とくとく健診・後期高齢者健診を受けるには

医療機関に通院中の方も受診いただけますので、主治医とご相談ください。

生活保護・支援給付世帯の方にも同等の健康診査を行っております。詳しくは、札幌市保護自立支援課までご連絡ください。

●受診に必要なものをチェック！

持参するもの　☑受診券　☑保険証　☑前年度の健診結果（お持ちの方）

※受診券は再発行が可能です。お持ちでない方は、お住まいの区の区役所（保険年金課）までご相談ください。

●検査項目と結果からこんなことが分かります

区分		項目		内容	検査の目的
全員	基本健診	診察		身体診察、問診、血圧測定 身体計測（身長、体重、腹囲）	肥満、やせ、血圧の状態 ※後期高齢者健診には腹囲の測定はありません。
		血液検査	脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	血液中の脂肪の状態（動脈硬化疾患など）
			肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT	肝機能の状態（肝臓疾患、胆道疾患など）
			血糖	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c	糖尿病の危険性 過去1～2ヵ月の血糖値の状態
		尿検査		尿糖、尿蛋白	糖尿病の可能性、腎機能の障害など
希望者	付加健診	血液検査		血清尿酸	高尿酸血症（痛風等の原因）などの可能性
				血清クレアチニン	腎機能の状態
				白血球数	体内の様々な炎症や血液の疾患の可能性
		貧血検査		ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数	貧血や多血症の可能性
		心電図検査		体表面12誘導	心機能の状態（不整脈など）

●とくとく健診にはこの他に、医師が必要と認めた場合に行う詳細健診があります。●生活保護・支援給付世帯の方は付加健診は受診できません。

●身近な場所で、手軽に健診が受けられます

受診場所や日程は、受診券に同封のチラシや、札幌市国保ホームページをご覧ください。

	実施医療機関	住民集団健康診査会場
とくとく健診	1,200円	600円
後期高齢者健診	500円	400円
付加健診（希望制） ※とくとく健診・後期高齢者健診共通	＋500円	＋500円
実施期間・注意事項	**《実施期間》1年を通じて実施しています。** 予約制の場合がありますので、予め電話などで各医療機関にお確かめください。	**《実施期間》5月～12月に実施します。** 住民集団健康診査会場は、地区会館や集会所などです。予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

●市・道民税非課税世帯の方は基本健診の料金が免除されます（自己負担額は0円です）。料金は、受診券に記載されていますのでご確認ください。
●実施場所については、札幌市コールセンター（℡222-4894）でもご案内しております。

お問合せ

健診に関する一般的な質問	札幌市コールセンター（8:00～21:00 年中無休）	☎222-4894
札幌市国保とくとく健診・後期高齢者健診の制度全般に関すること	札幌市国保健康推進担当課	☎211-2887
生活保護・支援給付世帯の健康診査に関すること	札幌市保護自立支援課	☎211-2992

受診券の再発行、受診資格の確認は、各区役所の保険年金課までお問い合わせください

札幌市国民健康保険ホームページ　http://www.city.sapporo.jp/hoken-iryo/kokuho/tokuken.html

さっぽろ市
02-F05-16-2190
28-2-1255

協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などの健康保険にご加入の方とその扶養家族の方は、加入している健康保険の保険者（保険証に記載）にお問合せください。

とくとく健診

40歳以上の方へ 年に1度は健診で 健康チェック！

～毎年1回健康診断を受けて、生活習慣病を予防しましょう～

札幌市が行う健康診査のご案内

「国民健康保険（40歳以上）」または「後期高齢者医療制度」に加入されている方、生活保護・支援給付世帯（40歳以上）の方に健康診査を行っています。

健診の目的は…
- ●症状のない段階で異常を発見し病気を予防することです
- ●定期的な健診で病気の悪化を防ぎ健康を保ちます

SAPPORO

健康診断の詳しい内容については中面をご覧ください ▶▶▶

メタボリックシンドロームとは？

とくとく健診は、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防のための健診です。
「メタボリックシンドローム」とは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。具体的には、腸のまわりや腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。

肥満（内臓脂肪の蓄積）＋（プラス）**高血圧**・**高血糖**・**脂質異常**
3つのうち2つ以上当てはまる場合…
メタボリックシンドローム
▶ 自覚症状がないまま進行 ▶ 動脈硬化の進行 ▶ 心臓病・脳卒中・糖尿病の合併症などの発症

