

# 年に一度、健康診断で体調を確認しましょう！

津別町国保加入者の中では、生活習慣病によって起こる循環器疾患（脳血管疾患・心疾患等）で医療にかかっている方が多い状況にあります。生活習慣病のリスクをチェックしてみましよう。

【質問】	チェック
① 40歳以上である	
② 20歳のときより、体重が10kg以上増えている	
③ お腹周りがぽっこり出ている	
④ 大食漢である	
⑤ タバコを吸う	
⑥ お酒を良く飲む	
⑦ 体を動かすことが嫌い	
⑧ 夜更かしが多く、睡眠不足である	
⑨ 多忙で休養が取れない	
⑩ ストレスがたまっている	



当てはまる項目はいくつありましたか？

## 5個以上当てはまる方は要注意！

40歳をこえると、生活習慣病リスクは高まります。これに、タバコやお酒、ストレスでさらに生活習慣病を誘因。お腹周りがぽっこり出ているメタボ体型になっている人は、食事や運動などの生活習慣全般の見直しや年に一度健康診断を受けていただきます。

30代の方や当てはまる項目の少なかった方も、体調を確認するためにも年に一度は健康診断を受けることをおすすめいたします。

出典：日本生活習慣病予防協会

# 今年度、最後の健診の申し込みが始まります！

津別町では循環器系疾患（高血圧や脳血管疾患など）で医療にかかっている方が多い状況です。

年に一度、健診でご自分の健康状態を確認してみませんか？

**9月1日（金）から申し込み開始！**  
**9月14日（木）まで**

〈健診日時〉

10月15日（日）・16日（月）

受付時間

朝6時・6時30分・7時・7時30分・  
 8時・8時30分・9時・（9時30分）

〈場所〉町民会館

〈申し込み先〉

健康推進担当 ⑩番窓口

☎76-2151（内線231・332）



集団健診申し込みQRコード

※10月は、乳がん・子宮頸がん検診を  
 実施しませんのでご注意ください。



子宮頸がん  
 乳がん検診  
 （医療機関）

検診の種類	対象者	検診内容	料金
特定健診	国保加入者で30～74歳の方	問診、身体計測、診察、尿検査、血圧、血液検査 ※津別町国保では独自に心電図検査などを受けていただく場合があります。	1,000円
後期高齢者健診	後期高齢者保険加入者		600円
胃がん検診	40歳以上の方	バリウム検査	900円
肺がん検診		胸部レントゲン	200円
大腸がん検診		検便（2日分）	400円
★特定パック健診	津別町国保に加入している40～74歳の方	特定健診、胃・肺・大腸がん検診のセット	2,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	500円
エキノコックス検診	小学3年生以上の方（5年に1度）	血液検査	無料
肝炎検診（B型、C型）	40歳以上の方（今まで受けたことのない方）	血液検査	無料

※がん検診は自覚症状のある方、既に治療中の方は対象外となります。

## ◆特定健診受診率が減少傾向にあります

特定健診受診率は平成24年度の38.7%から減少傾向が続いております。

今回の健診は今年度、町の集団健診で特定健診を受けることのできる最後の機会となりますので、ぜひ受診してください。

また、津別町の特定健診は、普段はなかなか受けられない検査を受けられることをご存知でしょうか？



## ◆津別町の特定健診は病院で受けられない検査も含めて1000円で受けられます

津別町では、他とは違い国の基準にはない検査を独自で実施しています。皆様も特定健診をご利用ください！

クレアチニン（血液検査）	腎臓の動きを見ます。
尿酸（血液検査）	痛風を発見します。
HbA1C（血液検査）	津別町で増加中の糖尿病を発見します。
心電図検査（50～64歳で高血圧などの治療をされていない方）	心臓病などを発見します。