

# 健康診断を受けて 健康管理を万全に!

健康診断は、各勤務先での健診のほか、町では、35～39歳（健診を受けていないかた）の基本健診、40～74歳の国民健康保険加入のかたの特定健診、75歳以上のかたの後期高齢者健診を実施しています。町では、各健診の助成を実施しており、健診料は無料としています。健診料の助成はお一人につき年一回とさせていただきます。

自分の健康管理のため、年に1度健康診断を受けましょう。

## ■平成23年度特定健診結果について

ご協力のおかげで**782人**のかたに受診していただきました。  
(平成23年度、40～74歳の国保加入者)

その結果は…

①異常なし	296人	37.8%
②保健指導が必要	326人	41.7%
③治療が必要	160人	20.5%

保健指導、治療が必要なかたがなんと全体の6割以上

過去3年間の和寒町の特定健診受診状況

	特定健診受診率	全道での順位
平成20年度	74.7%	1位
平成21年度	72.0%	1位
平成22年度	73.1%	2位

※国保連合会法定報告値  
(40～74歳国保加入者分)

毎年7割強のかたが受診しています。健診を受けると自覚症状だけではわからない健康状態がわかり、生活習慣病の予防ができ、医療費の抑制にもつながります。

②や③に該当する一部のかたには保健師または栄養士より保健指導を実施しています。生活習慣の見直しにより、健診結果が改善したかたもいます!!



## 健診でこのような 病気が予防できます!!

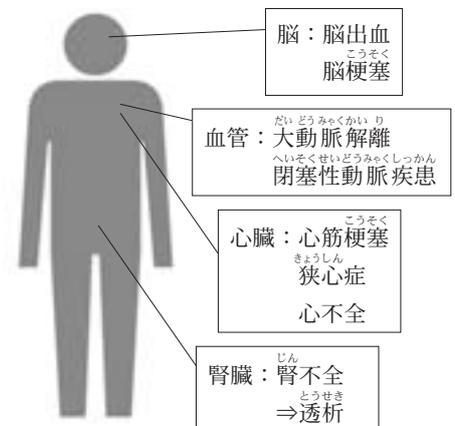
## ■健診を受けると何がわかるの？

	検査内容	わかること	
基本的な健診項目	身体計測 身長 体重 BMI 腹囲	身体の大きさ	
		血圧測定 収縮期血圧 拡張期血圧	高血圧
			血液検査 尿酸値 中性脂肪 HDL(善玉)コレステロール LDL(悪玉)コレステロール 空腹時血糖 HbA1c
		尿検査 尿糖 尿たんぱく	
詳細な項目	血液検査 クレアチニン GFR	腎不全	
		血液検査 ヘマトクリット ヘモグロビン	貧血
	心電図 眼底検査	血管の損傷	

・それぞれの病気の予防  
・動脈硬化の危険因子の有無の判断

自覚症状が出てからでは遅い腎不全の予防

脳卒中や心臓病につながる血管の損傷状態を予測



これらの病気はギリギリまで自覚症状は出ません。まずは健診を受け、ご自分のからだの状態を正しく知ることが大切です。

### ■まだ間に合う！今年度の健診

今年度の集団健診は、6月26日～7月8日の日程で実施予定です。また、個別健診の申し込みは、随時受け付けていますので、希望者はお早めに保健福祉センター保健係までご連絡ください。（対象者には4月に保健福祉センターから文書を送付しています。）