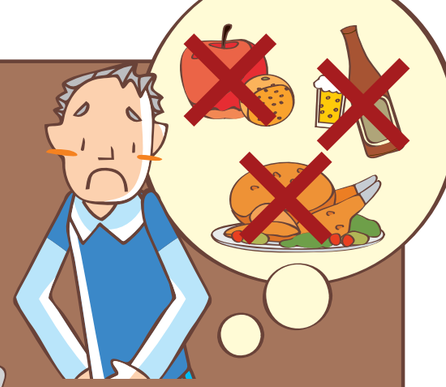
年齢を重ねると動脈硬化は誰にでもおこります。
その速度は人によって違いますが、
高血圧・高血糖・脂質異常や喫煙などが関係します。

動脈硬化が進行することでおこりうる疾患

動脈硬化が進行すると
- 脳の血管 → 脳卒中
- 心臓の血管 → 心筋梗塞
- 腎臓の血管 → 腎不全
- 足の血管 → 閉塞性動脈硬化症

人ごとでは済まない!? Aさんの体験談

30代の頃、糖尿病と診断されましたがまだ若く自覚症状もなかったので、糖尿病のことは軽く考えていました。
今は透析のために週3回病院に通い、制限の多い生活に一変してしまいました。
若い頃から生活習慣を見直して、定期的に健診を受診したり、治療を継続したりすればよかったと、今となっては後悔しています。



30代で糖尿病と診断されたが、服薬や健診を中断し、人工透析を開始したAさん（64歳）

健診が大事なのはわかっているけど…

いそがしくて時間がとれないんだけど…

やせているから、健診を受ける必要はないのでは？

昨年受けたところ問題ありませんでした。今年は受けなくても大丈夫では？

健診は通常1時間程度です。
いざ病気になったときのことを想像してみましょう。病気になれば、通院や入院が必要になり、お金もかかります。健診は通常1時間程度の検査です。通院や入院の時間に比べれば、健診の時間はほんのわずかですし、土日に健診を実施している医療機関や住民集団健診会場もあります。

やせていてもかかる病気があります。
やせている方はメタボには該当しませんが、やせているから健康とは限りません。健診では、メタボ以外のことも色々と分かります。

病気の予防には早期発見が大切です。
生活習慣病は気がつかないうちに、徐々に進みます。早くに発見できれば、それだけ予防も容易です。そのため、健診は毎年継続的に受けることがとても大切です。

生活習慣病を発症すると…

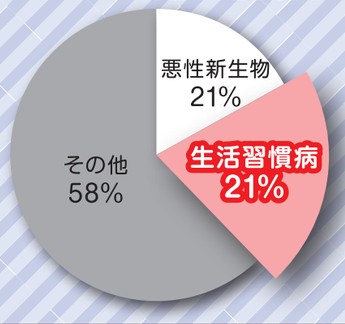
高額な医療費がかかるかも!?

【平成27年度札幌市国保医療費適正化計画から】

年間100万円以上の
医療費がかかっている人を調べたところ
21%の人が生活習慣病を発症

札幌市国保の高額医療費（年間100万円以上）

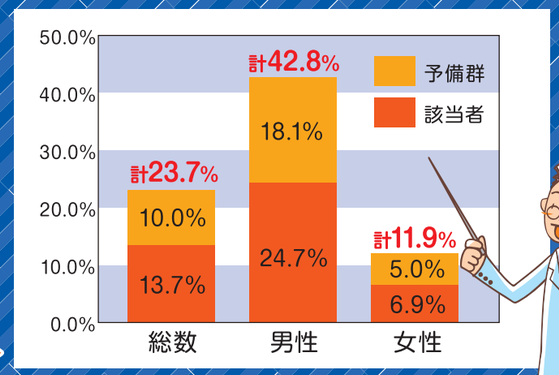
生活習慣病（21%）の内訳



- 脳血管疾患28%
- 腎不全27%
- 虚血性心疾患19%
- 糖尿病9%
- 他の内分泌、栄養及び代謝疾患9%
- 高血圧6%
- その他2%

4人に1人がメタボリックシンドロームとその予備群!?

健診を受けて、体のメンテナンスを

とくとく健診の結果、40～74歳では、男性のおおむね半数、全体でもほぼ4人に1人がメタボリックシンドロームかその予備群でした。
メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪の蓄積は、自覚症状がないまま動脈硬化を急速に進めるので注意が必要です。
（平成27年度とくとく健診結果より）

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合▶