

あなたの体が危ない！ 特定健診でしっかりチェック！

【詳細】国民健康保険(国保) 特定健診は国民健康保険課☎25・9841、後期高齢者医療健診は☎25・8536



生活習慣病は、個人の年齢・性別・体質に加えて、偏った食生活やストレス、喫煙、運動不足などの不適切な生活習慣が重なることで発症します。血圧が少し高いなどの生活習慣病予備群であるうちに改善しないと、生活習慣病を発症する危険性があります。さらに、発症した病気をうまくコントロールできずにいると心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こし、生活機能の低下や要介護状態、最悪の場合には死に至ります。

生活習慣病が進行すると…

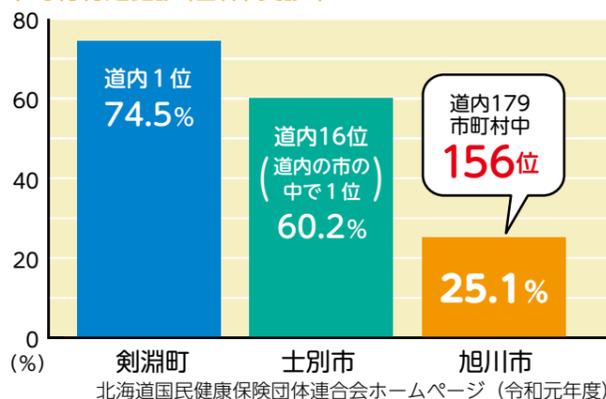


旭川市の状況は？

特定健診を受診する人が少ない

旭川市の特定健診受診率は令和元年度25.1%で、北海道内179市町村中156位と低くなっています。生活習慣病を予防するためには、毎年健診を受けて、自分の健康状態を把握することが大切です。

市町村特定健診(国保)受診率



生活習慣病が重なると重症化しやすい

心筋梗塞や脳出血などを発症した人の約8割が高血圧を治療中であり、そこへさらに糖尿病等の他の生活習慣病が重なると、より重症化しやすくなります。

生活習慣病の重なり

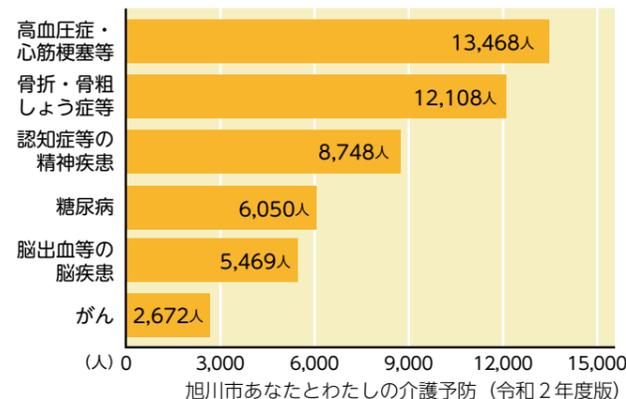
生活習慣病が重症化して発症する疾患	治療している生活習慣病		
	高血圧症	脂質異常症	糖尿病
心筋梗塞・狭心症など	83.2%	74.2%	50.5%
脳出血・脳梗塞など	74.1%	68.5%	42.7%
糖尿病性腎症	77.4%	77.4%	100%

旭川市国保(令和元年5月診療分)

生活習慣病が要介護の原因にも

糖尿病などの生活習慣病が重症化し、身体機能が低下すると、介護が必要になります。また、血圧の急な変動や低血糖などでふらついて転倒しけがをすることで、介護が必要になる場合もあります。

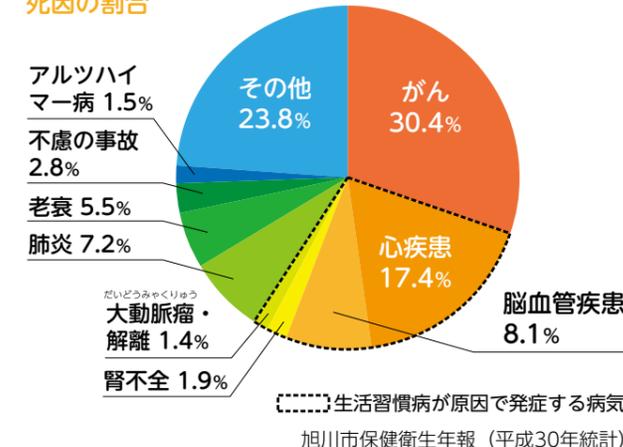
要介護(支援)者が抱えている病気



死因の約3割が生活習慣病

旭川市は全国・全道と比較して、生活習慣病が原因で発症する心疾患や腎不全等による死因が多くなっており、死因の約3割を占めています。

死因の割合



ご存知でしたか？

特定健診の受診率が上がると、保険料を下げるための国からの交付金が増え、保険料が安くなる可能性があります。



生活習慣病があると、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい？

肥満体型や糖尿病・高血圧・慢性腎臓病のコントロールが不良な方は、新型コロナウイルス感染症にかかった場合に重症化しやすいといわれています。感染を予防するのはもちろん、生活習慣病にならないことや、生活習慣病を上手にコントロールすることも大切です。



健康寿命を延ばしましょう

旭川市医師会会長 山下裕久さん

自覚症状のない高血圧や糖尿病などは、特定健診を受けなければ発見できません。病気を治療中の方もそうでない方も、かかりつけ医を持って毎年健診を受けましょう。

生活習慣病を予防するために 特定健診を受けましょう!

今年度の受診は
3/31まで!



生活習慣病の怖さは、自覚症状がほとんどないことです。気付いたときには生活習慣病が進み、重症化している場合もあります。特定健診を毎年受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

誰が対象なの?

特定健診は40～74歳の方が対象で、旭川市国保に加入している方は35歳から受けられます。75歳以上の方は、後期高齢者医療健診を受診できます。

※旭川市国保以外の方は、各医療保険者に問い合わせを。

健診には、どのくらい
お金が掛かるの?



旭川市国保の特定健診では、8,000円相当の検査を500円（前年度非課税世帯の方は無料）で受けることができます。後期高齢者医療健診は無料です。

どんな検査をするの?

身体測定や血圧測定、血液検査、尿検査の他、医師による診察などです。



どうやって
受ければ良いの?

市内約120か所の医療機関で受診できます。まずは、受診したい病院に電話予約してください。予約日に、特定健診受診券（旭川市国保特定健診は黄色、後期高齢者医療健診は白色A4判）と健康保険証、自己負担額を持って受診してください。



受診可能
医療機関

※受診可能な医療機関の一覧は特定健診受診券に同封している他、市にも掲載。

忙しくて受ける
時間がない!



特定健診にかかる時間は**1時間**程度です。また、がん検診と特定健診を同時に受けられるセット型健診を早朝や日曜日に実施しているので、ぜひ利用してください。

開催日	受付時間	開催場所
① 2/24(水)	9:00～11:00	忠和地区センター（忠和5の5）
② 2/24(水)・25(木)	7:00～ 9:00	J A東旭川（東旭川南1の5）
③ 3/3(水)	9:00～11:00	おびった（宮前1の3）
④ 3/7(日)	7:00～11:00	第二庁舎（7の10）
⑤ 3/14(日)	8:30～10:00 13:00～14:00	旭川がん検診センター （末広東2の6）

予約先

- ①③～⑤旭川がん検診センター ☎53・7111
- ②旭川厚生病院 ☎33・7171（内線2176）

健診後は?

今回と過去の健診結果を記載した健診結果表を送る他、保健師や栄養士がアドバイスをします。

