

## 健康づくりのご案内 ～できることから始めてみましょう～

30歳代になると、生活環境や社会的な立場が変化してきます。

仕事や家事・育児等によって、身体には負荷がかかっている反面、心身のメンテナンスに目が向きにくい時期です。

“まだまだ若いから”と、食べ過ぎ・過度な飲酒・疲労の蓄積といった生活習慣を積み重ねると、10年後、20年後に健康を害し、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病につながることもあります。

今の若さと健康を維持するために、年一回の健診と、健康づくりを始めてみましょう！

### ＜食事＞

#### ★3食しっかり食べましょう

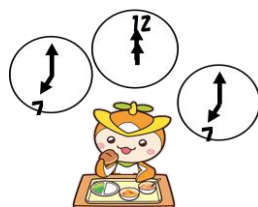
- ・規則的に食事することで、生活リズムが整います。

#### ★朝食を食べましょう

- ・朝食の欠食は、過食につながると言われています。夕食が遅い場合は、夕食を軽めにして、朝食を摂れるようにしましょう。

#### ★野菜を意識して摂りましょう

- ・1食に3つのお皿（主食・主菜・副菜）を揃えるように意識しましょう。



### ＜運動＞

#### ★歩く機会を増やしましょう

- ・+1000歩から始めてみましょう。
- ・有酸素運動を取り入れて、太りにくい体づくりを心がけましょう。

#### ★正しい姿勢を意識しましょう

- ・姿勢を正しく保つことで、身体を支える筋肉が鍛えられます。



### ＜休養＞

#### ★リラックスできる時間を持ちましょう

- ・短くてもよいので、ホッとできる時間を作りましょう。
- ・ストレス発散方法を見つけましょう。

#### ★睡眠時間を確保しましょう

- ・23時～2時は睡眠のゴールデンタイム。細胞の修復力を高め、疲労回復につながります。



ご自身のライフスタイルに合わせて、無理なくできることから始めてみましょう！

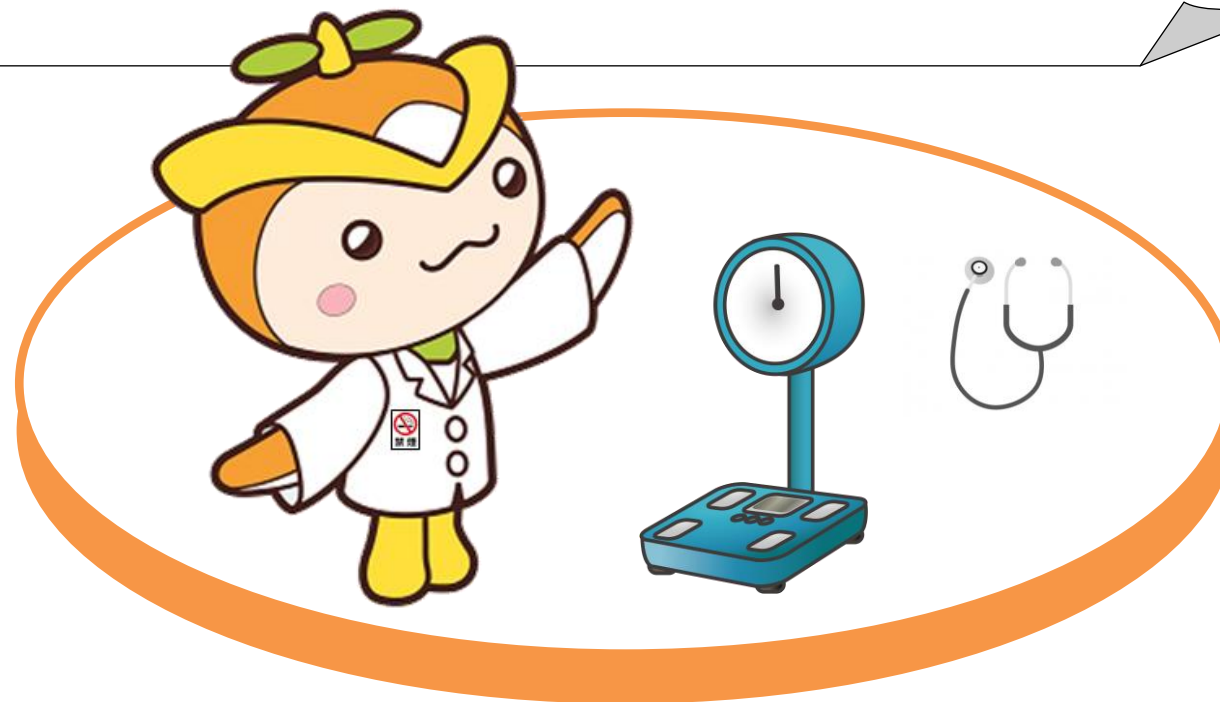


～所沢市国民健康保険にご加入中の30歳代の方へ～

## 令和元年度

## 30歳代健康診査のご案内

- ◆ 受診期間：令和2年3月31日（火）まで
- ◆ 受診医療機関：別紙の医療機関一覧をご覧ください。（市内100箇所以上）
- ◆ 検査項目：血圧、血液検査、尿検査、肝・腎機能検査等
- ◆ 自己負担額：800円
  - ・同じ検査を自費で受けると、約1万円かかります。
  - ・胸部X線検査の同時受診も可能です。詳細は、裏面をご覧ください。



