

特定健康診査を受けましょう!!

7～11月は健康診査の実施期間です。生活習慣病は発症しても痛みや不調などの自覚症状に乏しく、危機感も抱きにくい、知らない間に進行していることが多いようです。実施期間内に受診券を持って、年に1回の健診を受けに行きましょう。

○40～74歳の国保加入の方 → 朝日町国民健康保険特定健診

平成20年度に策定した朝日町国民健康保険特定健康診査等実施計画では、平成23年度の受診率目標値を62.1%としています。年々、特定健診の受診率は向上していますが、まだまだ目標値にはほど遠い現状であり、朝日町では未受診者対策として未受診者の方々への電話・ハガキによる受診勧奨を行っています。昨年度、未受診の理由として“治療中だから”との意見が多くありました。特定健診は定期通院している方も健診の対象です。定期通院の際に、受診券を持参してください。

	H20	H21	H22
受診者数	436	447	525
受診率	36.1%	38.8%	44.0%



★受診方法：黄緑色の封筒で送付された受診券を医療機関で提出。

★受診料：40～69歳は1,000円、70歳以上は500円

	検査項目	検査の目的・考え方	疑われる病気	基準値
肥満	腹囲 (cm)	内臓脂肪の量を反映する	BMIが25以上で、なおかつ腹囲が基準値以上の場合には内臓脂肪の蓄積の疑いあり。内臓脂肪から悪玉物質が分泌され、病気を招きます。	男性…85未満 女性…90未満
	BMI	身長と体重から割り出される数値。肥満の指標となる。		18.5～25.0
血圧	最高血圧	血管の老化・動脈硬化を調べる。	高血圧が続くと、動脈硬化から、心筋梗塞や脳血栓になりやすい。	129以下
	最低血圧			84以下
脂質	中性脂肪	動脈硬化の進み具合の指標となる。中性脂肪は、HDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を促進する。	異常値の場合は、虚血性心疾患や脳血管疾患の発症の可能性も。脂質異常症（高脂血症）には自覚症状がありません。気づかぬうちに動脈硬化を加速させています。	149以下
	HDLコレステロール			40以上
	LDLコレステロール			119以下
血糖	HbA1c	細胞内に取り込まれず排出されたり、血液中に余ったブドウ糖の量から糖の代謝異常を調べる。	数値が高いほど糖尿病の疑いが高い。生活習慣を改善すれば想像以上に結果が出るのが血糖値。食生活の改善と運動不足の解消を。	5.1以下
	空腹時血糖			99以下
	尿糖			—（陰性）

★検診を受けた後のポイント：健診を受診いただいた方には、健診結果に基づき、保健師・管理栄養士による特定保健指導のご案内をさせていただきます。年に一度の健診の機会に、ぜひ特定保健指導にも積極的にご参加ください。

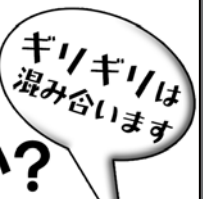
○40～74歳の社会保険加入者 → ご加入の保険にお問い合わせください。

○75歳以上の方 → 後期高齢者健診

地上アナログ放送終了まで、あとわずか!!



地デジ対策はお済みですか?



『地上デジタル放送』サービスのお申込み・お問い合わせは、フリーダイヤル

0120-615722 まで

ケーブルテレビの

CCNet
シーシーネット



有料広告掲載欄