



## 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

### ▶▶ 「推定 1 日食塩摂取量」の検査は集団検診のみの実施です！

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)を加えました。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 6.0g 未満が推奨されていますが、令和 4 年度の受診者の推定 1 日食塩摂取量の平均は、男性 9.3g (前年度 9.1g)、女性 8.5g (前年度 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。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を悪化させないよう、これまで健康診断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！がん検診もセットで受けられるこの機会がおすすめです！

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！



### 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、仕事を辞めてから体重が増え、65 歳の健診時にはすでに高血圧の薬を服薬し、減量・減塩に努める必要がありました。健診後の保健指導では、野菜をしっかり食べて食物繊維を摂取することや減量に取り組みながら自宅での血圧測定を行い、経過を見ていくことの必要性を確認しました。1 年間取り組んだ結果、66 歳の健診時には 6kg の減量と血圧の数値も改善されていました。

#### ● 60 代女性 (身長 143.5cm) の健診結果の一部抜粋

基準値より高い項目、  
服薬により治療中の項目

基準値より大幅に高く、  
より危険度が高い項目

		検査項目	基準値	51 歳	社会保険から市国保に変わり、 定期的に健診を受診！	65 歳	66 歳
内臓脂肪の蓄積 に関係		体重	—	58.1kg			62.6kg
		BMI	18.5 ~ 24.9	28.0		30.3	27.6
		腹囲	90cm 未満	87.4cm		88.0cm	82.5cm
		中性脂肪	150 未満	128		129	106
血管の内皮障害 に関係	血圧	収縮期	130 未満	152		薬 179	薬 147
		拡張期	85 未満	96		薬 93	薬 72
検査前日の食塩 摂取量から推定		推定 1 日食塩摂取量	6.5g 未満 服薬中 6.0g 未満	—		7.8g	8.3g

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。

- ◇案内文に受診日の記載がない方（健診を受けたことがない・しばらく受けていない方）
- ◇胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん検診を受けない方（40歳以上の方にはがん検診を一緒にご案内しています）
- ◇日程や時間変更をご希望の方（10月への変更も受付可） ◇乳がん、子宮がん検診をご希望の方

●とき 6月1日(休)～6日(火) ※土・日曜日も含む。

※10月1日(日)～5日(木)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。

4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24年4月1日～同59年3月31日生まれの方と、昭和23年4月1日～同24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59年4月1日～平成16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 7:00～7:20 ② 7:30～7:50 ③ 8:00～8:20 ④ 8:30～8:50 ⑤ 9:00～9:20
- ⑥ 9:30～9:50 ⑦ 10:00～10:20 ⑧ 10:30～10:50

●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【市独自健診】	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ご希望の方）	3,520円
		肺がん（65歳以上は結核検診を兼ねる）	300円
		かくたん 喀痰検査（肺がん検診受診者でご希望の方）	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 4日(日)のみ	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	1,300円 1,100円
	子宮がん		1,000円
子宮超音波検査（子宮がん検診受診者でご希望の方）			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。