

平成
29年度

特定健診のご案内

対象 40～74歳の別海町国民健康保険加入者(昭和18年4月1日～昭和53年3月31日生まれ)



※対象になる方には、4～7月の健診に合わせて、自動的に問診票をお送りします。
ただし、昨年8月の帯広厚生病院による健診を受診された方には、8月の健診に合わせてお送りしますので、4～7月に受診希望の場合はお申してください。

検査内容 身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・血糖・貧血・尿酸・腎機能)、心電図、眼底検査、医師診察



自己負担金 2,000円(10,000円相当の検査内容です)
(昨年度参考料金)

日程・会場 ※●のついている項目が受けられます。
※日程①・②・③で、発送する問診票・検便容器などが異なります。問診票等がお手元に届いた後で、「日程②や③に変更したい」等の希望がある場合にはご連絡ください。

	月 日	曜 日	会 場	時 間	特定 健診・ 若者健診	胃 がん	肺 がん・結 核	大 腸 がん	子 宮・乳 がん	肝 炎ウイ ルス	エ キノコ ックス
日程 ①	4月19日	水	西春別みらい館	6:00～11:00	●	●	●	●	-	●	●
	4月20日～22日	木～土	西春別ふれあいセンター								
	4月23日	日	床丹地域会館								
	5月7日	日	走古丹地域防災センター	6:00～9:00							
	5月8日・9日	月・火	中春別ふれあいセンター								
	5月10日	水	上春別地域センター	6:00～11:00	●	●	●	●	-	●	●
	5月11日	木	中西別ふれあいセンター								
	5月12日	金	上風連地域センター	7:00～10:00							
	6月10日	土	別海町民保健センター	16:30～18:30	●	-	●	●	-	●	●
	6月11日～15日	日～木		6:00～11:00							
	7月14日	金	尾岱沼きらくる	16:00～17:30	●	-	●	●	-	●	●
	7月15日・16日	土・日		6:00～11:00							
7月17日	月(祝)	本別海地域センター	6:00～9:00		●						
日程 ②	8月1日～3日	火～木	別海町民保健センター	6:00～11:00	●	●	●	●	-	●	●
	8月7日・8日	月・火	JA中春別								
	8月9日・10日	水・木	JA計根別								
	8月22日・23日	火・水	JA道東あさひ 上春別								
	8月24日・25日	木・金	JA道東あさひ 西春別								
日程 ③	10月20日	金	西春別ふれあいセンター	7:00～12:00	-	-	-	●	●	-	-
	10月21日	土	別海町民保健センター	7:00～11:00 13:00～16:00	●	●	●	●	●	●	●
	10月22日	日		6:00～11:00	●	●	●	●	●	●	●
	10月23日	月		13:00～16:00	-	-	-	●	●	-	-

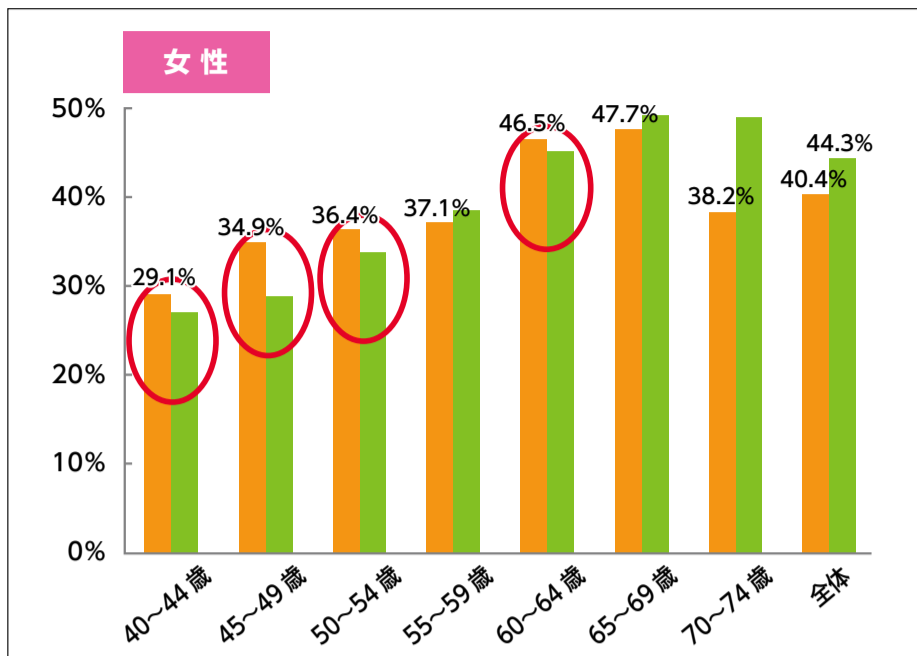
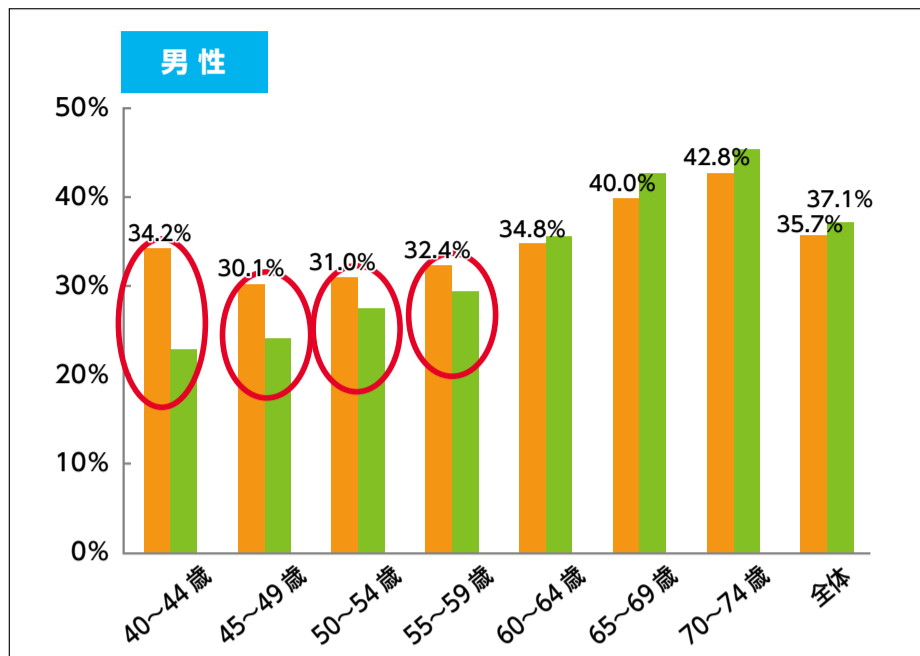
※**レディースデイ健診は、完全予約で申込みが必要です!!** 申込み期間:4月3日(月)～9月8日(金)まで。
ただし、定員になり次第締切り、原則時間指定はできません。

