



「わたしは大丈夫」は本当ですか？

健診を受けて、カラダの状態を知ろう



生活習慣病予防は、健診（健康診査）の受診から

健診は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを測る検査です。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状が出にくいため気づきにくく、放置しておくとう重症化し、ある日突然、脳卒中や心臓病などを引き起こします。

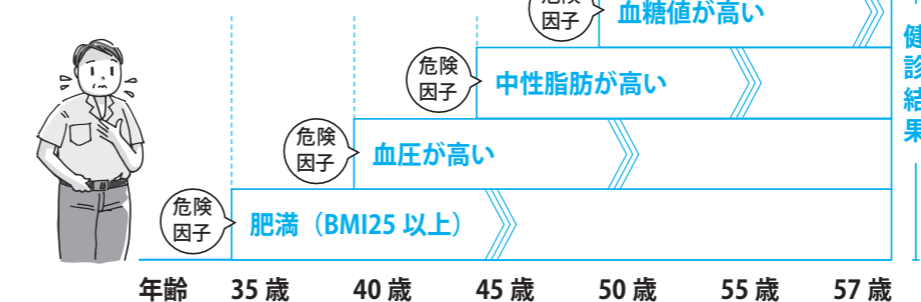
見た目や自覚症状の有無で、健康だから大丈夫とは言いきれません。

生活習慣病を早期に発見し、重症化させないために、健診を受けて、自分自身の血液や血管、体の状態（変化）を確認しましょう。

放置すると怖い生活習慣病

《Aさんの年齢に伴う健診結果・症状の変化》

30代後半からお腹まわりが気になり、40歳頃から高血圧や中性脂肪が高いなどの傾向が出始めましたが、放置した結果、危険因子が積み重なり、50代後半で心筋梗塞を発症しました。



男性はメタボに要注意!!

敦賀市の40～50代男性のメタボ該当者と予備群の割合は41.5%（女性10.3%）と高い状況です（平成29年度敦賀市国保特定健診受診者健診結果より）。

メタボは内臓脂肪に高血圧、脂質異常、高血糖が合わさった状態のことで、糖尿病や心臓病になるリスクを高めます。食事や運動など、生活習慣の改善が必要です。

生活習慣病は、自覚症状なく進行するため、早めに気づき、生活習慣を見直し、改善することが大切です。



健診を受け、生活を見直しましょう!

40歳以上の方には、年1回健診を受ける機会があります。被用者保険加入者には保険者から、国民健康保険加入者には市から通知があります。自覚症状がなくても、40歳を過ぎると体の中で変化が起こりやすくなります。毎年必ず健診を受診し、自分の体の状態を知り、生活習慣を振り返りましょう。

健診結果でわかる血液や血管の状態は、普段の食べ方、体の動かし方、休養のとり方などで変化します。

自分に合った健康づくりを見つけ、実践しましょう。そして、翌年再び健診を受け、体の変化を確認します。その繰り返しが生活習慣病の予防につながります。

健康推進課では、皆さんの健康づくりをサポートしています。お気軽にご相談ください。

市では今年も6月から健診を実施します（がん検診も同時実施）。健診等の日程は、来月号の広報でお知らせします。

問合せ先 健康推進課 ☎ 25-5311

国民健康保険人間ドック受診者募集

<対象>

敦賀市の国民健康保険に加入している30歳から74歳までの国民健康保険税を完納している方
※平成31年4月1日時点で30歳になっていない方、平成32年3月31日までに75歳になる方は対象になりません。
※応募時点で国民健康保険に加入していても、受診日に他の健康保険に加入している場合は、この助成を受けられなくなります。

<定員(予定)>

- ▶ 1日ドック 81人 ▶ 1日+脳ドック 42人
- ▶ 2日ドック 24人 ▶ 2日+脳ドック 28人
- ▶ 脳ドック(単独) 22人

<期間> 平成31年6月～平成32年3月(予定)

<健診機関> 市立敦賀病院、福井県済生会病院

<検査内容> 各健診機関にお問合せください。

<受診者負担金>

全費用のおよそ4割(過去5年間、市の実施する人間ドックを受診していない方は全費用のおよそ2割(ただし、脳ドックを除く))
※下記の金額は4割負担の場合の金額です。

ドック名	市立敦賀病院		福井県済生会病院	
	男	女	男	女
1日	17,500円	19,000円	17,500円	19,000円
1日+脳	30,000円	31,500円	32,500円	34,000円
2日	26,500円	26,500円	28,000円	29,000円
2日+脳	39,000円	39,000円	43,000円	44,000円
脳	18,000円		19,000円	

<申込方法>

4月26日(金)(当日消印有効)までに、往復はがきに
①被保険者証の番号(証の右上に記載) ②住所 ③氏名
④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧希望健診機関
⑨希望ドック(左記表のドック名から選択)
を記入の上、お申込みください。(消えないペンでご記入ください)
※応募多数の場合は、前年度受診されていない方を優先に抽選
※必要事項が記入されていない場合、申込みが無効となる場合がありますのでご注意ください。

<抽選結果>

国保年金課にて国保運営協議会委員による抽選を行い、受診申込日(5月24日(金))の1週間前を目途に、結果をはがきでお知らせします。

<受診申込>

5月24日(金)に市役所で、抽選結果番号順に申込受付および受診日の決定を行います。
抽選結果のはがき・印鑑(ゴム印不可)・国民健康保険被保険者証をお持ちの上、市役所にお越しください。
※当選して受診される方は、特定健康診査は受診できませんのでご注意ください(市立敦賀病院の脳ドックのみの受診者を除く)

<問合せ・申込先>

〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1番1号
国保年金課 ☎ 22-8119

後期高齢者人間ドック受診者募集

<対象>

後期高齢者医療保険制度に加入している方
(今年度中に加入する方を含む)

<期間> 6月～9月

<健診機関> 市立敦賀病院、福井県済生会病院

<検査内容>

- ◆心電図 ◆胃カメラ ◆胸部レントゲン
- ◆血液検査(肝機能・脂質代謝・血糖ほか)など

<定員・負担金> (負担金は全費用の約4割)

ドック名	健診機関	定員	負担金
1日ドック	市立敦賀病院	各20人	男:17,500円 女:19,000円
	福井県済生会病院		

<問合せ・申込先>

〒914-0811 敦賀市中央町2丁目16番52号
健康推進課(健康センター)
☎ 25-5311

<申込方法>

4月26日(金)(当日消印有効)までに、往復はがきに
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④生年月日
⑤性別 ⑥電話番号 ⑦希望健診機関
を記入の上、お申込みください。
※応募多数の場合は、前年度受診していない方を優先に抽選
※必要事項が記入されていない場合、申込みが無効となる場合がありますのでご注意ください。

<抽選結果>

健康推進課にて抽選を行い、受診申込日(5月23日(木))の1週間前を目途に、結果をはがきでお知らせします。

<受診申込>

5月23日(木)に健康推進課(健康センター)で、抽選結果番号順に申込受付を行います。
抽選結果のはがき・印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、健康推進課までお越しください。