



七尾市国民健康保険 特定健診

今年度の健診、もう受けましたか？
まだ、受けていない人は、早めに受診をしましょう。

病院での受診期間が延長になりました。
9月30日(月)→11月30日(土)

集団健診の会場は
残り少なくなっています。

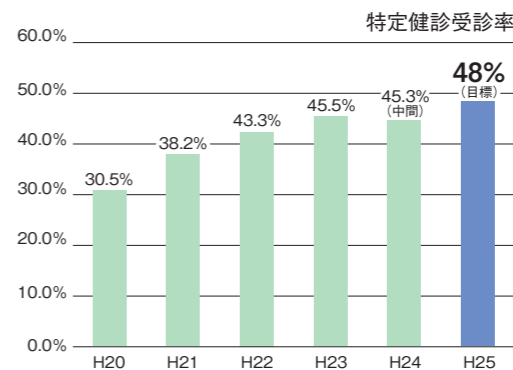
●集団健診会場

月日(曜日)	会場	受付時間		託児
		特定健診	がん検診	
10月 8日(火)	七尾市役所	8:30~10:00	—	
10月 9日(水)	七尾サンライフプラザ(男性のみ)	8:30~10:00		
10月19日(土)	七尾サンライフプラザ	—	8:30~10:00 13:00~14:00	—
10月21日(月)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00	
10月26日(土)	さつき苑	8:30~10:00		○
11月 6日(水)	七尾サンライフプラザ	—	8:30~10:00 13:00~14:00	
11月 7日(木)	能登島健康センター	8:30~10:00		○
11月17日(日)	すこやか	8:30~10:00		
11月24日(日)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00		○
12月 1日(日)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00 13:00~14:00	8:30~10:00 13:00~14:00	
12月 7日(土)	七尾サンライフプラザ	—	8:30~10:00	

同時にごがん検診を実施している日程もあります。ただし、予約が必要になるため希望される人は、事前に健康推進課(☎53-3623)にお問い合わせください。

七尾市国民健康保険以外の保険にご加入の扶養の人も、特定健診を受けましょう。
詳しくは、各健康保険担当者からの案内通知をご確認ください。

健診の受診者が増えています。
平成20年度に開始した特定健診。当初の受診者は約3,300人(受診率30.5%)でしたが、平成24年度には約4,900人(受診率45.3%)に増えました。今年度は、受診率48%、約5,400人を目標にしています。



年齢や生活環境の変化に伴い検査結果が変化する場合もあります。
そこで、毎年、健康診断を受けることが重要になってきます。

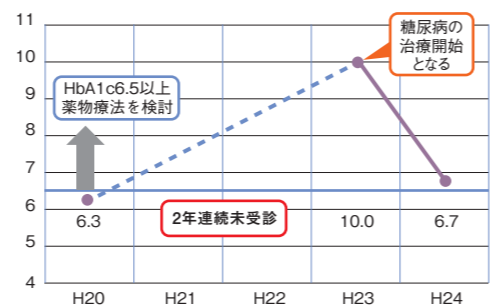
健診を2~3年ごとに受けている人もいます。Aさんは2年間健診を受けていませんでした。境界域だったHbA1cの値が2年後の健診では糖尿病

域に！すぐに糖尿病の治療が開始されました。

もし、毎年健診を受けていたら、発症を防止できたかもしれません。健康診査を、毎年受けて自身の健康管理に役立て、糖尿病などの生活習慣病の予防に活用してください。

※HbA1cとは赤血球の成分とたんぱく質と糖がくっついた状態で過去1~2か月の平均血糖です。

なぜ、健診を毎年受けたいいけない?(AさんのHbA1cの値)



健診を受けても
そのままにしてはいけません。
生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

健診結果は食べ方や動き方の結果です。例えばHDLコレステロールとLDLコレステロールの関

係を見てください。

七尾市特定健診の検査項目にHDLコレステロールとLDLコレステロールがあります。コレステロールにはそれぞれ役割があり、HDLコレステロールは身体のコレステロールを肝臓に運びます。また、LDLコレステロールは細胞膜の材料、ホルモンの材料になりますが、血液中に余ると動脈硬化の要

因になります。
健診結果からあなたのコレステロールバランスはどうでしょうか。確認してみましょう。

七尾市の特定健診では、平成25年度から動脈硬化予防を目的に総コレステロールの検査を追加しています。ぜひこの機会に受けて確認しましょう。

※LDLコレステロールは悪玉コレステロール、HDLコレステロールは善玉コレステロールといわれます。

HbA1cの判断基準

正常領域	~5.5%
正常高値	5.6~5.8%
境界領域	5.9~6.4%
糖尿病領域	6.5%以上

私の
LDLコレステロールは _____ mg/dl
HDLコレステロールは _____ mg/dl

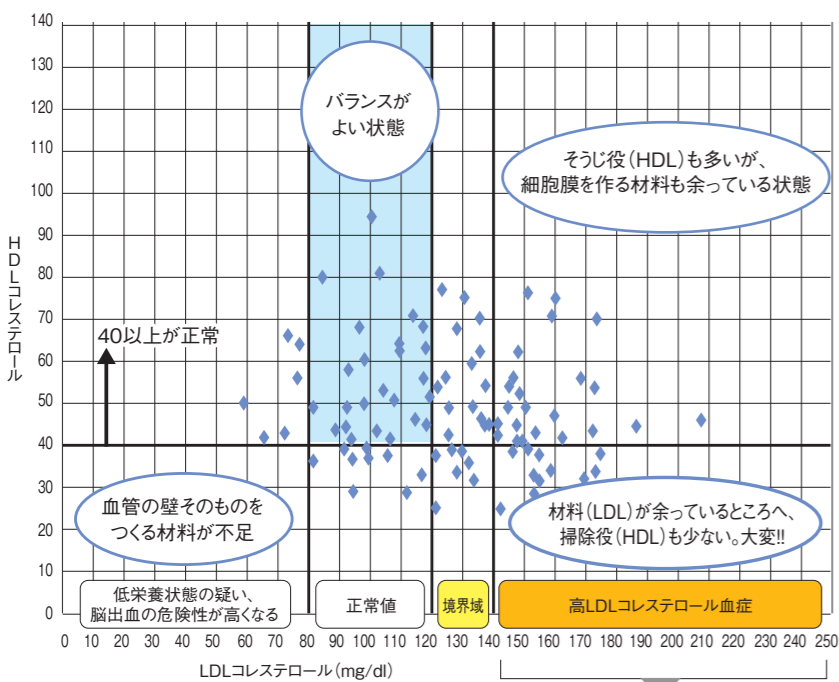
コレステロールバランスを確認しましょう

LDLコレステロールが高い人は、飽和脂肪酸の多い食品を多く取っている場合があります。飽和脂肪酸は脂肪の一種で、肉類や乳製品の脂肪に多く含まれ、身体の中に入るとコレステロールに変化しやすいものです。

普段このような材料を含んでいる食品を取りすぎていませんか。

ちなみに石川県はアイスクリーム・シャーベット、チョコレートの消費金額が全国1位。(平成22年)24年平均総務省家計調査より参考)また、焼き肉店数が全国1位。(平成21年)総務省経済サイエンス基礎調査事業所に関する集計)皆さんの普段の食生活はどうでしょうか。

七尾市の特定健診を受けた人たちのコレステロールバランスを見てみました。



LDLコレステロールが140mg/dlの場合で生活習慣改善が必要になると薬が必要です。LDLコレステロールは運動ではあまり変化しません。普段の食生活で多く摂りすぎているもの、足りないものはありますか。