

# 健康診断の受診希望調査が始まります 今年も『健康』を確認するために 健康診断を受診しましょう！

**自分の身体の状態を知るためには  
まずは毎年の健診受診が大切です**

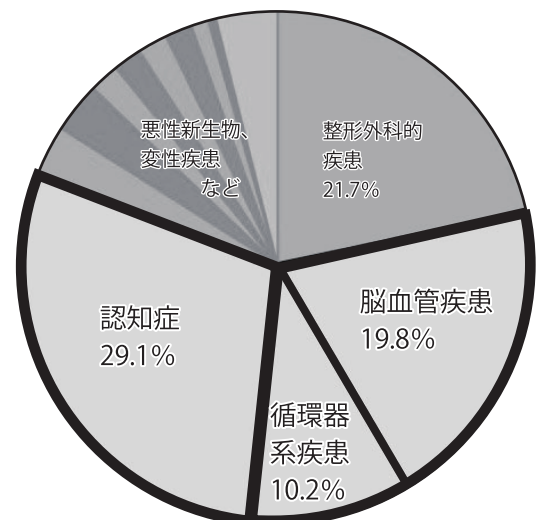
からだの中の状態は外から見ただけではわかりません。自分でも知らない間に、病気になることもあるかもしれません。左表は一般健診の検査内容です。

内臓脂肪が原因でさまざまな病気を引き起こすメタボリックシンドロームに注目し、血管を傷つける病気が発症していかを確認できます。

一般健診（30歳代基本健診、特定健診、すこやか健診）検査内容	
身体計測	BMI：肥満度を示します。 腹囲：内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）の重要な判定基準です。
血圧	血圧測定：5分間安静にして測定します。
糖尿病	尿糖：尿中の糖の量。糖尿病になると尿糖が出ます。
	血糖：血液中にある糖の量。 HbA1c：1～2か月の平均的な血糖値の状態を示します。
脂質異常	HDLコレステロール：善玉コレステロール LDLコレステロール：悪玉コレステロール 中性脂肪を含め、血液中の3種類の脂質量を測定します。
腎機能	eGFR：腎臓の能力を示すもので、悪くなると数値が低くなります。
	尿たんぱく・尿潜血：腎臓の機能や尿路に異常があると、尿中に血液や多量のたんぱくが出ます。
肝機能	AST・ALT・γGTP：肝臓の状態を示す分解酵素で、肝炎など肝臓が障害されると高くなります。
貧血	赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット：血液の中の成分。貧血の場合は低くなります。

## 介護保険認定者の疾病別割合

引用：第2次郡上市健康福祉推進計画



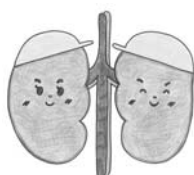
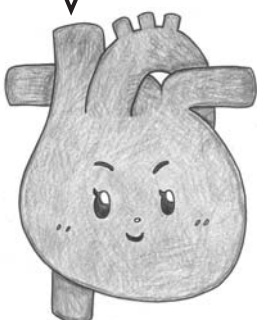
**ずっと健康でいるために  
「血管を守る」がキーワード**