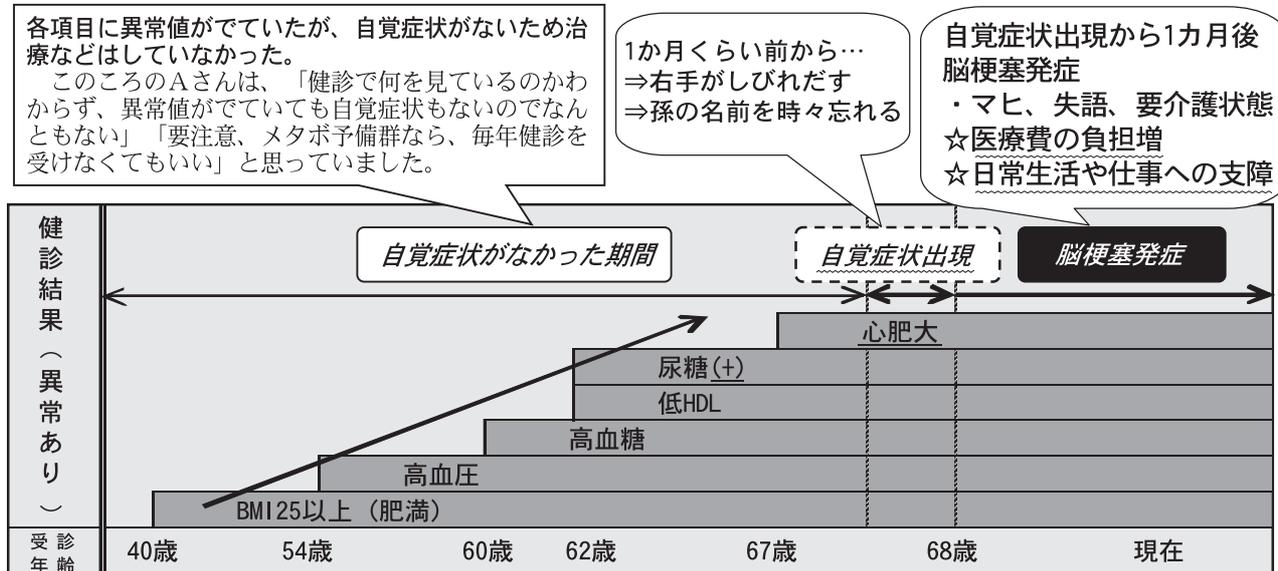
健診機関	町立和寒病院										
対象	○35～39歳の町民のかた ○40～74歳の国保加入者のかた ○75歳以上の町民のかた（後期高齢者医療保険加入者）										
日時	4月～12月（月曜日～金曜日 8時15分開始） 都合の良い日、悪い日をあらかじめお申し出ください。 *この期間内に受診できない場合はご相談ください。										
健診内容	○基本的な健診項目：無料 身体計測、問診、診察、尿検査、血圧検査、血液検査、眼底検査、心電図 ○結核・肺がん検査：無料（40歳以上） 胸部レントゲン ○希望により以下の検査が受けられます。 <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>・肝炎ウイルス検査 300円</td> <td>・エキノコックス症検査 無料</td> </tr> <tr> <td>・喀痰検査 300円</td> <td>・大腸がん検診 無料</td> </tr> <tr> <td>・胃がん検診（バリウムまたは胃カメラ） 1,500円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・前立腺がん検査（50～75歳男性） 500円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・骨密度検査（40～70歳女性） 300円</td> <td></td> </tr> </table>	・肝炎ウイルス検査 300円	・エキノコックス症検査 無料	・喀痰検査 300円	・大腸がん検診 無料	・胃がん検診（バリウムまたは胃カメラ） 1,500円		・前立腺がん検査（50～75歳男性） 500円		・骨密度検査（40～70歳女性） 300円	
・肝炎ウイルス検査 300円	・エキノコックス症検査 無料										
・喀痰検査 300円	・大腸がん検診 無料										
・胃がん検診（バリウムまたは胃カメラ） 1,500円											
・前立腺がん検査（50～75歳男性） 500円											
・骨密度検査（40～70歳女性） 300円											

## ～「健康の判断は何でしていますか？」～

みなさんは、今健康ですか？

「よく眠れて、食欲もあるから健康！」という考え方もありますが、本当に大丈夫でしょうか。自覚症状が無く自分では健康と感じていても、からだの中では病気が進んでいることもあります。

★下記は68歳で脳梗塞になったAさんの例です。



- ・健診は毎年受けず、数年おきに受けていた。（40歳、54歳、60歳、62歳、67歳時）
- ・40歳を過ぎたころから、健診の数値に異常値がではじめ、項目も増えていった。

Aさんは自覚症状が出現して1か月後に、脳梗塞を発症し介護が必要な状態となってしまいました。Aさんは、「自覚症状がでてからは、治療が遅かった。もっと早くから治療、相談しておけば…」と後悔しています。

健診を受け自分のからだの変化を知ること、  
将来の健康を守りましょう！！

生活習慣病は  
予防できます！