



# 自分と大切な家族のために受けよう！ 国保特定健診

すながわ健康ポイント対象事業

ふれあいセンターTel. 52-2000

砂川市の国保被保険者の生活習慣病治療者の割合を平成30年度と令和5年度で比較すると、高血圧・脂質異常症・糖尿病の治療者の割合は増加している一方で、健診の受診率向上による生活習慣病の重症化予防が進んだため、脳血管疾患や虚血性心疾患などの治療者の割合は減少しました。

しかし、慢性腎不全（透析患者）の割合は若干増加しており、慢性腎不全の原因となる腎硬化症が大幅に増加しています。これは高血圧による動脈硬化が大きく影響しており、これまでは高齢者に多い疾患でしたが、メタボリック症候群のある若い方でも動脈硬化が起きていることも関係していると考えられます。

健診で日頃の食事や運動の生活状況を確認し、継続して受診することで少しの変化でも自身の体の状態が分かります。年に1回は特定健診を受け身体の状態を正しくチェックしましょう。



## 健診をきっかけに生活習慣・検査数値が改善された例

下記の表は、50歳から国保の特定健診を継続受診している方の健診結果を抜粋したものです。

アルコールと肝機能、LDL コレステロールについて説明を受け、その後はアルコールの飲用量を減らし、夕食の主食も控え、野菜を多くとり、運動を定期的に行うなどの取り組みを継続されています。

● 60代女性（身長 151cm）の健診結果 ■基準値以下に改善 ■基準値以上

| 検査項目           | 基準値         | 50歳    | 56歳    | 60歳    |
|----------------|-------------|--------|--------|--------|
| 体重             | -           | 61.6kg | 63.1kg | 54.8kg |
| BMI            | 18.5 ~ 24.9 | 26.6   | 27.3   | 24.2   |
| 腹囲             | 女性 90cm 未満  | 82.0cm | 85.0cm | 77.0cm |
| 中性脂肪           | 150 未満      | 120    | 157    | 75     |
| AST(GOT)       | 30 以下       | 24     | 32     | 26     |
| ALT(GPT)       | 30 以下       | 19     | 27     | 18     |
| γ-GT(γ-GTP)    | 50 以下       | 53     | 118    | 46     |
| LDL コレステロール    | 120 未満      | 128    | 132    | 105    |
| 検査前日の食塩摂取量から推定 | 6.5g 未満     | -      | 9.5g   | 6.3g   |

内臓脂肪の蓄積  
に関係

動脈硬化危険因子

検査前日の食塩  
摂取量から推定

基準値を超えていた  
多くの項目が生活  
習慣の見直しにより  
改善されました！



数値に大きな変化があった項目のみ表記していますが、ほかの項目からも生活改善のきっかけになることがあります。市の国保特定健診では、**国の基準にはない検査（市独自項目）**も行っていますので、より詳細な健診結果を出すことができます。すべての健診結果をもとに、一人ひとりに担当保健師や栄養士がついて生活習慣の改善や維持のためのサポートを行いますので、保健指導も一緒に受けましょう！

## 若年者生活習慣病予防健診を実施します！

すながわ健康ポイント対象事業

職場などで受診機会がない方を対象に健康診査を実施します。生活習慣病予防のための健康管理を自分自身で行うことができるよう、健診結果をもとに健康相談・栄養相談を行います。市独自の詳細な検査項目もありますので、この機会に自分の身体の状態を確認してみましょう。

- 実施期間 令和8年3月まで
- 実施医療機関 明円医院・細谷医院・いとう内科循環器科クリニック・砂川慈恵会病院・市立病院（1月～3月）
- 対象 20歳～39歳の市民（国保以外の方）
- 健診項目 問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査（糖・たん白・潜血）、血液検査（脂質・肝機能・血糖値）、腎機能（クレアチニン・尿酸・eGFR）、貧血（赤血球・血色素・ヘマトクリット値）
- 自己負担額 1,000円（健診時に医療機関に支払い）
- 受診方法 ①ふれあいセンターへ申し込み → ②ふれあいセンターからの案内を受領 → ③受診を希望する医療機関へ健診日時を予約 → ④健康相談の際に結果を返却

