

# 令和元年度 七尾市国民健康保険特定健診

皆さん、特定健診の受診はお済みですか？特定健診では、生活習慣病の発症や重症化を予防するために、自覚症状がない時期から体の健康状態を確認することができます。血管や臓器の状態を予測でき、生活習慣を見直すきっかけにもなります。まだ受けていない人は早めに受診しましょう。



## 集団健診日程

月日(曜日)	会場	託児サービス	受付時間	
			特定健診	がん検診
10月5日(土)	七尾サンライフプラザ		8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00
10月10日(木)	七尾サンライフプラザ		8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00
10月16日(水)	七尾サンライフプラザ		8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00
10月17日(木)	田鶴浜地区コミュニティセンター	○	8:30~10:00 13:00~14:00	
11月14日(木)	七尾サンライフプラザ	○	8:30~10:00 13:00~14:00	
11月21日(木)	七尾サンライフプラザ		8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00
12月15日(日) 最終日	七尾サンライフプラザ	○	8:30~10:00 13:00~14:00	

- 持ち物…受診券、保険証、自己負担金500円  
※前年度七尾市国民健康保険特定健診受診者は無料です。
- 受診券を紛失した人は再発行できますので、お問い合わせください。
- 会場では、がん検診も同時に開催しています。希望日の2週間前までにお申し込みください。
- 託児サービスを利用する場合は、健診希望日の3日前までにお申し込みください。

医療機関での健診は  
**11/30(土)**  
までです。  
治療中の方も対象です。  
早めに受診しましょう。

## 健診結果などの提供にご協力ください

市が実施する国民健康保険特定健診(集団、医療機関健診)以外で受診した人は、健診結果などの提供をお願いします。市の保健指導業務や統計事務などに活用します。

- ①今年度、職場などで特定健診を受けた人  
⇒結果の写しを健康推進課にご提出ください。
- ②生活習慣病(糖尿病、高血圧など)の治療中で定期検査を受けている人  
⇒治療データの提供に必要な書類を10月中に送付します。  
受診時に主治医にご提出ください。



七尾市国民健康保険加入者以外の方も、特定健診を受けましょう。詳細は各健康保険担当者へお問い合わせください。

問 健康推進課 ☎53-3623

## 自分は大丈夫と思っていないですか？

# 気が付かないうちに潜んでいる糖尿病

国民の5人に1人が糖尿病または糖尿病予備群に該当していると言われており、もはや他人事ではない病気です。糖尿病は自覚症状がないまま重篤な合併症を発症する可能性が高く、血糖値を上手にコントロールしていくことが大切です。

市では平成30年度七尾市国民健康保険特定健診の結果、糖尿病を治療していない人の約6割(2,271人)が、血糖(HbA1c)が高い状態(糖尿病予備群、糖尿病疑い)でした。

11月14日は  
「世界糖尿病デー」

## 糖尿病を治療していない人のHbA1cの結果内訳 (平成30年度七尾市国民健康保険特定健診)

HbA1cの段階	正常	糖尿病予備群(境界)	糖尿病の疑いがある	糖尿病が強く疑われる
	5.5%以下	5.6~6.4%	6.5~6.9%	7.0%以上
人数(割合)	1,339人(37.1%)	2,130人(59.0%)	106人(2.9%)	35人(1.0%)

<参考/日本糖尿病学会 糖尿病治療ガイド2018-2019>

医療機関の受診が必要

約6割の2,271人が糖尿病予備群以上

※糖尿病を治療している人は、合併症予防の観点から、個人に合ったHbA1cの目標値がありますので、主治医にご確認ください。

## HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

血液中のヘモグロビンと糖がくっついたもので、過去1~2カ月の血糖値の平均を表します。この平均値が6.5%以上になると、糖尿病の疑いが生じます。

## 糖尿病

インスリンが十分に働かないために血液中の糖が多くなる病気です。インスリンには、血糖を下げる働きがあります。



## 糖尿病にかかるとどうなる？

高血糖状態が続くと血管そのものを傷めます。動脈硬化が進み、合併症である心臓病や脳卒中、失明、腎症(人工透析)、認知症などの原因になります。

## 糖尿病の典型的な症状

以下の症状に当てはまる人は、早めの医療機関の受診をお勧めします。

- 喉が乾く
- 水が飲みたい
- 尿の量が多い
- 体重が減る
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 尿に泡が立つ
- 目がかすむ

早い時期には、これらの症状が自覚されません。



## 特定健診を受けよう

糖尿病の病状の進行は血液検査をしないと分かりません！

「自覚症状がないから大丈夫」と思って放置したり、勝手に治療を中断したりすると糖尿病(高血糖)が進行し、合併症の発症や重症化の危険性が増します。

自分の健康状態を確認するためにも、毎年、特定健診を受けましょう。

特定健診を受けた後、市の保健師や管理栄養士が主治医の指示のもと、個人に合った食事や運動などの生活改善の方法と一緒に考えます。気軽にご利用ください。

