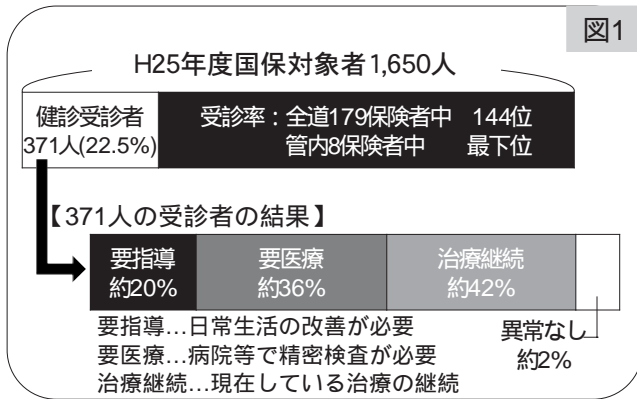


年に一度は健診を受けましょう

文=道端 珠子(保健師)



平成20年度より、健康保険に加入している40〜74歳の方を対象にメタボリックシンドロームの予防・解消に着目した「特定健診・特定保健指導」が実施されています。各医療保険者（国保、協会けんぽ、共済組合など）が特定健診の実施義務を担っており、当町でも国保加入者を対象に実施しています。また町では後期高

平成25年度の受診率は22.5%でした(図1参照)。他市町村と比較しても受診率は低く、道内では179保険者中14位、留萌管内では最下位(管内のトップは受診率42.6%)でした。

健診受診者の結果をみると、全て異常なしの人は約2%しかおらず、多くの人が生活を見直し健康管理が必要であったという事になります。私は元氣だからと安心せず、ご自身の健康チェックとしてぜひ、町の健診を活用して下さい。

羽幌町の健診受診状況

年齢や健康保険未加入者、20〜30代の若年者等の健診も実施しています。

自覚症状のないまま進行する生活習慣病を未然に防ぐために、町で行う健診や職場の健診、医療機関での健診や人間ドックなどを利用して、健康管理をしていきましょう。

◆特定健診ではどんなことを行うの？

身体測定	身長・体重の測定により 肥満度(BMI) や、自分の標準体重がわかる。また、 腹囲測定 により、 メタボの危険性 がないか確認できる。
血圧測定	脳梗塞 や 心筋梗塞 などの成人病の発症原因の一つである 高血圧 などの血圧の状況がわかる。
尿検査	尿糖・尿たんぱく・尿潜血の有無を調べて、 泌尿器系の異常 や 糖尿病 の有無がわかる。
眼底検査	眼の奥の細い血管を調べ 出血 や 動脈硬化 があるかがわかる。 白内障 や 緑内障 の有無も同時に知ることができる。
心電図検査	心臓の動きを調べ、 不整脈 や 心肥大 、 心筋梗塞 などの徴候がわかる。
血液検査	1 血中脂質(コレステロール、中性脂肪など) 脂質異常症 の有無や 動脈硬化 の状況 2 糖代謝機能(血糖値など) 糖尿病 の徴候 3 腎機能(尿酸、クレアチンなど) 痛風 の徴候、 腎臓の異常 の有無 4 肝機能(γ-GTPなど) 脂肪肝 や 肝炎 など肝臓の病気の有無 5 貧血(赤血球数、血色素量など) 貧血 の有無

健診に行こう！ 特定健診

羽幌町では総合健診(特定健診・がん検診など)を市街では夏と冬の2回、離島地区では春1回行っております。

市街地区 | すこやか健康センター

・平成27年7月17日(金)〜19日(日) / 平成28年1月30日(土)〜31日(日)

離島地区 | 今年度の申込みは終了

・6月23日(火)〜24日(水)で実施予定

※1回目の健診の申し込みは6月18日(木)までです。2回目は別途お知らせします。

国保加入者は道立羽幌病院や加藤病院で行う個別健診や厚生連巡回ドック(農協組合員に限る)も利用することができます。