# 6月の集団健診（国保特定健診）

▶ 20歳以上の国保加入者の方へ特定健診の受診案内を送付しています。下記の場合はご連絡ください。

- ・案内文に受診日の記載がない方（健診を受けたことがない・しばらく受けていない方）
- ・胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん検診を受けない方（40歳以上の方にはがん検診を一緒にご案内しています）
- ・日程や時間変更をご希望の方（9月～10月への変更も受付可）
- ・乳がん、子宮がん検診をご希望の方

● **とき** 6月3日(火)～8日(日) ※土・日曜日も含む。

※ 9月30日(火)～10月4日(土)にも実施します。詳細は後日、広報すながわでお知らせします。

7日(土)は  
レディース健診日

● **ところ** ふれあいセンター

● **対象（市国保加入者）** 対象の方には個別に案内・受診券を4月に送付しています。

・40歳～74歳の方（昭和26年4月1日～同61年3月31日生まれの方と、昭和25年4月1日～同26年3月31日生まれで、健診日時時点で74歳の方）

・20歳～39歳の方【市独自健診】（昭和61年4月1日～平成18年3月31日生まれ）

※生活保護受給者（20歳～74歳）の方も健診を受けられますのでお問い合わせください。

※協会けんぽ加入のご家族（被扶養者）も国保加入者と同日に健診を受診できます。対象の方にはすでに協会けんぽから案内と受診券が送付されていますので、料金などをご確認のうえ、お申し込みください。

● **受付時間**

- ① 7:00～7:15 ② 7:30～7:45 ③ 8:00～8:15 ④ 8:30～8:45 ⑤ 9:00～9:15  
⑥ 9:30～9:45 ⑦ 10:00～10:15 ⑧ 10:30～10:45

● **定員** 各時間帯 10人（先着） ※各時間定員になりしだい締め切ります。

● **申込** ふれあいセンターTel 52-2000 へ

● **健診内容・料金** 国保加入者には胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診を半額助成しています（下記は助成後の金額）。

|                        | 20歳～39歳【市独自健診】  | 40歳～74歳                      | 料金<br>(自己負担)     |
|------------------------|---|------------------------------|------------------|
| <b>特定健診</b>            | 問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査（糖・たんぱく・潜血）、血液検査（脂質・肝機能・血糖値） |                              | 1,000円           |
| <b>市独自項目</b>           | クレアチニン、尿酸、eGFR（腎機能）、貧血、推定1日食塩摂取量                          | 左記に加えて心電図、眼底検査               |                  |
| <b>がん検診</b>            | 対象外<br>※ピロリ菌検査のみ受診可能。                                     | 胃がん                          | 1,000円           |
|                        |   | ピロリ菌検査（胃がん検診受診者でご希望の方）       | 3,740円           |
|                        |   | 肺がん（65歳以上は結核検診を兼ねる）          | 300円             |
|                        |   | 喀痰検査（肺がん検診受診者でご希望の方）         | 550円             |
|                        |   | 大腸がん                         | 500円             |
|                        | 前立腺がん（50歳以上）  | 1,000円                       |                  |
| レディース<br>健診<br>7日(土)のみ | 乳がん（30歳以上）  | 【49歳以下】2方向撮影<br>【50歳以上】1方向撮影 | 1,300円<br>1,100円 |
|                        | 子宮がん  |                              | 1,000円           |
|                        | 子宮超音波検査（子宮がん検診受診者でご希望の方）                                  |                              | 1,050円           |
| <b>エキノコックス<br/>症検診</b> | 小学3年生以上（5年に1回の受診）   |                              | 500円             |

令和6年度の健康ポイント事業特典「健（検）診チケット（1,000円分）」は、集団健診でのみ使えます！

集団健診のほかにも、個別健診やみなし健診（通院中の検査データや勤務先の健診データを提供）などの受診方法がありますので、ご自身にあった方法を選択してください。