※子宮・乳がん検診以外は男性で希望される方も受けられます。詳しくはお問い合わせください。

どの年代の方が健診を多く受診しているのが全国と比べてみました

■平成26年度特定健診受診率

■別海町 ■全国（市町村国保小規模）



※市町村国保小規模…特定健診対象者数が5千人未満

年代が上がるにつれて受診率は高くなる傾向にありますが、全体の受診率は男性・女性ともに全国を下回っています。その中で40～54歳の働き盛りの年代の方に全国よりも多く受診していただいていることがわかりました。

健診受診後、薬が開始になる方はどれ位いるの？

■平成24～28年度別海町特定健診受診者の健診後の状況

	糖尿病未治療で HbA1c 7.0以上 (40名)	高血圧未治療で 血圧 160/100以上 (171名)	高LDL未治療で LDL 180以上 (256名)
服薬開始	63%	42%	24%

■LDL160以上の次年度のデータ変化

	平成24年度から 25年度への変化	平成26年度から 27年度への変化
LDLの値	改善	改善
160～179	31%	49%
180以上	25%	47%

受診勧奨が必要な値の方の中で、さらに虚血性心疾患や脳血管疾患などの血管障害を起こす危険が高まる数値を超えている方が、健診受診後にどれ位薬が開始になったのかをみてみました。

- HbA1cは63%、血圧は42%の方が薬が開始になっていました。
- LDLはHbA1cや血圧に比べて、薬の開始が24%と低い状況ですが、以前と比べて翌年の健診でLDLの値が改善している方の割合が約50%と増えています。

薬だけではなく、生活習慣の改善で数値がよくなっている方も多いうことがわかりました。



生活習慣の改善って、どうすればいいの？

検査データを下げるのは薬だけではありません。薬を飲んでいる方も飲んでいない方も、普段食べている食品の量はどうでしょうか。

■何をどれだけ食べたらいいの？

(日本人の食事摂取基準2015年版参考)

食品群	1群		2群		3群		4群						
何を？	乳類	卵	魚介類・肉類	大豆製品	野菜類	いも類・糖質の多い野菜類	果物	砂糖類	油脂類・種実類	穀類	アルコール	嗜好品	
	160kcal	80kcal	160kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal						
どれだけ？	牛乳 200～250cc	卵 50g (1個)	鮭 50g (小1切)	豚もも肉 50g (薄切り2～3枚)	木綿豆腐 100g (1/4丁)	緑黄色 両手1.5杯強 150g以上	淡色 両手2杯 250g以上	じゃがいも 100g (小1個)	みかん 100g (中2個)	性別・年齢・体格・活動量によって個人差があります。 ※保健センターにご相談ください。			※アルコール・嗜好品については、保健センターにご相談ください。

これは成人の「1日に体に必要な食品の量」です。血糖や血圧、コレステロールなどが高い方や治療中の方は、気をつけた方がいい食品があるため、上記の量と変わる部分があります。病院を受診してまだ薬は必要ないと言われた方、薬は飲んでいるけれどなかなか数値が下がらないという方など、食べ方について相談したい方は、お気軽に保健センターにご相談ください。