

生活習慣病の早期発見のため特定健康診査を受けましょう



平成31年1月25日 第148号
一発行一
五所川原市
民生部国保年金課
〒037-8686
五所川原市字布屋町41番地1
TEL.35-2111(番代) 内線2348-2352

国民健康保険税は納期内に納めましょう

五所川原市国民健康保険加入者の40～74歳の皆さん!!

今年度まだ特定健診を受けていない方へ

個別健診のご案内

約9割が補助されますので、1,000円で受診できます!

(非課税世帯の方は、無料で受診できます。)



特定健診(特定健康診査)って?

40歳から74歳までの方を対象にした、メタボリックシンドロームおよびその予備軍に着目した健診です。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症など)の予防を目的としています。

●検査内容: 身体計測、問診、血圧測定、診察、尿検査、心電図、血液検査(脂質、肝機能、血糖、腎機能、貧血)、必要に応じ眼底検査。

■「特定健診」実施医療機関(50音順) ※がん検診とは異なります。

駅前クリニック	TEL 38-5100	すとうmriクリニック	TEL 35-6060
尾野病院(金木)	53-2071	つがる西北五広域連合かなぎ病院	53-3111
かみむらクリニック	26-1052	つがる西北五広域連合つがる総合病院	35-3111
川崎胃腸科内科医院	34-3330	富田胃腸科内科医院	34-3211
健生五所川原診療所	35-2542	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
小泊診療所	64-2117	白生会胃腸病院	34-6111
佐藤内科小児科医院	35-4155	ファミリークリニック☆希望	56-2148
市浦医科診療所	62-2009	増田病院	35-2726



特定保健指導って?

健診の結果から、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。対象になった人は必ず受けましょう。

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

平成28年度と平成29年度との比較

区分	特定健康診査			特定保健指導						
	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	動機付け支援			積極的支援			
				対象者(人)	実施者(人)	実施率(%)	対象者(人)	実施者(人)	実施率(%)	
五所川原市	平成28年度	12,342	3,919	31.8%	282	150	53.2%	125	32	25.6%
	平成29年度	11,470	3,608	31.5%	230	142	61.7%	106	35	33.0%

※特定健診の受診率60%を目標にしています。年に1回は、健診で自分の健康状態を確認しましょう。
※特定保健指導を受けた方は、体重や腹囲、血圧やHDL(善玉)コレステロール、血糖値、動脈硬化促進因子である「LDL(悪玉)コレステロール」と「中性脂肪」等の健診結果において、指導を受けた回数が多いほど、有意に改善が見られていますので、積極的に特定保健指導を受けましょう。

五所川原市の特徴は?

◎特定健康診査結果(平成29年度)

項目(%)	特定健康診査受診状況		非肥満 高血糖	メタボリックシンドローム		腹囲 (基準 以上)	BMI (肥満該 当者)	結果に異常があった割合			
	受診率	順位等		該当者	予備群			血糖のみ	血圧のみ	脂質のみ	血糖・血圧
五所川原市	31.5	同規模内229位 県内37位	10.0	16.2	10.3	30.4	8.2	0.7	7.5	2.2	3.8
同規模平均※	40.0	同規模250市区町村平均	10.2	18.1	10.9	32.4	5.2	0.7	7.5	2.6	2.9
(参考) 青森県	37.1	全国順位26位	10.5	17.6	10.8	31.5	7.9	0.7	8.0	2.2	3.8
国	36.8		9.6	18.0	10.8	32.2	5.1	0.7	7.5	2.6	2.8

～特定健康診査の結果から見えること～

- BMI(体格指数)で肥満に該当する方が多い。
- 血圧と血糖の両方に異常がある方が多い。
- ★肥満によって、血液量が増加することで高血圧を引き起こしたり、インスリンの働きを低下させ(インスリン抵抗性)、高血糖を引き起こします。高血圧や高血糖は動脈硬化を進行させます。
- ★動脈硬化は、脳や心臓、腎臓の病気を発症させる要因のひとつです。
- ★平成24年から28年標準化死亡統計によると、腎不全による死亡が全国平均に比べて、男性は1.49倍、女性は1.40倍と特に高くなっています。



あなたは今何キロ??

特定健診と一緒にがん検診も受診できます。

※料金は内容によって異なります(非課税世帯の方は無料)。詳しくは下記問い合わせ先まで



●●年1回の特定健診で自身の健康状態をチェックしてみたいか?●●

今年度の個別健診(特定健診・がん検診)は、平成31年3月30日(土)までです。受診券をお持ちの方はご利用ください。申し込み、受診券の再発行は随時受付しています。お気軽にご相談ください!

