

# 国保特定健康診査を

## 受けましょう

【お問い合わせ】  
ふれあいセンター ☎ 2000

### 健診を受けるメリット

- 異常を早期に発見すれば、生活の改善だけで健康になることができます。
- 治療が必要な状態が見つかったも、早期なら医療費は少額で済みます。
- 通院治療中の方も、自分の体の状態を自身で確認して生活改善につなげることで、治療効果が高まり薬の量が減ることもあります。
- 全体の医療費が抑制されることで、砂川市が北海道へ納める納付金の額に反映され、保険税を抑えることができます。
- 特定健診の受診率や保健指導の実施率が上がることで、国から砂川市に入る交付金の額が増え、皆さんの保険税の増減にも影響します。

市の国保加入者の特定健診受診率は、平成28年度に45.3%と、年々受診者は増えていますが、半数以上の方が未受診となっております。その理由として、「病院にかかっている」「治療をしている」などで「検査を日頃から受けている」として受診しない方が圧倒的に多く、実際に国保加入者の8割以上は医療機関を受診、さらにそのうち7割が生活習慣病で治療しています。

しかし、病院で受ける検査は、医師が治療を行うためのデータとして使用されることが多いのに対し、特定健診では、自分の状態を自分で確認することができるため、医療機関にかかっている人にも受診を勧めています。

生活習慣病が重症化しないためには、薬だけではなく生活の改善が必要で、自身の体をしっかり管理して良好な状態を保つために自分自身の体の状態を把握しておくことが大切です。「薬さえ飲んでいれば大丈夫」と安心してしていると、自覚がない間に重症化につながりかねません。自分では元気と思っても、本当の体の状態は分かりません。年に一度は特定健診を受け、自分の体の状態を自分で正しくチェックしてみましょう。



### 特定健診受診率の現状とお願い

市では、平成28年度の国保特定健診受診率の目標値を45%と設定しており、最終的な受診率は45.3%となり目標を達成しました。この受診率は、全道179市町村中48位であり、市に限定すると35市中3位となっています。

平成29年度は目標値をさらに引き上げ50%としており、現在の暫定値として受診率46.9%となっています。平成29年度未受診の方で治療中のデータや職場での健診データをお持ちの方は、特定健診の受診に振り替えることができ、目標を達成するためには、残り90人の受診を必要としています。受診者は、保健指導を受けることができますので、ご協力いただける方は、平成30年9月までにふれあいセンターへご連絡ください。

なお、平成30年度の受診率の目標値は53%で、平成33年度には国の最終目標値の60%を目指しています。皆さんの受診や情報提供への協力をお願いいたします。

# 6月の国保特定健診

## ▶対象（市国保加入者）

対象者には、個別に案内・受診券が届きます。

- 40～74歳の方（昭和19年4月1日～同54年3月31日生まれ）
- 75歳になる方（昭和18年4月1日～同19年3月31日生まれで、健診日時時点で74歳の方のみ）
- 20～39歳の方【市独自健診】  
（昭和54年4月1日～平成11年3月31日生まれ）

## ▶日程

6月14日(木)～20日(水)（土・日曜日も含む7日間）

例年どおり、10月2日(火)～5日(金)にも実施しますので、どちらかで受診しましょう。詳細は、後日広報すながわでお知らせします。

## ▶受付時間

- ①午前6時～7時 ②午前7時～8時 ③午前8時～9時
- ④午前9時～10時 ⑤午前10時～11時

## ▶定員 各時間帯25人（先着）

## ▶会場 ふれあいセンター

## ▶健診内容・料金

	20～39歳	40～74歳	料金 (自己負担)
特定健診	問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、 血圧測定、尿検査（糖・蛋白・潜血）、 血液検査（脂質・肝機能・血糖値）		1,000円
市独自項目	クレアチニン、 尿酸、eGFR（腎 機能）、貧血	左記に加えて 心電図、眼底検査	
がん検診	対象外	胃がん	1,000円
		肺がん（兼結核検診）	300円
		喀痰（肺がん検診受診者 で、必要と判断された方 のみ）	550円
		大腸がん	500円
		前立腺がん（50歳以上）	1,000円
ピロリ菌 検査	40～74歳の方は、胃がん検診受診者で希望 者のみ		3,240円
エキノ コックス	5年に1回の受診（血液検査～小学3年以上）		500円

※ 生活保護受給者の方も受診できますのでお問い合わせください

- 前年に受けた方には、申し込み不要で案内が届きます。変更や中止の方のみご連絡ください
- 今年度から、協会けんぽ加入のご家族（被扶養者）も国保加入者と同じに健診が受診できる体制となりました。対象の方には、すでに協会けんぽからの案内が送付されていますので、そちらをご覧ください

## ▶申込

5月1日(火)から、ふれあいセンター☎2000で受け付けます

※ 各時間定員になり次第締め切ります

## 砂川市の健診はこんなにお得

- 健診の対象年齢を20歳からに拡大しており、若いころから生活習慣病などの予防に取り組むことができます。
- 国の基準項目にはない、腎機能が分かる検査（20歳以上）や心電図、眼底検査を全員に実施（40歳以上）するなど、検査項目が充実しています。
- 健診を受診（または情報提供）して

れた方は、血管の様子やインスリンホルモンの分泌が分かる二次検査を格安で受診できます。

● 治療中の検査データを提供していただけること、治療中の方でも保健指導を受けられることができ、自己管理によって治療のコントロールがさらに良好になります。

※ 主治医と連携しながら行います  
● 同時にがん検診も受診が可能です。

## 特定健診の受診方法

- ご自分にあつた方法を選択し受診してください。
- ① 集団健診を受診（6月・10月）
  - ② 個別健診を受診
  - 市内各個人病院（通年）
  - 市立病院（1～3月）
  - ③ 通院中の検査データを市に提供（医師に依頼や個別に持参することもできます）

- ④ 勤務先や個人で受けた健診などのデータを市に提供（ふれあいセンターに直接ご連絡ください）
- ※ 詳細は、対象者へ4月末に発送された案内または広報すながわ4月1日号折り込みの各種健（検）診の日程表をご覧ください