

40～74歳の釧路市国民健康保険（市国保）加入者の皆さんへ

健診基本項目

特定健康診査（特定健診）を受けよう！～平成28年度から2年間無料～

問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当 ☎31-4570

釧路市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）

市国保では、これまでの医療・健診・介護の状況等から、健康課題を把握し、その課題に取り組むためのデータヘルス計画を策定しました。本計画では、生活習慣病の発症や重症化の予防に重点をおいた保健指導事業等の強化に取り組んでいくこととしています。今回は、本計画に掲載している中から「特定健診結果の状況」「生活習慣の状況」について紹介します。本計画の詳細につきましては、市ホームページをご覧ください。

特定健診結果の状況

【表1】平成25年度

性別	BMI	腹囲	中性脂肪	GPT	HDL-C	空腹時血糖	HbA1c	尿酸	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)	LDL-C	クレアチニン
	25以上 割合(%)	85cm以上 割合(%)	150mg/dl以上 割合(%)	31 lu/l以上 割合(%)	40mg/dl未満 割合(%)	100mg/dl以上 割合(%)	5.6%以上 割合(%)	7.0mg/dl以上 割合(%)	130mmHg以上 割合(%)	85mmHg以上 割合(%)	120mg/dl以上 割合(%)	1.3mg/dl以上 割合(%)
全国	29.6	48.3	28.2	20.0	9.1	26.5	50.7	12.0	49.4	24.1	48.9	1.4
北海道	36.1	50.1	26.8	24.0	8.5	27.6	51.1	12.5	49.4	24.7	50.1	1.2
釧路市国保	36.9	52.3	21.0	24.9	7.4	33.2	45.3	19.4	53.7	28.7	51.3	1.8

性別	BMI	腹囲	中性脂肪	GPT	HDL-C	空腹時血糖	HbA1c	尿酸	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)	LDL-C	クレアチニン
	25以上 割合(%)	90cm以上 割合(%)	150mg/dl以上 割合(%)	31 lu/l以上 割合(%)	40mg/dl未満 割合(%)	100mg/dl以上 割合(%)	5.6%以上 割合(%)	7.0mg/dl以上 割合(%)	130mmHg以上 割合(%)	85mmHg以上 割合(%)	120mg/dl以上 割合(%)	1.3mg/dl以上 割合(%)
全国	20.8	17.5	16.7	8.7	2.1	15.8	50.6	1.5	43.0	14.6	58.9	0.2
北海道	25.1	16.7	14.9	10.2	1.9	15.9	48.0	1.6	42.9	15.6	57.8	0.2
釧路市国保	22.8	17.5	10.8	11.0	1.6	18.0	40.7	2.3	43.1	19.3	61.8	0.3

※全国と比較し、高いところに○がついています。

※BMI…肥満度をみる体格指数。
 GPT…肝機能検査の項目の1つ。肝臓の細胞に障害があると、血液中に出て数値が高くなる。
 HDL-C…善玉コレステロールと呼ばれる。主に体内の組織からコレステロールを受け取り、肝臓に運ぶ役割がある。
 LDL-C…悪玉コレステロールと呼ばれる。過剰になると動脈硬化の原因となる。
 HbA1c…過去1～2か月の平均血糖値を表す。
 尿酸…物質代謝の最終産物（プリン体等）の血中濃度。クレアチニン…主に腎機能の指標に用いられる数値。

市国保の特定健診結果の状況【表1】をみると、男性、女性ともにBMIが25以上の人の割合が全国に比べ高い状況となっており、内臓脂肪が蓄積している人が多いと考えられます。内臓脂肪がたまり過ぎると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを悪くする物質が出て、血糖のコントロールに悪い影響を与え、血液中のインスリン量が多くなります。こうした状態を高インスリン血症といい、血糖値に悪い影響を与える他、血圧を上げたり、尿酸の排せつを抑えたり、動脈硬化を進めることとなります。

また、生活習慣の状況【表2】をみると、○印のついている人の割合が、全国と比べ高い状況となっており、こうした生活習慣が男性、女性ともに内臓脂肪肥満の1つの指標であるBMIが25以上の人の割合が多いことに関係していると考えられます。

