

40～74歳の釧路市国民健康保険（市国保）加入者の皆さんへ

特定健康診査で健康チェック ～未然に防ごう生活習慣病～

年に一度は特定健康診査（特定健診）を受けましょう。

問合せ先 市役所国民健康保険課特定健診担当（☎31-4570）

対象となる方には、4月下旬に受診券はがき（今年度は緑色）を発送しています。

平成27年4月1日現在、市国保に加入し、昭和51年3月31日以前に生まれた方が対象となります。ただし、妊産婦や長期入院されている方および障がい者支援施設・老人ホーム・介護保険施設などに入所されている方は、法令の定めにより受診対象外となります。年度途中に市国保に加入された方は、受診券はがきを発送しますので市役所国民健康保険課特定健診担当までご連絡ください（すでに他の保険で特定健診を受けた方は受診できません）。

健診項目

問診・診察・身体計測・血圧測定・尿検査（糖、たんぱく）・血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能、血糖、HbA1C、尿酸、クレアチニン）

受診方法

受診券に記載の医療機関に直接申し込みをしてください。
※加勢内科医院は6月で閉院となっています。

自己負担額

課税世帯 1,000円 非課税世帯 500円



今回の特定健診キーワード「LDLコレステロール」

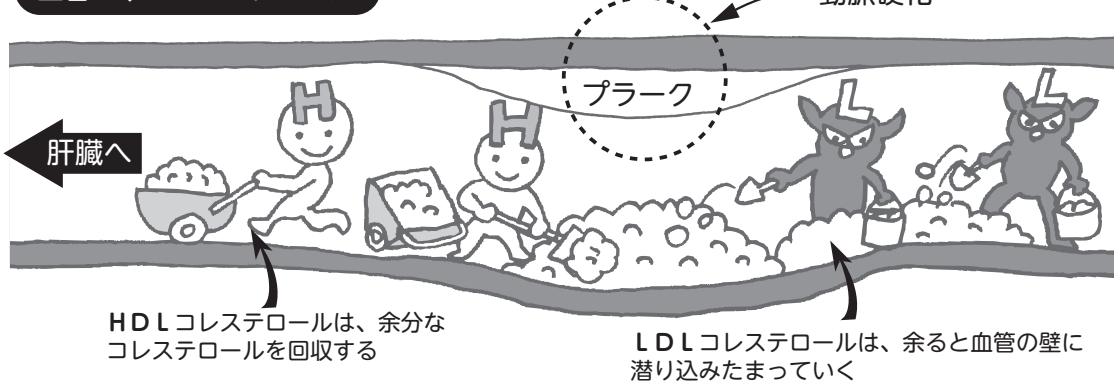
今回は、健診結果で分かるさまざまな数値のうち、高LDLコレステロール血症についてのお話です

高LDLコレステロール血症ってどうなるんだろう？

LDLコレステロールは、ホルモンや細胞の膜の材料となり、人間が生きていく上で欠かせないもので、肝臓で作られたLDLコレステロールは各細胞に運ばれます。細胞内に取り込まれなかった余分なコレステロールは血液中で酸化LDLになり、それが血管壁に潜り込みプラークというこぶをつくりまわります。プラークは血管を狭くし、動脈硬化の原因になります。

動脈硬化は将来的に心筋梗塞・脳梗塞・腎不全などの重大な病気を引き起こしやすくします。

血管の中のコレステロール



LDLコレステロールはどんな食べ物からできるのでしょうか

全体の3分の1

【卵・肉・魚】
食品の中のコレステロール

全体の3分の2

【ごはん、果物、甘い物、アルコール】
に含まれる糖や脂肪を材料に、
肝臓で作られるコレステロール

糖分でもコレステロールは上がるんです！

特定健診を受けて分かるLDLコレステロール値の判断基準

高LDLコレステロール血症	180mg/dl以上	医療機関での診察が必要です	
	160-179mg/dl	生活習慣の改善	再検査（受診） 3～6カ月後
	140-159mg/dl		
境界域	120-139mg/dl	喫煙あり、高血圧、高血糖、慢性腎臓病、脳梗塞、低HDL血症などのリスクがある場合、生活習慣改善が必要	

※参考：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版

LDLコレステロール値が180mg/dl以上の方は家族性コレステロール血症かもしれません

脂質異常症の中には家族歴が明らかで、遺伝によるものがあります。家族性コレステロール血症は、コレステロール値が高くなる遺伝子を両親から受け継いで発症する遺伝性疾患です。

未治療の場合、男性で30～50歳、女性で50～70歳の間に、心筋梗塞、狭心症などを発症することが多いのですが、早期診断と適切な治療により予防につながります。

LDLコレステロール値が高い場合は放置せず医療機関で診察を受けることが大切です。

特定健診を受けることで上記のような血液の状態を知ることができるんです！

定期通院中の皆様へ、病院の検査結果を市国保へ提供してください

平成27年度から市国保の特定健診と同様の健診項目について、定期的に通院し検査（血液・尿検査等）をされている方は、特定健診を受けていなくても通院時の検査データを市へ提供していただくことにより、特定健診を受診したのと同じことができるようになりました。この事業を「診療情報提供受領事業」といいます。これにより、重複して検査をする必要がなくなることや、その検査結果をもとに、保健師・管理栄養士が健康づくりのサポートをすることができます。

対象となる方

下記の①から③を全て満たしている方

- ①特定健診未受診の方
- ②特定健診実施医療機関に通院されている方
- ③特定健診項目を病院で全て検査されている方

（注）必要な書類や実施医療機関については、市役所国民健康保険課特定健診担当（☎31-4570）までお問い合わせください。なお、実施医療機関での検査料は自己負担となりますが、当該医療機関への診療情報提供に関する費用は市が負担します。

