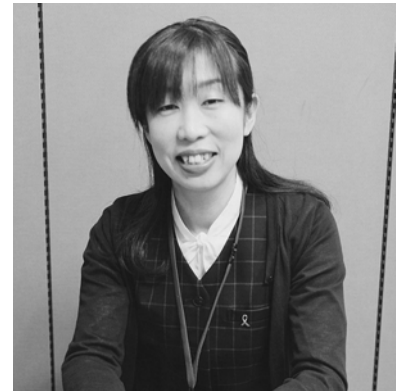




～救える命を増やしたい～

# 「特定健診」を

# 受けましょう！



小城市 国保年金課 松尾保健師

「特定健診」とは何ですか？

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病を予防するための健診で、40歳～74歳の方を対象とした健康診断です。

「メタボリックシンドローム」とは何ですか？

「内臓脂肪蓄積」に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームとみなされます。とはいっても、自覚症状はなく、健診を受けないと異常が分かりません。

「特定健診ではどんなことが分かりますか？

例えば、下の表を見てください。治療するまでもない軽度異常値でも、内臓脂肪の蓄積に加え、色の濃い、動脈硬化の危険因子がいくつか重な

## 健診を受診した1週間後に心筋梗塞になった60歳男性の健診結果

		基準値	健診結果	
身体の大きさ	身長		176.3	
	体重		78.1	
	BMI	18.5～25未満	25.1	
動脈硬化の危険因子	腹囲	男85cm未満	86.7	
		女90cm未満		
	中性脂肪	30～149	148	
	HDL コレステロール	40～80	40	
	GOT	30未満	23	
	GPT	30未満	17	
	γ-GTP	50未満	22	
	尿酸	7.0未満	7.6	
	血圧	収縮時	130未満	144
		拡張時	85未満	79
	血糖	空腹時血糖	99未満	84
HbA1c		5.2未満	5.2	
LDL (悪玉) コレステロール		120未満	148	

ることで突然死に至る大きな病気にかかる可能性が高くなります。

「怖いですね。基準値に近ければ健康だと思いきうです。」

大事なのはそこなんです。健診で、この軽度の異常を見つけ、生活習慣を少し変え、危険因子を1つでも改善すれば、突然死や病気を起こす確率はどんどん下げられます。

「なるほど。生活習慣病を改善するためにはどうしたらよいでしょうか？」

特定健診を受け、数値に異常があ

る方には、からだ（血管）の状態をお伝えし、改善のお手伝いをさせていただきます。

「早目の対応が大事ということですね。」

はい。ですが、市の40歳代、50歳代男性は4～5人に1人しか受診されていません。

症状がでてからでは遅いです！異常値がでたとき、どのように改善するか、運命の大きな分かれ道です。年に一度の体のメンテナンスと、すべての方に健診を受けていただきたいですね。

# 特定健診を受けよう！ あなたはどの保険ですか？

小城市国民健康保険に加入している人

40～74歳の方で3月31日時点加入者には、5月中旬に受診券等を郵送します。4月に加入された方には、5月末に郵送します。

5月19日から総合健診が始まります。詳しくは下記をご覧ください。

小城市国民健康保険以外の健康保険に加入し、扶養されている人

40～74歳の方には被保険者本人の職場を通じて「受診券」が発行されます。「受診券」と「保険証」をお持ちになれば市の「総合健診」でもがん検診と同時に受診できます。ただし、一部の医療保険加入者で受けられない場合があります。詳しくは加入している医療保険者の通知で確認してください。

75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している人

希望調査で受診を希望された方には、5月中旬に受診券を郵送します。「総合健診」か県内特定医療機関での「個別健診」で受診してください。

## 国保特定健診の受診方法

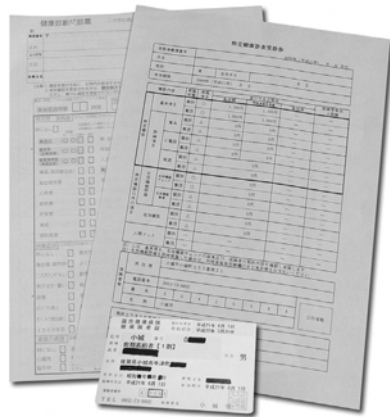
次の4つの中からお選びください。

- ① 保健福祉センターでの総合健診  
日程は5月中旬に郵送する通知書をご覧ください。同時にがん検診も受診できます。
- ② 県内特定健診実施医療機関での個別健診
- ③ 人間ドック  
対象者、定員など、詳しくは市報5月20日号に掲載します。
- ④ 職場で健診を受ける  
特定健診の検査項目が入っている

ば受診済みとみなされます。平成22年4月以降の結果表を国保年金課に持参ください。

## 受診に必要な物

受診の時には「受診券」と「保険証」と「問診票」をお持ちください。



## 【問合せ】

国保年金課 国保年金係  
担当 松尾（小城市庁舎）  
☎73-8802

## 総合健診が始まります!!

5月～8月にかけて、各保健センターで、特定健診とがん検診を同時に行う、総合健診を行います。5月は声刈で行います。

- ◆ 期間 5月19日(水)～25日(火)
- ◆ 場所 芦刈保健福祉センター  
「ひまわり」

検診には定員制のものがあります。

## ◆ 定員制の検診

事前に電話予約が必要ですが、希望される方は早目にご連絡ください。

- ・ 乳がん検診
- ・ 歯周疾患検診
- ・ 骨粗しょう症検診

健診について、詳しくは4月20日号の市報に折り込まれている健康カレンダーをご覧ください。

## 【申込み・問合せ】

健康増進課 保健予防係  
(二日月庁舎)  
担当 吉次・古賀  
☎73-8822