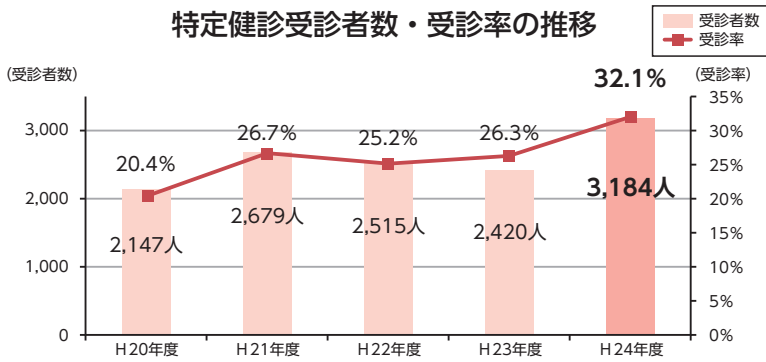


特定健診受診者数・受診率の推移



平成24年度は、前年度より700人増えて3,184人(受診率32.1%)の方が特定健診を受診しました。

市は平成29年度には、受診者数4千人(45%)以上の目標を掲げています。

今後、はがきや電話、町内会の回覧板などを通して受診勧奨を行い、健診受診者数の増加を目指します。

また、病院の定期検査などで血液検査・尿検査を行っている、

◎特定健診の受診状況

かかりつけの医療機関で特定健診を受診できない方や職場などで健診を受診するため特定健診を利用しない方でも、検査の内容によっては、特定健診の受診者数に含むことができる場合がありますので、検査結果の情報を提供をお願いします。

特定健診の受診は、生活習慣病の早期発見や国民健康保険の医療費安定にもつながりますので、皆様のご協力をお願いします。



特定健診は、内臓脂肪に起因する糖尿病などの生活習慣病の予防や重症化を防ぐ目的で、平成20年度から始まり、5年ごとに国から評価されます。

今号では、平成24年度の特定健診の受診状況や保健指導についてお知らせします。

◎特定健診の受診方法

特定健診は次の中から1つを選択して、毎年1回受診することができます。

対象となる方には既に特定健診の受診券を郵送しています。

紛失した場合は再発行しますのでご連絡ください。

健診の種類	料金	対象者	主な内容
①特定健診	—	受診当日に国民健康保険に加入している40歳～74歳の方 ※千円ドックは、保険税の滞納がある方は別料金です。	血液検査、尿検査、血圧、身体計測
②千円ドック (23ページ参照)	1,000円		特定健診+心電図・眼底検査+視力・聴力検査+がん検診
③短期人間ドック	2,500円または3,000円	平成25年4月1日から継続して国民健康保険に加入している20歳～74歳の方で、保険税の滞納がない方	特定健診+腹部超音波検査+心電図・眼底検査+視力・聴力検査+がん検診など
④脳ドック (2年に1回)	2,500円または7,000円		特定健診+心電図+CTまたはMRI・MRA

※①は医療機関、②③④は国民健康保険グループにお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

※国民健康保険に加入している方は、無料で各種がん検診も受けることができます。

◎ 特定健診結果の状況

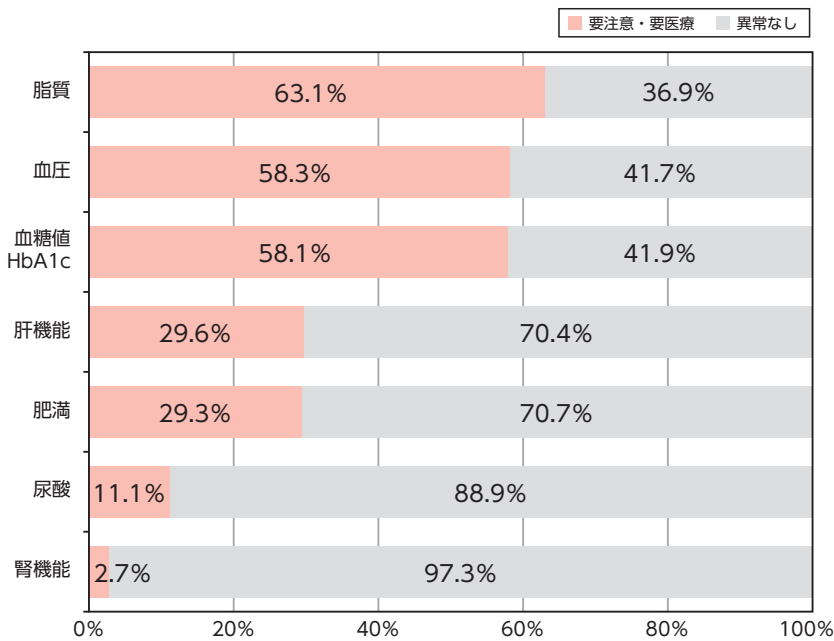
特定健診の結果、要注意または要医療となった検査項目のトップは脂質(63・1割)で、次いで血圧(58・3割)、血糖値・HbA1c(58・1割)となりました。

また、肥満以外の6項目全てで異常がなかったのは、117人で、特定保健指導では、生活習慣改善のサポートをします。対象の方には、市の保健師、管理栄養士が手紙または電話で、保健指導のご案内をします。

全体の3・7割でした。

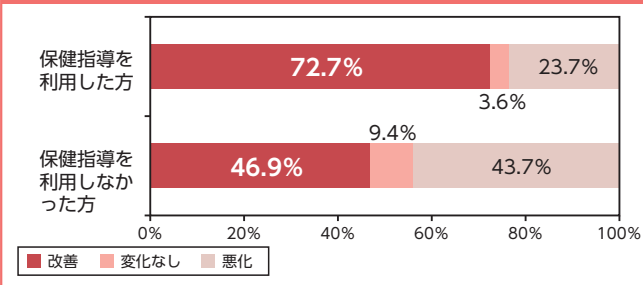
◎ 特定保健指導をご利用ください

平成24年度特定健診結果の状況



2年連続で健診を受けた方のBMIの変化

※BMIは肥満度を示すもので、25以上になると要注意



特定保健指導は、市役所や市民会館、警別公民館などで無料で行っており、健診結果の見方や食事の相談、運動のタイミングなどを中心にお話しします。保健指導を受けてBMIが改善した方は72・7割、受けずに改善した方は46・9割で、保健指導を利用した多くの方が体重を減らすことに成功しています。早いうちに生活習慣を改善することで、心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気を防ぐことにもつながりますので、ぜひ、特定保健指導をご利用ください。

実際に特定保健指導を受けた方の例

保健指導時に食事や運動の習慣を見直したことによって、検査結果が改善した方や体重が減少したという方が多く見られます。

- おひたしには、たっぷりしょうゆをかけて食べます
- 和菓子が好きで、夜寝る前によく食べます

- ◆保健師・栄養士からのアドバイス◆
- ①しょうゆはかけるよりもつける
 - ②お菓子を食べる時間を明るいうちに

登別市の特定保健指導を利用したAさん(60歳代男性)

Aさんがアドバイスを半年実践した結果、体重は3kg以上減少、それに伴い血圧やHbA1cも改善しました。

	保健指導前	保健指導後
体重	67.8	64.5 (-3.3kg)
血圧	159/101	146/90 (改善)
HbA1c	5.2	4.8 (改善)

問い合わせ
国民健康保険
グループ
(☎85) 1771