

# SUZUKA

広報すずか

令和4年(2022年)

6 / 5

No.1605

特集

## 受けよう! 健康診査



### 表紙写真

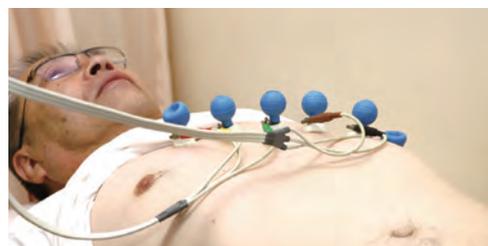
毎年恒例の鈴鹿市健康診査を受けに医療機関にやってきた坂田徳隆さん、晴子さんご夫婦。「今年の数値はどうかしら」「5kgも痩せたから良くなっているといいな」。そう会話しながら、健診に向かいます。

- |      |       |                     |      |            |                  |
|------|-------|---------------------|------|------------|------------------|
| P 6  | 情報館 1 | 新型コロナウイルス<br>ワクチン接種 | P 12 | 情報館 7      | マイナンバーカード        |
| P 7  | 情報館 2 | 8 耐鈴鹿市民ファミリー席       | P 13 | 情報館 8      | 子育て支援センター・つどいの広場 |
| P 8  | 情報館 3 | 3 歳児保育              | P 14 | 元気なすずか 情報局 | お知らせ・催し物         |
| P 9  | 情報館 4 | すずか健康マイレージ          | P 23 | ひろげよう      | 人権尊重の輪           |
| P 10 | 情報館 5 | 水道水の水質検査            |      |            |                  |
| P 11 | 情報館 6 | 次期鈴鹿市総合計画           |      |            |                  |



# 受けよう！健康診査

病気の早期発見に有効な手段の一つ、健康診査。しかし、新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、受診控えなどにより健康診査の受診率が低下しています。コロナ禍でも、簡単に安全に受けられる健康診査についてご紹介します。



**健** 康だから大丈夫。健康には人一倍気を使っている。健診に行く時間がない。そう思って健診を受診していない方も多いことでしょう。実は、健診を受診した方の中で、全く異常がなかった人は1割にも満たないことをご存知でしょうか。

知らず知らずのうちに、悲鳴を上げている自分のカラダ。すでに、生活習慣病の予備軍かもしれません。

市では、国民健康保険の加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象に、健康診査を実施しています。健診を受診することで、病気の早期発見や予兆を見つけ、生活習慣の改善につなげることができます。健診を受診することで自分のカラダと向き合い、病気を未然に防ぎましょう。

## 生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わり、それらが発症の原因となる疾患の総称です。

### 生活習慣病の代表的なもの

#### 糖尿病

インスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気

#### 高血圧症

くり返して測っても血圧が正常より高い病気

#### 脂質異常症

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態

## 鈴鹿市の健診の検査項目

✓ 鈴鹿市の健診の検査項目は、次の7項目です。

### 腹囲測定

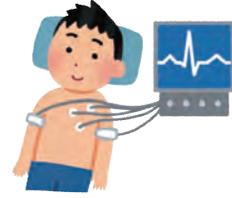
おへそ周りを測り、  
内臓脂肪の蓄積を調べます。

※後期高齢者健康診査は除く



### 心電図

心臓の動きを  
調べます。



### 身体測定

身長・体重から肥満度を  
調べます。



### 検尿

タンパクや糖など、  
尿中の成分を調べます。



### 血圧測定

血圧から循環器系の  
状態を調べます。



### 診察・問診

現在の健康状  
態や生活状況な  
どを確認します。



### 血液検査

血液から貧血の有無やコレステロール、肝臓や腎臓機能など  
を調べます。血糖検査では、ヘモグロビンA1c(最近1~2カ月  
の血糖値の状態)または空腹時血糖(随時血糖)を調べます。



### ● 鈴鹿市の健診で分かる病気

内臓脂肪型肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症・不整脈・肝炎・腎臓病など

日本人の死因の多くは、「がん」「心臓疾患」「脳卒中」の三大疾病と言われますが、その中で心臓疾患・脳卒中は生活習慣病に由来します。鈴鹿市が行う健康診査は、生活習慣病を予防するため、特にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した内容になっています。

メタボリックシンドロームは、腹囲が男性の場合85cm、女性の場合90cm以上で、血圧・血糖・脂質の数値が基準値以上の方が該当します。メタボリックシンドロームの恐ろしいところは、自覚症状がないまま、静かに体をむしばむことです。自分は大丈夫と思っている方が多いと思いますが、一度健診を受けてください。特に若い人は率先して受けていただきたいです。早いうちから自分の体の状態を知り対処することが、病気の予防につながりますから。



鈴鹿市医師会  
会長 尾崎 郁夫さん



## 健診を受けてみよう!

健診を受けるのって大変。時間がかかりそう。そう思って受診を控えている方もいることでしょう。実は、簡単に検査が受けられます。

ここでは、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方の健診の流れをご紹介します。

### 健診の流れ

STEP  
1



対象の方に、受診案内・受診券が届く

30歳代はオレンジ、40歳～74歳の方や  
後期高齢者医療制度の方は緑の封筒が届きます。



STEP  
2

医療機関を選び、申し込む

受診する医療機関へ予約しましょう。  
※市内実施医療機関一覧表を同封しています。

STEP  
3

持ち物(保険証・受診券・質問票)を準備

STEP  
4

自己負担額が  
無料になりました

健診を受ける

所要時間  
約1時間

健診当日の流れ

問診 → 検尿 → 身体検査 → 腹囲測定 → 血圧測定 → 血液検査 → 心電図 → 診察

※当日の状況により、所要時間や検査の順番が変更になる場合があります。

STEP  
5

健診結果の通知

詳しい内容について、医療機関から直接説明を受けることができます。

STEP  
6

生活習慣の改善など

健診結果を受けて、食生活などの改善を図りましょう。  
※詳しい検査や治療が必要な場合は、早めに医療機関に相談しましょう。