右の円グラフは郡上市で介護が必要になった人について、その原因となった病気を示したものです。

最も多いのは認知症、次いで整形外科的疾患、脳血管疾患、循環器系疾患と続きます。

認知症や脳血管疾患、循環器疾患など血管の状態が悪化する事で、要介護になっっている人は約60%に上がります。

介護度が高くなるほど、認知症や脳血管疾患の割合が増えます。



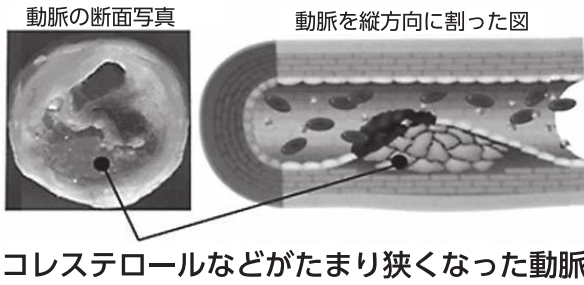
健康診断で「要医療」になったら、まずは医療機関へ受診しましょう！

「症状がないから安心」ではありません！

血圧が高い状態や血糖値が高い状態が長く続くと、体の中では動脈硬化が進んでいきますが、高血圧症や糖尿病自体には、密検査の受診が大切です。

高血圧症・糖尿病・脂質異常など

動脈硬化で血液が流れなくなる！



血栓がつまる・血管が破れるなど

- 脳血管疾患 (脳梗塞 脳出血など)
- 循環器疾患 (心筋梗塞、動脈瘤など)
- 腎機能低下
- 認知症

要介護状態  
透析導入  
など

2月下旬～3月上旬の希望調査票の提出にご協力をお願いします

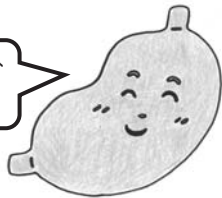
# 健康診断の申し込みは希望調査票で

受診できる内容は、1月20日時点の住民情報をもとに送付しています。退職等で新しく郡上市国民健康保険に加入された人は、一般健診の欄が記入できない場合があります。その際は最寄りの振興事務所の駐在保健師または健康課（大和保健福祉センターやまつつじ）までご連絡ください。



対象となる健診は、申し込みが記入できるようになっています。

この機会にぜひ受診ください。



◆胃がん検診  
50歳以上の人は、胃がん検診として胃内視鏡検査（胃カメラ検診）を選択できるようになりました。

【一般健診】  
30歳代基本健診・特定健診（郡上市国保加入者のみ）・すこやか健診に申し込みができます。  
【内容】  
血液検査・尿検査・血圧測定・身体計測など  
※特定健診は治療中の人も対象です。家族みんなで申し込みましょう。

【がん検診】  
胃がん（バリウム）：40歳以上  
胃がん（胃カメラ）：50歳以上  
子宮がん：20歳以上女性  
乳がん：40歳以上女性  
肺がん：40歳以上

健康診断等受診希望調査票

この用紙は、令和2年度に郡上市が実施する各種健診（検診）の受診希望の有無をお知らせするものです。同時に「記入のてびき」、「健診日程表」などを参考に記入ください。

※あなたの2年度末年齢は 50 歳です。

受診希望先などを記入する欄です。てびきはまる口に✓印をつけてください。

受診希望先（集団健診）  
 1月 日  2月 日  3月 日  いつでも可  
 日なしの場合は「いつでも可」に✓印をつけてください。

受診希望先（個別健診）  
 杉下医院  八幡病院  堰谷医院  岡部内科  
 大和医院  石井医院  沢崎医院  鷺見病院  
 森田医院  つるだクリニック  慈恵中央病院  
 ばんの内科  郡上市民病院  白鳥病院  
 龍塚健診  人間ドック  その他

受診希望先（バリウム）  
 鷺見病院  ばんの内科  白鳥病院  
 人間ドック  治療または観察中  その他

受診希望先（胃カメラ）※5月に緑色の封筒で受診券が届きます。  
 鷺見病院  ばんの内科  白鳥病院  
 人間ドック  治療または観察中  その他

受診希望先（集団検診）  
 杉下医院  八幡病院  堰谷医院  岡部内科  
 大和医院  石井医院  沢崎医院  鷺見病院  
 森田医院  つるだクリニック  慈恵中央病院  
 ばんの内科  郡上市民病院  白鳥病院  
 龍塚健診  人間ドック  治療または観察中  その他

受診希望先（集団検診）  
 郡上市民病院  白鳥病院  
 龍塚健診  人間ドック  治療または観察中  その他

受診希望先（集団検診）  
 鷺見病院  郡上市民病院  白鳥病院  
 人間ドック  治療または観察中  その他

乳がん検診（40歳以上女性）  
 医療機関で受ける  鷺見病院  郡上市民病院  白鳥病院  
 受けない  理由  龍塚健診  人間ドック  治療または観察中  その他

骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳女性）  
 受ける  受けない

歯周病検診（40・50・60・70歳） 検診（70歳以上）  
 受ける  受けない

◆結核・肺がん検診  
40歳以上の人には結核・肺がん検診として、年に1度の胸部レントゲン検査をおすすめしています。また車いす等を使用されている人など、体の状態により地域巡回バスでの検診（集団検診）が難しい人は令和2年度より医療機関での検診を受診いただけるようになりました。  
そのほか一般健診・がん検診に関することは、健康福祉部健康課（やまつつじ）まで問い合わせてください。

☎ 88・4511