国民健康保険加入の方で、既に職場や個人で健診や人間ドックを受けた方は健診結果の提供にご協力をお願いします。

特定健診受診率と国民健康保険税は深い関係があります! 特定健診を受けて保険税アップを防ぎましょう!!



◎生活習慣の状況(平成29年度) 特定健康診査 問診票調査から

項目(%)	喫煙	週3回以上朝食を抜く	週3回以上夕食後間食	週3回以上就寝前夕食	食べる速度が速い	20歳から10kg以上増加	1回30分以上運動習慣なし	1日1時間以上運動なし	1日飲酒量			
									1合未満	1~2合	2~3合	3合以上
五所川原市	15.8	8.8	16.1	17.1	40.8	35.1	67.5	55.6	60.3	20.7	9.8	9.2
同規模平均※	13.0	7.0	11.2	14.4	25.3	32.3	59.1	45.7	64.5	23.9	9.1	2.4
(参考) 青森県	15.0	7.6	15.2	18.2	37.3	34.2	65.8	49.6	57.8	24.6	10.3	7.2
国	13.3	8.3	12.0	14.6	25.6	32.4	58.4	46.9	65.0	23.4	8.9	2.6

～特定健康診査の問診票から見えること～

★塩分のとりすぎや高カロリーな食生活、お酒の飲みすぎが習慣化していたり、喫煙している方が多く、生活習慣の改善が必要な方が多いようです。これらが原因で血管の変化(動脈硬化)が10~15年かけてじわじわと進んでいきます。毎年健診を受けることは身体の悪いを見るだけでなく、健診結果から血管変化についてチェックすることができます。



だから毎年健診を受けるんだ!!

※同規模平均: 全国で同じ人口規模(5~10万)である250市における平均値(青森県では、十和田市とむつ市が含まれます。) また、網掛け部分は同規模平均と比べて、20%以上高い項目です。

【問い合わせ】

特定健診については、国保年金課 内線2348~2352
がん検診については、健康推進課 内線2373・2374

交通事故にあつたときも 市役所に届け出をすれば 保険証が使えます



国保年金課

交通事故など、第三者の行為によってケガ、病気になった場合、その医療費は本来加害者が負担すべきものです。しかし、加害者がすぐにお金を出せないようなときは、国保の保険証を使い、かかった医療費の一部の負担で治療を受けることができます。

※ 仕事や通勤途中の場合など、労災保険を適用できる場合は、労災保険が優先となります。また、飲酒運転、無免許運転などの違法行為によりケガをしたときは、国保は使えません。

国保で治療を受けるときは 必ず市役所(国保年金課)に届け出を!

交通事故のケガの治療の場合、国保が負担した分の治療費は、あくまでいったん立て替えただけで、後日国保から加害者に請求することになります。

そこで、**国保で治療を受ける場合には、市役所(国保年金課)に届け出が必要です。**

届け出に必要なもの

- 警察でもらう交通事故証明書(後日でも可)
- 保険証
- 印かん

示談は慎重に!!

市役所(国保年金課)に届け出を行う前に示談が成立していたり、加害者から治療費を受け取っていたりすると、国保では治療が受けられません!

あとになって、思いがけない後遺症が出ることもあります。

示談は慎重に。そして示談を行う前に、**忘れずに市役所(国保年金課)に届け出て下さい!**

こんなときにも届け出が必要です

自動車による交通事故以外にも、次のような場合に、他人によってケガ、病気になったときには、忘れずに市役所(国保年金課)へ届け出を!

- 自転車の事故
- スポーツ中の事故(ゴルフボールがあつた...など)
- 食中毒 ● 他人の飼犬にかまれた
- 工事現場からの落下物などによるケガ
- 助手席等に同乗していたときの自損事故...など

もし、交通事故にあつたら...!!

まずは救護を最優先し、それから相手の身元を確認しましょう。

確認しておくことは...

- 車のナンバー・型・色・名称
- 運転者の氏名・住所
- 営業用の場合は会社名・所在地・電話番号
- 自賠責保険・任意保険の加入の有無と保険会社

不要なトラブルを避けるためにも、必ず警察に連絡をしましょう。

目撃者に証言などの協力を依頼しましょう。また事故現場の写真などを撮っておくと役に立ちます。

軽いケガでも、あとのために、医師の診断を仰いでおきましょう。

交通事故についてのご相談は

- 都道府県・政令指定都市の交通事故相談所
- 市役所の国保の窓口や交通事故相談窓口

...などでも受付けています。遠慮なくご相談ください!

問い合わせ先 :

● 国保年金課	国民健康保険係	35-2111(内線2341)
● 金木総合支所	総合窓口係	35-2111(内線3107)
● 市浦総合支所	総合窓口係	35-2111(内線4066)