



健康が一番にや

健康福祉だより

◎日高町役場健康福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

特定健診は受けましたか？

11月に日高地区と門別地区それぞれでがん検診および特定健診が行われました。受診された方はそろそろ結果が届いた頃でしょうか？
受診された方は検査結果の見方を、残念ながら受診されなかった方にはどんな検査をしているのかを今回はご紹介したいと思います。

検査結果からわかること

特定健診では血圧・腹囲の測定や尿・採血の検査がありますがそれぞれの検査では何を調べているのでしょうか？下の表の「何を見ているのか」という所を見て下さい。

- ①からだの大きさ
 - ②内臓脂肪の蓄積
 - ③血管の傷み
 - ④脂質異常
 - ⑤糖尿病
 - ⑥腎機能と大きく分けて6つの項目があります。注目して欲しいのは、ほとんどの項目は動脈硬化の危険因子を調べる検査だということです。
- 血圧がなぜ血管の傷みに関係するの？と思う方もいるかも知れませんが、血圧は血管の柔らかさと血流量でまみります。血流量は摂取した水分の

検査項目	基準値	何を見ているか
身体計測	身長	からだの大きさ
	体重	
BMI	18.5~24.9	内臓脂肪の蓄積
	腹囲 男性~84.9cm 女性~89.9cm	
肝機能	AST(GOT)	動脈硬化の危険因子
	ALT(GPT)	
	γ-GPT	
血圧	最高	血管の傷み
	最低	
代謝系	尿酸	脂質異常
	中性脂肪	
脂質	HDL	脂質異常
	LDL	
	空腹時	
血糖	HbA1c(NGSP値)	糖尿病
	尿酸	
腎機能	クレアチニン	eGFR(糸球体ろ過量)を算出し、腎機能を評価する
	尿タンパク	

特定健診は別名メタボ健診と呼ばれメタボリックシンドロームを発見するのに役立つ健診です。ではなぜメタボリックシンドロームを発見した方がいいのでしょうか？それはメタボリックシンドロームが脳卒中や心筋梗塞、糖尿病のリスクになるからです。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が多い、高血圧、高血糖、脂質異常といった症状が2つ以上重なった状態です。

何で特定健診をうけないとダメなの？

量で多少前後しますが基本的にはどんな人も同じくらいの量が流れています。対して血管の柔らかさは人によってそれぞれで、年齢によって徐々に硬くなるほか、脂質や血糖が高いドロドロ血の場合には脂質などが血管の内側にへばりつき狭くなることで徐々に血管が硬くもろくなっています。



この状態を長く放置すると血管の中に脂肪などが張り付き血管がつまったり、もろくなるなど動脈硬化を引き起こします。特定健診ではこの動脈硬化の原因となる項目を調べています。

動脈硬化は知らないうちになっっていることが多く、脳卒中や心筋梗塞の原因になります。毎年健診を受けてどの項目が変わったのか、生活習慣はどうだったのかなど自分の状態を確認しましょう。

やってみようメタボチェック

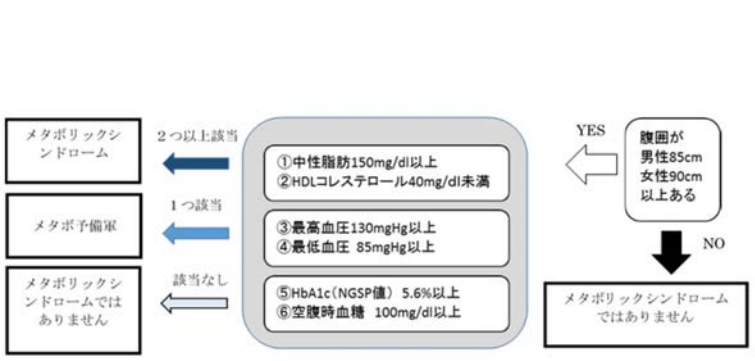
下にメタボリックシンドロームのチェック表がありますので自分がメタボリックシンドロームか確認してみましよう。

メタボの基準に該当した人はリスクの数によって「動機付け支援」と「積極的支援」という2つの特定保健指導の対象になります。メタボの基準にならない人でも喫煙している人やBMIが高い人などリスクが高い人は特定保健指導の対象になることがあります。

指導の対象になった方は保健師や管理栄養士から食生活や運動などのアドバイスを6ヶ月間継続して受け

特定健診はまだ間に合います！町内の実施医療機関で個別健診を受けることが出来ます。直接医療機関にお申し込み下さい。

【実施医療機関】
門別国民健康保険病院
日高国民健康保険診療所
勤医協厚賀診療所
医療法人社団沙流都外来



40歳以上の国民健康保険加入者の皆さんへ

ることが出来ます。生活習慣を変えて健康な体をつくる良い機会になると思いますので是非ご利用下さい。

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成について

下記の条件に当てはまる方は無料で受けられます！
今年度対象の方には、既に個別にご案内をしています。

【定期接種】

●対象者

日高町に住所を有し、次のいずれかに該当する方。

- 1 平成26年度から平成30年度までの間は当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方（平成27年度に関しては表1を参照してください）
- 2 満60歳から満65歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

上記いずれも、過去に町の高齢者肺炎球菌予防接種費助成を受けたことのある方や、他町の医療機関で高齢者肺炎球菌予防接種を受けた方は対象となりません。

※平成31年度以降の対象者については、改めて国で検討することとなっています。

表1 平成27年4月1日～平成28年3月31日までの対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生の者
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生の者
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生の者
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生の者
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生の者
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生の者
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生の者
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生の者

●助成額 全額

※対象者の方へは、今年4月に案内文書を送付しておりますので、ご確認ください。

【日高町独自の任意助成事業】

日高町に住所を有し、満70歳以上で定期接種対象以外の方

過去に町の高齢者肺炎球菌予防接種費助成を受けたことのある方は対象となりません。

〈申し込み〉医療機関に直接お問い合わせください。

〈助成方法〉①指定医療機関で接種した場合：町から1人につき5,000円を医療機関に支払いますので、予防接種を受ける方は、医療機関が定める金額から5,000円を差し引いた額を自己負担として医療機関窓口で支払ってください。

②指定医療機関以外で接種した場合：償還払いとなります。領収書、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を受付窓口で行ってください。

〈指定医療機関〉鎌田医院、医療法人社団沙流都外来、門別国保病院、勤医協厚賀診療所、日高国保診療所

〈償還払受付窓口〉日高町役場健康福祉課、総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

※対象にならない方は、これまでどおり全額自己負担となります。

【お問い合わせ先】

日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ

電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ

電話 01457-6-3173