

# ① 集団健診 または ② 市内の医療機関 において 健診を実施しています。

## 持参するもの

- ① 特定健康診査受診券
- ② 国民健康保険被保険者証
- ③ 健康診査問診票

集団健診は 休日にも実施します!!



## ① 集団健診日程

月 日	
6月17日(金)	
7月29日(金)	
◎9月25日(日)	◎休日実施
10月 4日(火)	
◎10月22日(土)	◎休日実施
11月16日(水)	
◎12月 3日(土)	◎休日実施

- 場所：滑川市民健康センター (滑川市田中新町127)
- 受付時間：午前8時～10時
- がん検診(胃・肺・大腸がん検診等 8時～9時30分) も同時に実施しています。
- 受診される場合は予約が必要です。

下記連絡先へご連絡をお願いいたします。

滑川市民健康センター ☎475-8011  
(平日 8時30分～17時15分)

## ② 特定健康診査 実施医療機関(滑川市内)

※受診希望日について、受診医療機関へお電話にてご予約をお願いいたします。

病院・診療所名 (アイウエオ順)	場 所	電話番号
厚生連滑川病院	常盤町 119	475-1000
吉見病院	清水町 3-25	475-0861
荒川内科クリニック	下小泉町 1-1	475-0001
伊井外科医院	加島町 203	475-1160
石坂医院	嘉大窪 737	477-1818
打田内科	辰野 1362-15	476-0050
加積クリニック	堀江 182-1	476-0558
くるまたにクリニック	上小泉 395	476-5122
さいとう内科医院	加島町 143-1	476-5110
鷹取医院	清水町 14-16	475-0345
中村内科医院	中川原 188-1	476-6222
ひまわりクリニック	上小泉 1691	475-4131
毛利医院	四間町 527	475-0054

### 【お願い】

1. 検査はなるべく空腹時に受けましょう。(空腹時とは、食後10時間以上経過した状態をいいます。)
2. 受診結果は忘れずに、健診を受けた医療機関へ確認しましょう。
3. 高血圧、脂質異常症、糖尿病等で現在治療中の方も特定健康診査の対象となります。主治医と相談の上、受診してください。
4. 人間ドックや職場等で健診を受けられる方等、市の健診ではなくご自身で健診を受けられる方は、健診結果の情報提供にご協力をお願いします。  
その際はお手数ですが、健康センターまでご連絡くださいますようお願いいたします。

40～74歳の滑川市国民健康保険加入者のみなさまへ

年に1回健康チェック!

平成 28年度

# 特定健康診査

## 受診期間

平成28年6月1日～

平成28年12月28日まで

※ただし、今年度受診期間内に75歳になる方は 75歳の誕生日前日まで



健診で 健康生活へ チェンジ!



### その 1 数値で健康状態が 一目でわかる!

生活習慣病やメタボリックシンドロームを 予防でき、動脈硬化のリスクがわかります。

### その 2 家計への負担が軽減!

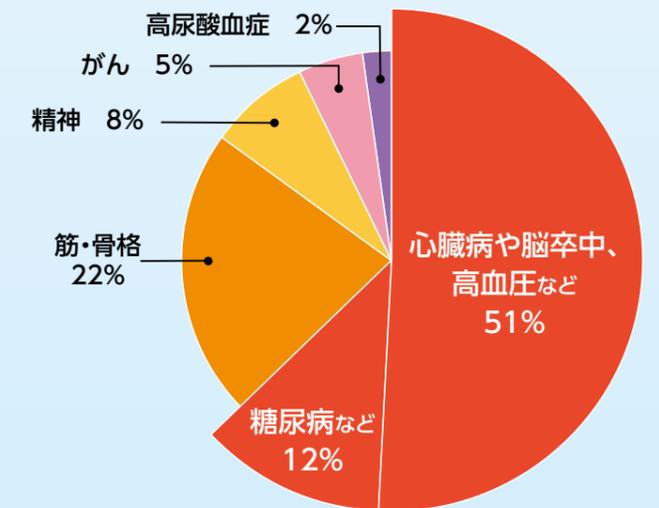
健診を受けることによって、病気の早期発見・ 早期対応で治療費も抑えられます。

### その 3 高リスク者にはフォローが!

受診後は結果によって専門家によるサポート を受けることができます。

## 滑川市の国民健康保険加入者で 多く見られる病気

最も多いのは、メタボに関する病気です



患者千人当たり生活習慣病患者数 KDBシステム(平成27年5月分)より

# 手軽に受診できます



40～75歳未満で  
国民健康保険加入の方が  
対象です。

## 1 予約する

案内や受診券が届いたら、  
健診機関に健診日の予約をします。



## 2 受診する

保険証と受診券を持って、  
特定健診を受けます。



## 3 結果を受け取る

健康に役立つ情報とともに、  
健診結果・判定などが通知されます。



(対象者のみ)

