

# 40～74歳の釧路市国民健康保険 (市国保) 加入者の皆さんへ

# 今年度の特定健診は受けましたか？ 健康を守るにはまず特定健診から

問合せ先 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

## ●内臓脂肪がたまることによる血管への影響

内臓脂肪がたまり過ぎると生活習慣病を引き起こし、血管の動脈硬化を進めます。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気につながります。生活習慣病は自覚症状がなく進むため、毎年の健診で健康状態をチェックしましょう。

内臓脂肪がたまりすぎると以下のように  
なります

- 血糖を上げやすくする
- 中性脂肪の合成を  
活発にする
- 血圧を上げやすくする
- 血栓を作りやすく  
する、血管の修復  
を妨げる



## 健康教育および健康相談実施のお知らせ

市国保では、町内会や老人クラブなど地域団体の皆さんへ、保健師・管理栄養士による健康教育および健康相談を実施しています。

健診結果の見方をはじめ、健康づくりに関する講話など内容をご相談ください。

ご希望の団体は、市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570) へお問い合わせください。

## ●市国保特定健診では以下の内容を検査します

【特定健診項目と内容】

健診項目	保健指導判定値	医療機関受診勧奨判定値	内容
BMI	25以上		身長と体重のバランスを表す体格指数です。
腹囲	男性	85cm以上	判定値を超えると、内臓脂肪蓄積の可能性が高くなります。
	女性	90cm以上	
収縮期血圧	130mmHg以上	140mmHg以上	心臓が収縮して全身に血液を送り出す時に、血管にかかる圧です。上の血圧です。
拡張期血圧	85mmHg以上	90mmHg以上	心臓が拡張して全身から血液が心臓に戻ってくる時に、血管にかかる圧です。下の血圧です。
中性脂肪	150mg/dl以上	300mg/dl以上	人間の体を動かすエネルギー源となります。多過ぎると動脈硬化の原因となります。
HDLコレステロール	39mg/dl以下	34mg/dl以下	善玉コレステロールといわれ、血液中の過剰なコレステロールを肝臓に戻し、動脈硬化を防ぎます。
LDLコレステロール	120mg/dl以上	140mg/dl以上	悪玉コレステロールといわれ、多過ぎると動脈硬化の原因となります。
AST (GOT)	31U/L以上	51U/L以上	肝機能障害 (肝炎、肝硬変、アルコール性肝障害、脂肪肝など) で上昇します。心筋障害 (心筋梗塞など) でも上昇します。
ALT (GPT)	31U/L以上	51U/L以上	肝機能障害 (肝炎、肝硬変、アルコール性肝障害、脂肪肝など) で上昇します。
γ-GT (γ-GTP)	51U/L以上	101U/L以上	肝機能障害 (特にアルコール性肝障害) などで上昇します。
空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上	空腹時の血液中の糖の値で、糖尿病に関連します。
HbA1c (NGSP値)	5.6%以上	6.5%以上	過去1～2カ月の血糖の平均がわかる項目で、糖尿病に関連します。
尿糖	(-) 以外		血糖値が高い状態が続くと、尿中に糖が出ることがあります。糖尿病に関連します。
尿蛋白	(-) 以外		腎臓や膀胱等に過剰な負荷がかかったり、腎臓の機能低下が起こると、尿中にたんぱく質が出ることがあります。
クレアチニン	男性	1.00mg/dl以下	腎臓から排泄される老廃物で、腎機能が悪くなると上昇します。
	女性	0.70mg/dl以下	
尿酸		7.0mg/dl以下	食べ過ぎや飲み過ぎ、激しい運動などで数値が上昇し、痛風に関連します。

## 自己負担額

課税世帯1,000円 非課税世帯500円

## 受診方法

対象となる方には、平成27年4月下旬に受診券を発送しています。

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。

受診券が見当たらない方、紛失された方には再交付しています。

市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570、月～金曜日、午前8時50分～午後5時20分) へお問い合わせください。

平成27年度特定健診受診券の有効期限は、平成28年3月31日(木)までとなっています。3月は医療機関が混み合いますので、お早めの受診をお勧めします。



## 定期通院中のため特定健診を受けていない皆さんへ 病院の検査結果の提供にご協力ください

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国保へ提供していただくことにより、特定健診を受診したものとする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①～③全てを満たしている方

- ①特定健診未受診の方
  - ②診療情報提供受領事業実施医療機関に通院されている方
  - ③特定健診項目を医療機関で全て検査されている方
- ※医療機関で血液・尿検査等を実施していても、特定健診の項目がそろっていない場合があります。その際には、医療機関から検査項目不足のため診療情報提供ができない旨が伝えられますので、受診券を利用し、特定健診を受けてください。
- ※診療情報の提供に関する費用は市国保が負担しますが、医療機関受診時の診察や検査にかかる医療費は自己負担となります。

「診療情報提供依頼書」  
「質問票」に必要事項を  
記入し提出

医療機関

「診療情報提供書」  
「質問票」を提出

市国保

保健師・管理栄養士による健康サポート