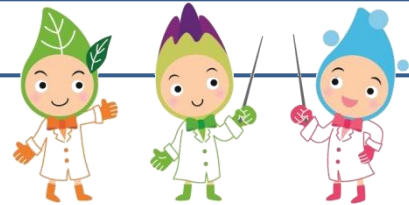
生活習慣病治療費

【27年度 下諏訪町国保医療費より】



健診を受けていない人は、重症化してから病院を受診することになってしまいます。

生活習慣病の予防



生活習慣病とは

- ・日本人の主要な死因の一つです。
- ・血糖値、コレステロール値等が高い状態が続くことで血管・臓器が傷み、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、腎疾患等の病気の原因となります。
- ・初期には自覚症状がないことが多く、健診で毎年数値の変化を把握する必要があります。
- ・メタボリックシンドロームは様々な病気の原因にもなります。

健診で行われる主な検査項目と身体の関係

肥満の度合いは？

⇒ ■身長・体重

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

内臓脂肪はたまっている？

⇒ ■腹囲

肝臓の働きは正常？

⇒ ■GOT

■GPT (AST、ALT)

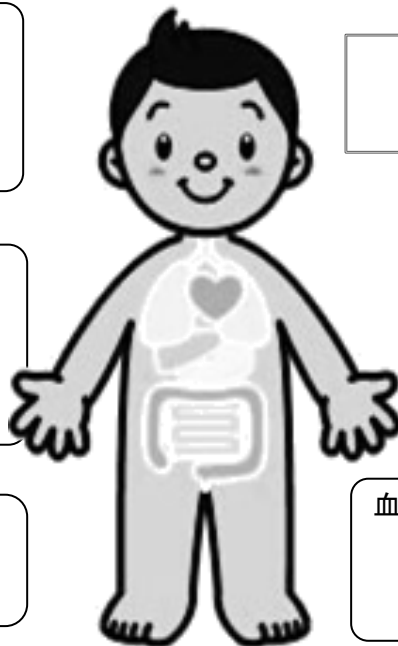
アルコールによる肝障害は？

⇒ ■γ-GTP

糖尿病の疑いはない？

⇒ ■尿糖 ■空腹時血糖

■HbA1c



～痛風が気になる方へ～

「尿酸値」の検査ができます

腎臓の働きは？

⇒ ■尿たんぱく

■クレアチニン ■e-GFR

血管の老化、動脈硬化は進んでない？

⇒ ■血圧、中性脂肪

■HDL コレステロール

■LDL コレステロール