

今年も受けよう特定健診

特定健診受診率65%を目指して

特 定健診とは、メタボリック(内臓脂肪)症候群に着目した健診で、腹囲・血液検査・身長体重測定などを実施します。がん検診は含まれません。

40～74歳の人が対象となります。阿蘇市国民健康保険・協会けんぽなど、皆さんが加入している保険者が実施主体となります。

阿蘇市の特定健診受診状況

阿蘇市国民健康保険の平成 22 年度特定健診の受診状況は、昨年よりも456人増えて、2,485人が受診し、受診率も昨年より4.5%増の37.3%(推定)です。

一人でも多くの方に特定健診を受けていただこうと、区長さんや健康づくり推進員さん等による受診勧奨も受診率向上につながったと考えられます。

阿蘇市は、今年も国が目標としている「特定健診受診率65%」を目指します。

病院受診中の人も特定健診の対象です

特定健診未受診の理由に、「病院で治療中だから受けない」というご意見がありますが、病院受診中の人も特定健診の対象です。

阿蘇市が実施している特定健診の検査項目は左記のとおりで、この項目から、血管の傷み(動脈硬化の進行)を見ることが出来ます。

阿蘇市内の医療機関では、個別に特定健診の受診が出来ますので、ご都合に合わせて受診することが出来ます。また、医療機関での特定健診を受診される場合は、事前の予約が必要です。特定健診受診票(緑色)と保険証を必ずご持参ください。なお、特定健診に「がん検診」は含まれていません。

健診では下記のような項目を検査します

○特定健診で実施する検査項目

基本的な検査項目	身体計測	身長	代謝系	●尿酸
		体重	血中脂質	中性脂肪
		BMI(肥満度)		HDLコレステロール
		腹囲		LDLコレステロール
	肝機能	AST(GOT)	インスリン抵抗性	血糖値
		ALT(GPT)		●HbA1c
		γ-GT(γ-GTP)		尿糖
	血圧	収縮期血圧	腎機能	●クレアチニン
		拡張期血圧		尿蛋白

“●”は阿蘇市独自の検査項目です。

○医師の判断により実施する項目

詳細な健診	貧血	赤血球
		血色素量
		ヘマトクリット
	心機能	心電図

熱中症に

備えましょう!



今年も気温の上昇とともに熱中症患者の増加が懸念されています。さらに、今年は電力供給不足に備えた節電対策が求められており、今まで以上に熱中症の予防に留意する必要があります。

熱中症予防のポイント!

- ・屋外では帽子や日傘を用いたり、日陰を選んでいたりして暑さを避けましょう。
- ・のどが渇く前に、こまめに水分を摂るよう心がけましょう。
- ・運動時は、休憩を30分に1回程度とるようにしましょう。
- ・夜は睡眠を十分取りましょう。

熱中症が疑われるときは?

- ・風通しが良く涼しい場所で休みましょう。
- ・吐き気がなければスポーツ飲料などで水分を補給しましょう。
- ・体温が高い時は、濡れタオルを当てて扇ぐなどして身体を冷やしましょう。
- ・以上の処置で改善しない時は、医療機関を受診しましょう。

受診率よりも気になる、阿蘇市の現状

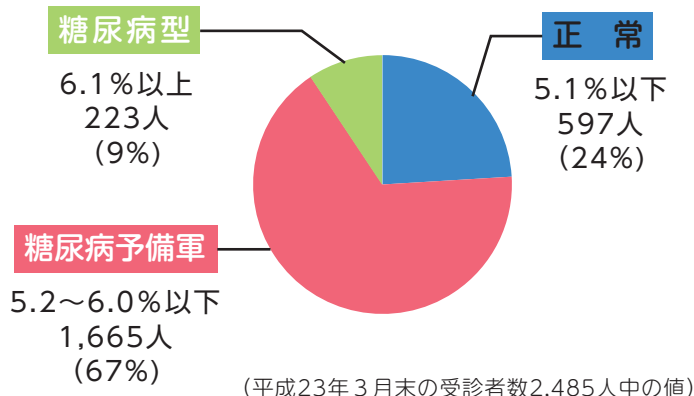
特定健診受診者の67%が糖尿病予備軍

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、血糖の検査の一つで、血液中のヘモグロビンと糖がくっついた状態のことです。HbA1cが高いということは、**慢性的に血糖値が高いこと**を表します。

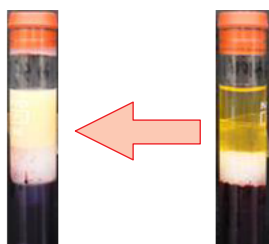
平成22年度に阿蘇市で特定健診を受けた人のHbA1cの値は右表のとおりで、**67%が糖尿病予備軍**です。

慢性的に血糖値が高いと、血液中の糖とタンパク質がくっつき、「**酸素を体のすみずみまで運べない（低酸素）**」「**動脈硬化の進行**」など、様々な健康への影響を起こします。

平成22年度受診者のHbA1cの検査結果

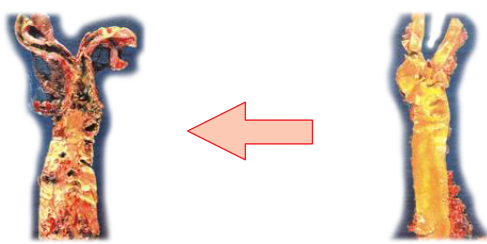


血液の比較



中性脂肪で
にごった血液 正常な血液

首の血管（けい動脈）を縦に切った断面の比較



動脈硬化が
進行した血管 きれいな血管

●健康測定日のご案内

阿蘇市では、毎月1回（8～9月を除く）健康測定を実施しています。内容は血圧・体重・腹囲測定、HbA1cの簡易検査等と、保健師・看護師等による健康相談です。費用は無料です。

あなたの健診結果を将来の健康に生かすため、ぜひご利用ください。

場所	波野保健福祉センター	一の宮保健センター	内牧支所
時間	午前10時～午後4時まで	午前9時～午後5時まで	午前9時30分～午後4時まで
日程	7月11日 月	7月14日 木	7月15日 金
	10月17日 月	10月13日 木	10月14日 金
	11月28日 月	11月24日 木	11月25日 金
	12月12日 月	12月15日 木	12月16日 金
	1月16日 月	1月19日 木	1月20日 金
	2月13日 月	2月16日 木	2月17日 金
	3月12日 月	3月15日 木	3月16日 金

○事前予約不要

○持参するもの：過去の健診結果等をお持ちの方はご持参ください。

《問い合わせ先》 健康福祉課 国民健康保険係

☎ 22-3167

☎ 57-3167

一の宮保健センター

☎ 22-5088

☎ 56-5088

