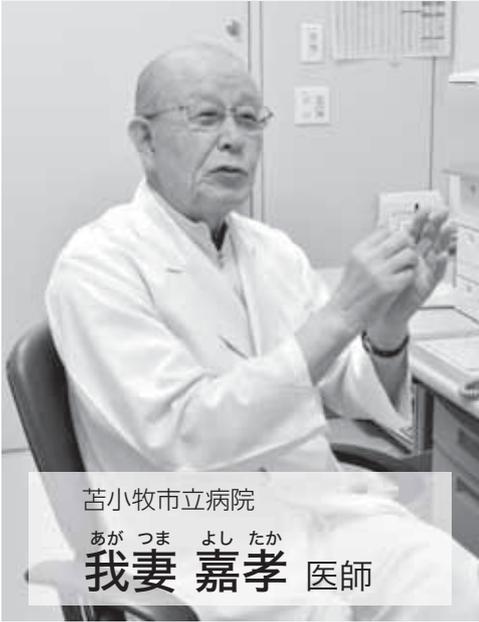


インタビュー

生活習慣病を 防ぐために



苫小牧市立病院

あが つま よし たか
我妻 嘉孝 医師

定期的な健康チェックが、あなたを守ります

生活習慣病のほとんどは、内臓脂肪の増加や動脈硬化の進行によって引き起こされます。恐ろしいのは、脳卒中や心筋梗塞など、ある日突然発症する危険な病気が多いことです。これらの病気は、発症前の自覚症状に気付かない場合が多いため、定期的な特定健診などで体の状態を知り、未然に防ぐ努力をすることが一番の対策となります。糖尿病など、急に進行してしまう病気もあるので、少しでも早く、自分の体の異変に気付く事が大切です。年に一度は特定健診で健康チェックをしましょう。

受けたことの無い人こそ、特定健診の受診を

メタボリックシンドロームは中高年の男性に多く、喫煙する方などはさらに発病リスクが高まります。これらの方はもちろんですが、今まで受けたことの無い方や、健診なんて必要ないと思っている方にこそ、特定健診を受けて、自分の健康状態や体質を知って欲しいと思います。頭の片隅に健康や病気への意識があれば、「食べ過ぎないように」「少し歩こう」などと、日常生活で気をつけることができますからね。

特定健診を受けよう！

この**特定健診**は、あなたが生活習慣病の危険性が高い状態、メタボリックシンドロームに該当するかどうかを確かめるための健診です。

次のような健診項目で、生活習慣病のリスクを探ります。

健診項目

- **身体計測**
身長、体重とともに腹囲を計測し、内臓脂肪やBMIをチェックします。
- **血圧測定**
動脈硬化などの原因となる、高血圧をチェックします。
- **血液検査**
脂質や血糖の状態を確認するほか、肝機能・腎機能をチェックします。
- **尿検査**
糖尿病の危険性や腎機能などをチェックします。



※医師が必要とした場合、貧血検査や心電図検査、眼底検査を行う場合があります

特定健診は、人間ドックなどの検査に比べ、手軽に、短時間で体の状態をチェックすることができる検査です。自分の健康を守るため、特定健診を受けましょう！

国保の特定健診を受けるには、どうしたらいいの？

対象となる方へ5月上旬に、オレンジ色の封筒で受診券や受診案内などを送付しています。

料金 無料

対象者

苫小牧市国民健康保険に加入している、40歳～74歳の方

健診実施機関

保健センターまたは市内の一部医療機関で受診できます。詳細は、受診券に同封されている、「苫小牧市健康診査実施機関一覧」をご覧ください。

なお、予約が必要な場合がありますので、事前に希望の実施機関へお問い合わせください。

受診方法

対象者に送付される受診券裏面の質問票に必要事項を記入し、保険証と一緒に健診実施機関へ持参してください。

注意事項

・受診券には有効期限が記載されています。期限内に受診してください。

・国保に加入している、今年度中に75歳になる方は、誕生日の前日までに特定健診を受診してください。



・誕生日以降は後期高齢者健康診査での受診となりますが、申請が必要になる場合があります。