生活習慣の状況

【表2】平成25年度

項目	全国	北海道	釧路市国保
喫煙	14.1%	17.6%	16.1%
週3回以上朝食を抜く	7.7%	9.7%	10.2%
週3回以上食後間食をとる	11.8%	16.5%	16.1%
週3回以上就寝前夕食	16.2%	16.0%	14.0%
食べる速度が速い	26.0%	27.7%	26.0%
20歳時体重から10kg以上増加	32.0%	33.6%	34.2%
1回30分以上運動習慣なし	59.3%	62.7%	59.0%
1日1時間以上運動なし	46.6%	51.5%	50.3%
睡眠不足	24.7%	22.2%	23.1%
毎日飲酒	25.7%	21.8%	20.8%
時々飲酒	21.4%	25.3%	24.5%
一日飲酒量	1合未満	64.3%	62.6%
	1～2合	24.0%	24.0%
	2～3合	9.1%	10.2%
	3合以上	2.6%	3.1%

※全国と比較し、高いところに○がついています。



皆さん、自分の生活習慣はいかがでしょうか？
 ほんの少しの生活習慣改善で、予防できる病気がたくさんあります！
 自分の健康状態を知るためにも、まずは特定健診を受けましょう！

定期通院中のため特定健診を受けていない皆さんへ

～医療機関の検査結果の提供にご協力ください～

市国保の特定健診と同様の検査項目について、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ます。

この事業を「診療情報提供受領事業」といい、重複して検査をする必要がなくなり、検査データをもとに保健師・管理栄養士が健康づくりをサポートすることができます。

実施医療機関に持参するもの

- 特定健診を受けていない方には「情報提供希望カード」付きの受診勧奨はがきを12月下旬までに随時送付します。ご協力いただける場合は「情報提供希望カード」「特定健診受診券」を実施医療機関（※）へ提示してください。
- 上記の他、あらかじめ市国保から「診療情報提供依頼書・質問票」を渡されている場合には必要事項を記入の上、「特定健診受診券」と一緒に実施医療機関へ提出してください。

※実施医療機関については情報提供希望カードに記載してありますのでご確認ください

本事業の流れ

持参するもの

- 「情報提供希望カード」「特定健診受診券」を提示
- 「診療情報提供依頼書・質問票」「特定健診受診券」を提出

必要時、保健師・管理栄養士による健康サポート

対象者

次の要件を全て満たしている方

- ・特定健診未受診の方
- ・診療情報提供の実施医療機関に通院され、特定健診項目を全て検査されている方

注1：実施医療機関の検査結果で特定健診の検査項目がそろっていない場合は、本事業をご利用できませんので特定健診を受けてください。
 注2：実施医療機関での血液・尿検査等の検査料は本人負担となりますが、診療情報提供に関する費用は市国保が負担します。

※10月1日から「やひろクリニック」が特定健診等実施機関に追加となりました。

住民基本台帳カードの電子証明書をご利用の皆さんへ

◎住民基本台帳カードは平成27年12月末をもって交付が終了（有効期間10年）し、現在、マイナンバーカードの交付が開始されています。すでに交付されている住民基本台帳カードは有効期限まで利用できますが、e-Taxにより申告手続き等を行うまでに搭載されている電子証明書の有効期間（3年間）が過ぎ、継続利用を希望される場合は、新たにマイナンバーカードの交付申請（無料）を行う必要があります。マイナンバーカードの申請から市役所窓口での受け取りに要する期間は、1カ月程度です。

◎電子証明書の有効期間の確認については、公的個人認証サービスポータルサイト（<https://www.jpki.go.jp/>）をご覧ください。

◎マイナンバーカードの申請を予定されている方は、マイナンバーカード総合サイト（<https://www.kojinbango-card.go.jp/>）でご確認いただくか、右記までお問い合わせください。

問合せ 市役所戸籍住民課戸籍住民担当 ☎23-5151内線1241・1242