



国保特定健診を受けましょう！

関ふれあいセンター TEL 52-2000

▶▶ 昨年度から新項目「推定1日食塩摂取量」が加わりました！



市では健診受診者の高血圧の割合が高いことから、集団健診を受ける方にご自身の塩分摂取量を知ってもらえるよう、令和3年度から検査項目に「推定1日食塩摂取量」（検査前日の食塩摂取量により推定）を増やしました。1日の食塩摂取量の目安は、男性7.5g、女性6.5g、高血圧治療者は6g未満が推奨されていますが、昨年度の健診受診者の推定1日食塩摂取量の平均は8.8g（男性9.1g、女性8.6g）となっています。

この検査を含め健診を継続し、それまでの生活を振り返りながら自分自身の結果を確認していきましょう。この1～2年、新型コロナウイルス感染症の感染が心配で健康診査や病院受診を控えていた方も、年に1回は特定健診を受け、自分の体の状態を自分で正しくチェックしましょう！

ラーメン1杯に約6.0g、カレーライス1杯に約3.7gの塩分が含まれています！

推定1日食塩摂取量の検査は集団健診のみの実施です。
健診時は感染予防対策を行い、安心して受診できるようにしています。



健診をきっかけに生活習慣・検査数値が改善された例

下記の方は、56歳の健診をきっかけにジュースを控えるなど少しずつ食生活を見直し、57歳の健診後から食生活の改善（夜食をやめる、野菜をしっかり食べる、献立内容に注意するなど）とともに、近所の買い物には歩いて行くなど意識的に運動を継続することで、自分の体を良好な状態にコントロールしている方です。

● 50代女性（身長156.0cm）の健診結果の一部抜粋

	検査項目	基準値	56歳	57歳	58歳
内臓脂肪の蓄積 に関係	体重	-	63.5kg	65.8kg	58.7kg
	BMI	18.5-24.9	26.1	27.3	24.0
	腹囲	90cm未満	82cm	89cm	75cm
血糖値に関係	γ-GT	50未満	16	22	13
	空腹時血糖	100未満	108	120	108
血栓化の しやすさに関係	HbA1c	5.5未満	5.6	5.6	5.4
	ヘマトクリット	～45.9%	43.5%	47.4%	43.5%

訪問での保健指導後、自らの生活習慣について考え始める

訪問での保健指導後、自ら生活習慣を改善！

数値に大きな変化があった項目のみ表記していますが、ほかの項目からも生活改善のきっかけになることがあります。市の国保特定健診では、国の基準にはない検査（市独自項目）も行っていますので、より詳細な健診結果を出すことができます。すべての健診結果をもとに、一人ひとりに担当保健師や栄養士がついて生活習慣の改善や維持のためのサポートを行いますので、保健指導も一緒に受けましょう！



6月の集団健診

▶受診日については昨年度の受診状況をもとに自動受付で案内します。下記の場合はご連絡ください。

- ◇ 健診を受けたことがない・しばらく受けていない方（受診日の記載がない方）
- ◇ 胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん検診を受けない方
- ◇ 日程や時間変更を希望する方 ◇ 乳がん、子宮がん検診を希望する方

●**とき** 6月4日(出)～9日(休) ※土・日曜日も含む。

※ 10月4日(火)～8日(出)にも実施します。詳細は後日広報すながわでお知らせします。

5日(日)は
レディース健診日

●**ところ** ふれあいセンター

●**対象（市国保加入者）** 対象の方には個別に案内・受診券を4月に送付しています。

・ 40～74歳の方（昭和23年4月1日～同58年3月31日生まれの方と、昭和22年4月1日～同23年3月31日生まれで、健診日時点で74歳の方）

・ 20～39歳の方【市独自健診】（昭和58年4月1日～平成15年3月31日生まれ）

※生活保護受給者（20～74歳）の方も健診を受けられますのでお問い合わせください。

※協会けんぽ加入のご家族（被扶養者）も国保加入者と同日に健診を受診できます。対象の方にはすでに協会けんぽから案内と受診券が送付されていますので、料金などをご確認のうえ、お申し込みください。

●**受付時間**

- ① 7:00～7:30 ② 7:30～8:00 ③ 8:00～8:30 ④ 8:30～9:00 ⑤ 9:00～9:30
- ⑥ 9:30～10:00 ⑦ 10:00～10:30 ⑧ 10:30～11:00

●**定員** 各時間帯 10人（先着） ※各時間定員になりしだい締め切ります。

●**申込** ふれあいセンターTel 52-2000へ

●**健診内容・料金** 国保加入者には胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診を半額助成しています。（下記は助成後の金額）

	20～39歳	40～74歳	料金 (自己負担)
特定健診	問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査（糖・たんぱく・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、推定1日食塩摂取量	左記に加えて心電図、眼底検査	
がん検診	対象外 ※ピロリ菌検査のみ受診可能。	胃がん	1,000円
		ピロリ菌検査（胃がん検診受診者で希望する方）	3,520円
		肺がん（兼結核検診）	300円
		かくたん 喀痰検査（肺がん検診受診者で希望する方）	550円
		大腸がん	500円
	前立腺がん（50歳以上）	1,000円	
	レディース 健診	乳がん（30歳以上）	【49歳以下】2方向撮影 【50歳以上】1方向撮影
5日(日)のみ	子宮がん		1,000円
	子宮超音波検査（子宮がん検診受診者で希望する方）		1,050円
エキノコックス 症検診	小学3年生以上（5年に1回の受診）		500円

昨年度の健康ポイント事業特典「健（検）診チケット（1,000円分）」は、集団健診でのみ使えます！

集団健診のほかにも、個別健診やみなし健診（通院中の検査データや勤務先の健診データを提供）などの受診方法がありますので、ご自身にあった方法を選択してください。