### 特定保健指導

生活習慣病の発病リスクが高く、生活習慣の改善で  
予防が期待できると判定された方に、  
専門家によるサポートやアドバイスが行われます。

# 検査でわかること

## 血管の老化=動脈硬化の危険因子を調べます。

検査や質問票などから、生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドローム(メタボ)を判定し、動脈硬化リスクを推定します。  
また、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、肝臓病など、さまざまな生活習慣病リスクを早期に見つけます。



あなたが気になる検査項目は？  
血管の老化=動脈硬化が進行しているかもしれません！

主な  
検査内容

### 診察など

質問票(喫煙歴、服薬の有無など)、身体計測(身長、体重、BMI\*、腹囲)、血圧、診察  
\* 肥満の程度を示す指標

### 血中脂質

中性脂肪、HDL コレステロール、  
LDL コレステロール

### 代謝系

空腹時血糖、HbA1c、尿糖

### 肝機能

AST(GOT)、ALT(GPT)、  
γ-GT(γ-GTP)

### 腎機能

尿たんぱく

\*医師が必要と判断した方には、さらに詳細な検査(貧血検査、心電図検査、眼底検査)が行われる場合があります。

## 滑川市は健診内容が充実♪

- 貧血検査・腎機能(クレアチニン)検査  
をすべての方が無料で受けられます。
- 希望により心電図・眼底検査(自己負担  
金各500円)が受けられます。

## 国保ミニドック

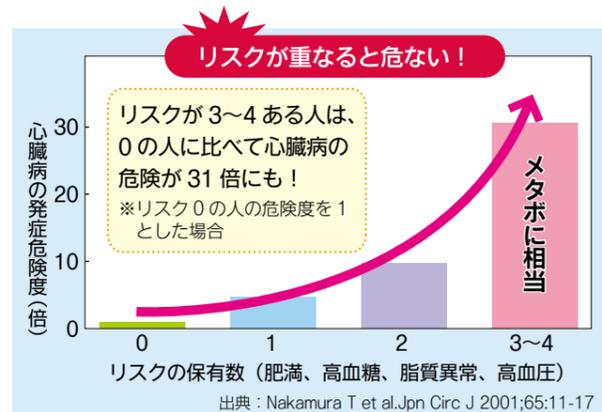
- 前立腺がん検診  
(50～74歳の男性・自己負担金500円)
- 骨検診(40～74歳の女性・自己負担金  
腰椎:1,000円、腰椎以外:500円)
- 脳ドック検診(50～74歳で偶数年齢の方  
自己負担金 5,000円)

## 軽度の異常でも油断大敵!

### メタボに注意

内臓脂肪はたまりすぎると血圧、血糖、脂質の状態を悪化させます。こうした血管リスクが複合的に重なった状態をメタボ(メタボリックシンドローム)といいます。

一つひとつのリスクは軽度でも動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や心臓病などの発症率を飛躍的に高めてしまいます。



## かなり進行しても自覚症状はありません

## 生活に影響が出ます

肥満(内臓脂肪の蓄積)

関連する項目  
BMI/腹囲/中性脂肪  
ALT(脂肪肝に関連)  
悪化を放置すると...  
内臓脂肪がたまって血管が傷つくベースになる!

メタボの危険

高血圧

関連する項目  
悪化を放置すると...  
血管に強い圧力がかかり、血管壁が傷ついていく!

高血圧症の危険

高血糖

関連する項目  
空腹時血糖/HbA1c  
悪化を放置すると...  
増えすぎた糖が血管をボロボロに...!

糖尿病の危険

脂質異常

関連する項目  
LDL(悪玉)コレステロール  
HDL(善玉)コレステロール  
悪化を放置すると...  
酸化、小型化したLDLコレステロールが血管壁に入り込み、血管が狭く、もろくなっていく!

脂質異常症の危険

脳卒中・心臓病などの発症

体のまひ  
寝たきり  
突然死の  
危険性!

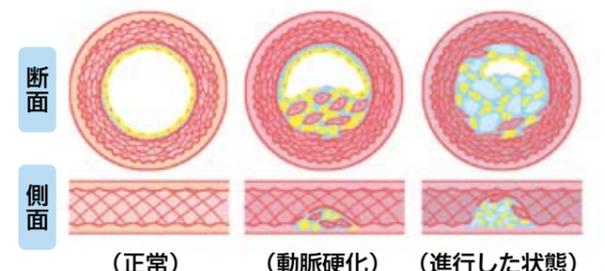
### 喫煙

ニコチンによる末梢血管の収縮や血圧上昇が、血管にダメージを与えます!



### 血管の老化(動脈硬化)が進行!

動脈硬化とは、血管が高血圧、高血糖、脂質異常などによって傷み、つまったり破けやすくなっていく状態をいいます。血管は痛みを感じないため自覚症状が出にくく、かなり進行していても気づきません。



脳、心臓などの動脈の血流が滞り、血管がつまると...