Create the Future
特定健診

特定健診を受診して生活習慣病を予防しましょう

自覚症状がないまま進行する生活習慣病。予防するためには、特定健診などを受診して、体の状態を知ることが大切です。年に1回きちんと受診して元気に過ごしましょう。

気付かないうちに悪化する生活習慣病

生活習慣病は食事や運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣により、発症・進行する病気の総称で、具体的には高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などが挙げられます。ほとんど症状が出ずにゆっくりと進行するため、気付いたときには、かなり病気が進んでしまっていることもあります。

しかし、生活習慣病は予防可能な病気です。特定健診を受けて健康状態を把握し、生活習慣を見直すことで、病気の発症を防ぐことができます。

Q 特定健診とは？

A 動脈硬化を引き起こす原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です

日本人の3人に1人が心臓病や脳卒中などで亡くなっています。特定健診の受診は、こうした病気の予防につながります。

Q 受診の対象者は？

A 市で行う特定健診の対象は、国民健康保険（国保）に加入している40～74歳の方で、市独自の事業として、35～39歳の加入者も受診できます

対象者には、昨年4月下旬に受診券を送付しています。また、受診券を紛失した方や、国保に途中で加入した方には、新たに発行しています。

国保以外の医療保険に加入している方は、直接、加入先に問い合わせてください。

Q どんな検査をするの？

A 問診・診察の他、身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査（血糖・脂質・肝機能・腎機能・尿酸）です

医師の判断で、貧血検査・心電図検査・眼底検査を行うこともあります。

健診の結果を踏まえて、保健師や管理栄養士などが保健指導を行います。

Q 健康な人も受診する必要があるの？

A 生活習慣病は重症化するまで症状が出にくいため、年1回の受診をお勧めします

60歳代の男性が「自分は健康だから」と20年間健診を受けずにいたところ、ある日突然、急性大動脈解離を起こして手術、長期入院となった事例がありました。その後も、急性心不全や狭心症を発症し、現在も治療を続けています。健診を受けていない間にコレステロールや血圧が少しずつ上がり、大きな病気を引き起こす結果になったといえます。

自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すため、特定健診を積極的に受診しましょう。

生活習慣病の患者が多く特定健診の受診率が低い旭川

旭川市の国民健康保険の加入者は、同規模の都市と比べて、高血圧症などの生活習慣病の患者の割合が高いのが現状です。また、生活習慣病を重症化させ、脳梗塞等の脳血管疾患や狭心症等の心疾患にかかる方も多くいます。

平成27年度国保データベースシステムによると、旭川市の1人当たりの医療費（月額平均額）は3万566円で、中核市等の平均金額2万5千217円と比べて高くなっています。特に、糖尿病などが原因で腎臓が悪くなり、人工透析が必要になると、毎月高額の医療費が掛かります。

また、生活習慣病に関わる医療費では右のグラフのとおり、糖尿病が最も高く、高血圧症、慢性腎不全と続いています。

一方、右下の表を見ると、特定健診の受診率が全国や北海道全体と比べてかなり低いことが分かります。特定健診を受診することは、自分の健康を守ると同時に、医療費負担の軽減にもつながります。

◎

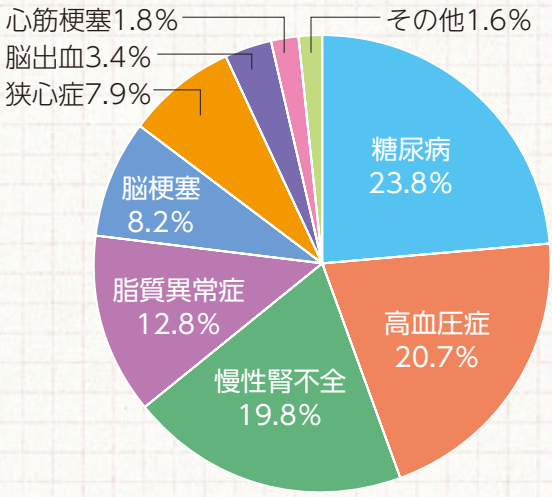
市では平成29年度から、さらに特定健診の受診を勧めるために、はがきや電話でのお知らせを実施する予定です。また、受診者の健康寿命の延伸と医療費の伸びの抑制を目的としたデータヘルス計画に基づく取組みを始めます。

元気に暮らし続けるため、特定健診を受診しましょう。

【詳細】国民健康保険課☎25・9841

生活習慣病に関わる医療費の内訳

（平成27年度国保データベースシステム）



特定健診　平成26年度受診率

旭川市	北海道	全　国
21.8%	26.1%	35.3%

まだ間に合う！特定健診は3月31日まで

受診券と共に、実施医療機関の一覧や他の健診のお知らせなども同封しています。健康を守るために、ぜひ受診してください。

国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）案にご意見をお寄せください

特定健診の結果などのデータを使って、より効果的な保健事業を行う計画です。

資料の配布場所　国民健康保険課（6の9　総合庁舎1階）、市政情報コーナー（総合庁舎1階）、第二庁舎（7の10）・第三庁舎（6の10）案内、各支所・公民館、市

HP意見提出手続

意見の提出期限　2月24日㈮

【詳細】国民健康保険課☎25・9841

スマホ de（デ） ドック

対象　30～34歳の国保加入者

申込期限　2月28日㈫

【詳細】国民健康保険課☎25・6247

後期高齢者医療健診

対象　後期高齢者医療加入者

受診期限　3月31日㈮

【詳細】国民健康保険課☎25・8536