### ＜注意事項等＞

※受診券をお持ちでも、受診日当日に所沢市国民健康保険の資格を喪失されている方（転出や社会保険加入など）は受診できませんのでご注意ください。

※通院治療中の方は、主治医にご相談のうえ受診されることをおすすめします。

※健診結果や質問票に記入いただいた事項は保険者等において保存し、必要に応じ特定保健指導事業等、所沢市が行う健康づくり事業の情報提供等に活用させていただきます。

個人情報<sup>※</sup>は個人情報保護法に基づく「国民健康保険組合における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」に基づいて取り扱われます。

＜健康診査・本紙の内容に関するお問い合わせ＞

所沢市国民健康保険課 ☎04-2998-9131 所沢市ホームページ <https://www.city.tokorozawa.saitama.jp>

# 健康診査の受け方

受診券は紛失しない  
ようご注意ください！

## ① 受診券が届く

受診期限は令和2年3月31日まで（注）です。

（注）受診券をお持ちでも、受診日当日に所沢市国民健康保険の資格を喪失されている方（転出や社会保険加入など）は受診できませんのでご注意ください。

## ② 医療機関を選ぶ（予約が必要な医療機関の場合、自身で事前に予約）

同封の医療機関一覧から受診する医療機関を選んでください。胸部エックス線検査を希望する場合は、「○」印のある医療機関をお選びください。

糖分を含む飲み物（ジュースなど）  
も控えましょう！

## ③ 受診前は食事・飲み物に気をつける

受診の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えましょう。  
受診の10時間前から、水、お茶以外の飲食物は摂取しないようにしましょう。  
※治療中の方は、食事や薬の服用について、事前に主治医にご確認ください。

## ④ 医療機関で受診する

【当日の持ち物】受診券、保険証、自己負担額

（注）胸部エックス線検査追加希望の方は、医療機関予約時または当日窓口にてお申し出ください。

## ⑤ 健診結果を受け取る

健診結果は、受診した医療機関から受け取ってください。  
その際に、生活習慣病予防の観点から助言等情報提供を受けることができます。

## ⑥ 健康づくりに取り組む

保健センターでは、健康相談や健康教室を実施しています。詳細は、毎月発行される「広報ところざわ」でご案内しておりますので、ぜひご参加ください。

# 検査項目

### ◆ 基本項目（自己負担額：800円）

主な検査項目	この検査でわかること	主な検査項目	この検査でわかること
問診・診察	—————	中性脂肪	中性脂肪は体内にある脂肪の一種で、動脈硬化のリスクの目安となります。
計測	身長 体重 BMI	HDLコレステロール	善玉コレステロールとも呼ばれ、余分なコレステロールを肝臓へ運ぶ働きがあります。
	腹囲	LDLコレステロール	悪玉コレステロールとも呼ばれ、血液中の量が過剰に多くなると血管壁に付着し、動脈硬化を進行させます。
	血圧	血糖値	血糖値が上がると、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を下げますが、インスリンが不足したり、十分に作用しないと高血糖になります。
尿検査	尿蛋白	ヘモグロビンA1C	過去1～2か月間の平均的な血糖の状態を調べます。
	尿糖	AST（GOT） ALT（GPT） γ-GT（γ-GTP）	肝臓の働きに異常があると上昇します。肝臓の障害を発見する手がかりとなります。
		尿酸	プリン体が分解されてできる老廃物で、上昇すると痛風発作や腎臓病の原因となります。
		クレアチニン	腎臓の機能を調べます。

### ◆ 追加項目 胸部エックス線検査（自己負担額：200円）

主な検査項目	この検査でわかること
胸部エックス線	胸部にエックス線を照射し異常陰影の有無を調べることで、肺・心臓に異常がないかを確認できます。

### ◆ 詳細項目検査の実施基準について

- ①貧血検査は、貧血の既往歴を有する方又は視診等で貧血が疑われる方で、かつ医師がその必要性を認めた場合に実施します。
- ②心電図検査は、当該年度の健康診査の結果等において、収縮期血圧 140mmHg 以上若しくは拡張期血圧 90mmHg 以上の方又は自覚症状及び他覚症状の検査において不整脈は疑われる方で、かつ医師が検査の必要性を認めた場合に実施します。
- ③眼底検査は、当該年度の健康診査の結果等において、血圧または血糖が次の基準を満たし、かつ医師が検査の必要性を認めた場合に実施します。  
なお、当該年度の健康診査の結果等において、血圧の基準に該当せず、かつ血糖検査の結果の確認ができない場合、前年度の健康診査の結果等において、血糖検査の基準に該当する方を含みます。  
※前年度に健診を受診した方で、前年度の健診結果をお持ちの方は併せて持参してください。

基準	血糖	空腹時血糖値が 126 mg/dl 以上又はHbA1c が 6.5%以上（NGSP 値）又は随時血糖値が 126 mg/dl
	血圧	収縮期 140 mm Hg 以上又は拡張期 90 mm Hg 以上