



特定健診は**毎年**受けましょう！

今年も健診！始まっています！

「元気に生活しているから大丈夫…」「健康には自信がある…」また「治療しているから…」と健診を受けていない方はいませんか？特定健診は、治療中の病気を含め、その他の体の変化を客観的に確かめていただくための健診です。

地区別の受診率は下記のようになっています。平成 29 年度は、平成 28 年度と比較すると全ての地区の受診率が下がりました。町内会によっては、がん検診と一緒に受けられるセット健診を行なっています（詳しくはお問合せ下さい）。**ぜひ！ご近所お誘いあわせて特定健診を受けましょう。**

《地区別受診率ランキング》※暫定値

順位	地区	平成29年度	平成28年度
1位	団地地区	38.5%	39.8%
2位	東部地区	36.7%	39.3%
3位	西の里地区	33.3%	37.5%
4位	大曲地区	32.0%	36.2%
5位	西部地区	26.4%	30.2%
参考	市全体	37.4%	38.5%

※ 国の目標受診率 60%



平成 30 年 5 月末に、40 歳以上の国保加入者へ郵送した特定健診受診券
※紛失した場合は再発行できます

特定健診の受診率が低いと、国からの交付金が少なくなり、北広島市の国保財政に影響を与え、**みなさんの家計にも影響が及ぶかもしれません。**北広島市国民健康保険の加入者で、職場などの健診や人間ドックを平成 30 年 4 月以降に受けた方は、健診結果の写しを健康推進課へ提出していただくと、特定健診を受けたこととなります。**受診率の向上にご協力ください。**

特定健診

NEWS

VOL. 5

北広島市国民健康保険

発行元：北広島市役所

TEL：011-372-3311

保険年金課国保給付担当

内線 2121

健康推進課特定健診担当

内線 1221・1222

特定健診の受診は **はやめに** が肝心です！

は はじめよう！
大事な体の 総点検



体は年齢とともに変化していきます。「自分はまだまだ大丈夫」と思っている、見えないところで悲鳴を上げているかもしれません。あなたとあなたの大切な人を守るためには、車の点検とおなじように、自分自身の総点検を忘れないことが大切です！

や 休んでも
大病するより 経済的！



「忙しくて仕事を休めないから」などと健診を先延ばしにしているいませんか？万一大きな病気になれば、治療に多くの時間と費用を費やすことになります。健診は年に 1 回、半日程度。病気を未然に防ぐことが時間や費用の節約になるのです。

め 芽のうちに
摘み取ろう 早期受診



健診を受けた結果、何か病気が発見されることが心配と考えていませんか？生活習慣病のほとんどは、早期に発見すれば治癒することが可能です。病気の芽を小さなうちに摘み取るためにも、特定健診を受診しましょう。

に 二の足を踏まずに
今年も健診 さあ行こう



「去年も受けたから」と、今年は健診に行かなくていいと思いませんか？前回の結果に不安な点がなくとも、体の状態は短期間で変化することもあります。体の変化を見逃さないためにも、継続的にチェックしましょう。



特定健診を上手に活用しましょう！！

特定健診を受けたあとは 健診結果説明会を開催しています！

**相談
無料**

【健診結果 経年表】 ※相談時に使用

項目	基準値	51歳		52歳		53歳		54歳	
		空腹	食後	空腹	食後	空腹	食後	空腹	食後
身長	cm	170.7	170.1	170.5	170.5	170.3			
体重	kg	70.0	69.5	66.8	68.0				
BMI	kg/m ²	24.0	24.0	23.0	23.4				
腹囲	cm	83.5	83.8	81.5	81.5				
中性脂肪	mg/dl	178	281	171	168				
HDLコレステロール	mg/dl	66	60	55	56				
AST(GOT)	U/L	25	33	22	28				
ALT(GPT)	U/L	39	51	28	4				
γ-GT(γ-GTP)	U/L	63	118	40	46				
尿酸	mg/dl	5.7	5.3	5.8	4.1				
収縮時	mmHg	108	106	102	114				
拡張時	mmHg	78	70	68	71				
ヘマトクリット	%	45.9	45.9	48.2	51.1				
血色素(ヘモグロビン)	g/dl	13.1	12.9	16.4	16.1				
血糖	mg/dl	108	138	105	14				
HbA1c	%	5.4	5.8	5.1	6.1				
総コレステロール	mg/dl	252	235						
LDLコレステロール	mg/dl	180	192	167	111				
心電図	異常なし	完全右脚ブロック	完全右脚ブロック	完全右脚ブロック	完全右脚ブロック				
眼底検査	HOSO	HOSO	HOSO	HOSO	HOSO				
血清クレアチニン	mg/dl	0.66	0.64	0.58	0.68				
尿蛋白	(-)								
尿糖	(-)								

毎年健診を受けている人は
経年で結果を見ることができます



保健センターには
測定器コーナーもあります(無料)！

健診結果説明会は、市国保の特定健診を受けた結果から数値の表す意味や読み取りのコツをご説明するために開催している説明会です。市の保健師、管理栄養士が、ご相談に応じています。

開催場所は保健センター(市役所内)だけでなく、団地住民センターや大曲会館等各地区で開催しています。詳しくは健診を受けた後の結果通知表に同封されているパンフレット1ページ目をご覧ください。ご自宅に伺うことも可能です。

健診結果説明会は、個別相談になりますので、じっくりとご相談を伺うことができます。所要時間は30分から1時間程度です。

説明会の参加を希望される場合は、開催日の前日までに日程と時間を電話でご連絡下さい。



生活習慣病から身を守っていただくための
お手伝いをします

申し込みは
TEL 011-372-3311
内線 1221・1222 まで

判定値を超えているデータには色が付いています
危険度 4 5 6 7 8 9
色の違いや色の個数で、動脈硬化(血管)に影響する危険度がわかります

知ってましたか？

食べ物の落とし穴 ～砂糖編～

食品名	量	砂糖量(g)	シュガースティック(1本約3g)にすると
大福	1個	10	3本
乳酸飲料	1本(80cc)	10	3本
チョコレート	1枚	25	8本
スポーツ飲料	1本(500cc)	25	8本
ドーナツ	1個	30	10本
アイスクリーム	1個	30	10本
あめ玉	8個	35	12本
あんパン	1個	50	16本
メロンパン	1個	50	16本
クリームパン	1個	50	16本
炭酸飲料	1本(500cc)	60	20本

記載している砂糖の量は目安です。商品によって異なることがあります

砂糖摂取 1日の目安量

① 2～6歳	5～15g	3本
② 糖尿病か、60歳以上	10g	3本
③ ①～②以外	20g	6本

特定健診広報 動画配信中！



掲載場所
●「きたひろ.TV」の「お知らせ」
●北広島市HP
「健診プロモーションビデオ配信中」

健診の必要性や受診の仕方、普段何気なく食べている食品についての話や体操等、映像でわかりやすく説明しています。ぜひ一度、ご覧ください。