

「特定健診」のご案内

まずはじめに・・・メタボリックシンドロームって知っていますか？

日本人の死亡原因の約6割をしめる「生活習慣病」になる手前の状態で、内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことを言います（通称：メタボ）
また「メタボ」のまま、何もせず放置していると、内臓に脂肪が溜まった状態で高血糖、脂質異常症、高血圧などが自覚症状のないままじわじわと体をむしばんでいきます。
いつの間にか、脳や心臓、血管にダメージをあたえ、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など命にかかわる病気をひきおこしたり、糖尿病、腎機能・肝機能の低下、認知症につながるリスクを高めてしまいます。

そこで雲仙市国保では40歳以上の加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査（特定健診）」を行っています。

★★特定健診のおすすめポイント★★

約10,000円かかる特定健診を「0円」で受けられます

特定健診で約20以上の病気のリスクがわかります

健診結果をみて生活習慣の改善と健康習慣キープの方法を一緒に考えます

健診を受けるときに持ってくるもの

- 令和4年度 特定健康診査受診券（黄色）
- 国民健康保険被保険者証

お問合せ

<特定健診>・・・総合窓口課 保険年金班 電話 0957-38-3111（代表）

<がん検診>・・・健康づくり課 電話 0957-36-2500（代表）

特定健診、いつ受ける？ ところで受ける？

集団健診

年間42回、市内10会場で行っています。
住んでいる町以外の会場でも受けることができます。
事前予約はいりません。
日程・会場は、別途チラシにてご確認ください。

個別健診

ご自身の都合に合わせて、医療機関で個別に受診できます。
医療機関に直接、電話でお申し込みください。
受診ができる医療機関は、別途チラシにてご確認ください。

受診できる期間：令和4年5月11日～令和5年2月28日

★このほか人間ドックも実施します（自己負担あり） 5月31日までに申込みが必要です。

1回の特定健診でこれだけの検査ができます。

基本的な項目	既往歴の調査（問診）	服薬歴、喫煙歴等
	身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
	血圧測定	最高（収縮期）、最低（拡張期）
	血中脂質検査（採血）	中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール
	肝機能検査（採血）	GOT (AST)、GPT (ALT)、 γ -GTP (γ -GT)
	血糖検査（採血）	血糖値、ヘモグロビンA1c
	尿検査	糖、蛋白、潜血
	腎機能（採血）	血清クレアチニン、eGFR、尿酸
雲仙市独自の追加項目	貧血検査（採血）	赤血球数、ヘモグロビン（血色素量）、ヘマトクリット
	心電図	※65歳～74歳のみ
詳細な項目	心電図	医師が必要と認めたとき等によりのみ実施します
	眼底検査	

健診のギモン

職場の健康診断を受けたんだけど？

職場の健康診断の内容が、特定健診の「基本的な項目」の内容を満たしている場合、その結果を提出すれば改めて特定健診を受ける必要はありません。（尿潜血、腎機能検査は無くても可）

「健康診断の結果票」と「国民健康保険被保険者証」を、市役所総合窓口課（③番窓口）

またはお近くの総合支所窓口までお持ちください。今なら、ゴミ袋（可燃大）差し上げます！

治療中で、毎月病院へ行って検査受けているのに健診が必要？

治療と健診は同じものではありません！

治療中に行う検査が「メタボリックシンドローム」に着目した内容をすべて含んでいるとは限りません。通院中でも健診は受けられますのでかかりつけ医と相談の上、受診しましょう。

次にあてはまる方は、受診を控えてください

- ▶ 発熱、せき、呼吸困難、全身のだるさ、のどの痛み、鼻汁・鼻づまり、頭痛・筋肉痛、下痢、吐き気・おう吐などの症状がある方
- ▶ 現在または1週間以内に37.5度以上の発熱がある(あった)方
- ▶ 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いのある患者との接触歴がある方
- ▶ 新型コロナウイルス患者と濃厚接触の可能性があり待機期間内の方

●健診を受ける時は次のことに気をつけて下さい。

食事について

午前健診…朝食はとらないでください。



午後健診…朝食は(8時までに)軽めにとつてかまいませんが、昼食はとらないでください。

胃がん検診・腹部エコー検査を受けない方は、水は飲んでかまいません。

注意

胃がん検診・腹部エコー検査を受ける方は、4ページも必ずご覧ください。

アルコールの摂取や激しい運動は、特定健診の前日は控えてください。
脱ぎ着のしやすい服装でおいでください。



薬の服用について

医師により処方されている薬は、飲んでかまいません。



特に、血圧の薬を飲まない、と、健診で高くなることが多くあります。

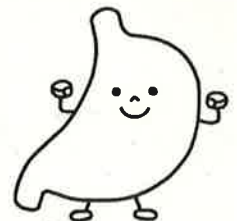
ただし、血糖を下げる薬は、飲んだあと食事を抜くと低血糖になる危険があるので、必ず、事前に主治医に確認してください。

★午前の健診は混み合います。

胃がん検診・腹部エコー検査を受けない方は、午後の健診をおすすめします。

無料 胃がんリスク検査について

血液検査により、「胃の粘膜の萎縮度」と「ピロリ菌感染の有無」を調べ、胃がんになりやすい状態かどうかをABCDに分類し判定します。



【対象者】

雲仙市国民健康保険に加入している特定健診受診者のうち、年度内に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に達する方で、胃がんリスク検査を希望する方

※検査対象者には「胃がんリスク検査」の対象者問診票を同封していますので、ご確認ください。

ただし、以前検査を受けたことがある方は対象外です。

【検査方法】

血液検査(特定健診で採血した血液で検査します。)

【注意】

この検査は、胃がん検査(胃カメラや胃透視)の代わりになるものではありません。

あくまでも胃がんになりやすい状態かどうかを調べる検査です。

この検査で精密検査が必要と判定された方は、医療機関にて保険診療で検査を受けていただき、胃がん予防、早期発見・早期治療につなげてください

各種がん検診について

70歳以上の方は無料です

検診の種類	対象者 (対象年齢は令和5年3月31日時点)	自己負担金		
		集団健診	個別健診	
大腸がん検診	20歳以上	無料	200円	
結核・肺がん検診		無料	300円	
喀痰検査(該当者のみ実施)		300円	300円	
前立腺がん検査(男性のみ実施)	40歳以上	500円	500円	
肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去に検査を受けていない人	無料	実施なし	
胃がん検診 (どちらか1回)	胃透視 ----- 胃カメラ	20歳以上	500円	1,300円
			実施なし	1,800円
腹部エコー検査	20歳以上の5歳刻みの年齢該当者	1,300円	1,900円	

- ◎各種がん検診は、加入保険の種類にかかわらず、雲仙市民であれば受診できます。
- ◎婦人がん(子宮がん・乳がん)の集団検診は、特定健診の集団健診とは別の日に実施します。日程は、全世帯配布の「雲仙市健(検)診のお知らせ」や「広報うんぜん」で確認ください。

① 胃がん検診・腹部エコー検査を受ける方へ

- ◎前日夜9時以降は、何も食べないでください。少量の水または湯さましは、検診を受ける2~3時間前までであれば飲んでかまいません。
- ◎当日は、タバコ・ガム・のど飴も控えてください。
- ◎現在、医師により内服薬を処方されている方は、検診を受けることを主治医に伝え、内服について相談しておいてください。また、服用する際は少量の水で内服してください。
- ◎胃がん検診については、次の①②③いずれかに該当する方は、医療機関にて検診を受けるか、事前に主治医に確認のうえ受診してください。
 - ①お茶やお水を飲むとき、よくむせる方
 - ②検査部位の手術をされた方
 - ③潰瘍性大腸炎やクローン病などの大腸疾患や、糖尿病その他持病がある方



健診(検診)会場では感染予防対策に取り組んでいます!

密集・密接回避
入場制限をする場合があります

換気

消毒

飛沫防止

- ★受診するときは、次の感染予防対策にご協力ください
- ・入口での検温
 - ・手指の消毒
 - ・マスクの着用
 - ・問診票の事前記入
 - ・検査着等の用意
- 肺がん(レントゲン)、胃がん…無地の衣類の着用 腹部エコー…バスタオルの用意