

# 40歳になったら1年1回 特定健診を受診しよう!

## 1. 特定健診って何?

ご加入の医療保険者(北九州市国民健康保険)が実施している法定の健診で、生活習慣の改善を図り、生活習慣病の予防や重症化を防ぐことを目的とした健診です。

健康な生活を満喫!



## 2. 特定健診でからだの状態を確認しましょう。

8,000円相当の検査が無料!!

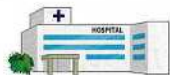
## 3. 健診の具体的な流れはどうなっているの?

会場や受診者数によって異なりますが、このような流れです。混雑していなければ、30分程度で終わります。



医師の判断により詳細検査を実施する場合があります。(無料)

- ・心電図
- ・眼底検査
- ・貧血検査



原則、お受けになられた健診会場で結果をお渡します。結果返し日については、受診日に健診会場・医療機関でご確認ください。

※各種がん検診は、特定健診には含まれていません。

※内容・受診方法については、市ホームページから、[くらしの情報>住民異動・証明・税金・健康保険>国民健康保険>特定健診・特定保健指導](#)のご案内をクリック

※各種がん検診については、P49をご覧ください。

## 4. 対象者には5月に黄色の封筒で受診券を送付しています

受診には、国保の保険証と受診券の両方が必要です。

※令和6年12月2日以降の加入者は、マイナ保険証または資格確認書をお持ち下さい。

集団方式

区役所や  
市民センターなど

個別方式

右記ステッカーの  
貼ってある医療機関



市ホームページでの確認は、[くらしの情報>健康・福祉>健康・医療・衛生>健診・検診>検診実施機関名簿](#) をクリック

※集団検診は予約制です。申し込み方法は市ホームページまたは市政だよりをご覧ください。個別医療機関で受診される場合も、医療機関に電話で確認のうえ、受診してください。

※特定健診の対象除外となる方

- 妊娠中および出産後1年以内の方
- 病院または診療所に6か月以上継続して入院している方
- 障害者総合支援法に規定する障害者支援施設に入所している方
- 老人福祉法に規定する養護老人ホームまたは特別養護老人ホームに入所している方
- 介護保険法に規定する特定施設、介護保険施設(指定介護老人福祉施設・介護老人保健施設・指定介護療養型医療施設)に入居している方

※年度途中に加入手続きをされた方には、追って受診券を送付しますので、しばらくお待ちください。(加入以前の保険で、すでに今年度の特定健診を受診された方は、対象外となります。)

## 5. 受診券を紛失した場合はここへ

市ホームページ

[くらしの情報>住民異動・証明・税金・健康保険>国民健康保険>特定健診・特定保健指導>特定健診・特定保健指導のご案内](#)より電子申請、または国保事務センターまでお電話 (☎541-5900) ください。





# 糖尿病・高血圧症について

## ●糖尿病

糖尿病は、すい臓から出るインスリンというホルモンが十分に働かなかつたり、不足したりすることで、体にとり入れた糖分をうまく利用できず、慢性的に高血糖の状態が続いている病気です。初期のうちは自覚症状がありませんが、進行すると、失明したり、腎臓や神経の障害などの重大な合併症をおこしたりすることがあります。

### 血糖コントロールの目標

- ①早朝空腹時血糖値 126mg/dL以上
- ②随時血糖値 200mg/dL以上
- ③HbA1c6.5%以上

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

いずれかが確認された場合は、「糖尿病型」と判定されます。

※高齢者の血糖コントロールは、その方の健康状態に応じた考慮が必要になるため、この限りではありません。

※特定健診における基準値は、空腹時血糖値 100mg/dL 未満、HbA1c5.6% 未満です。健診の結果、基準値を超えている場合、自覚症状がなくても生活習慣の改善や必要に応じて医療機関を受診しましょう。また、治療中の方は、ご自分の判断で治療を中断しないようにしましょう。

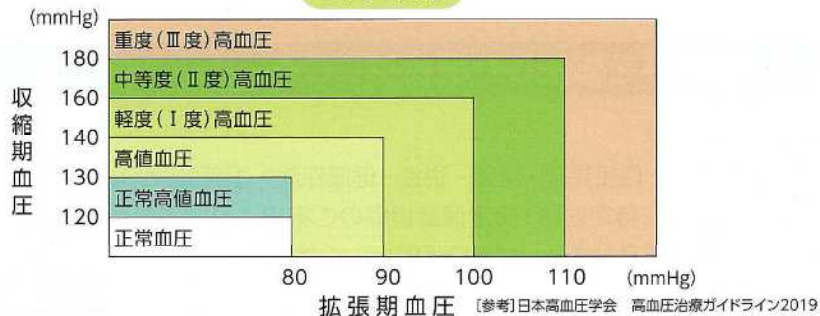
## ●高血圧症

血液は心臓の収縮によって、からだのすみずみにまで運ばれます。心臓が収縮した時の血圧を収縮期血圧といい、心臓が拡張した時の血圧を拡張期血圧といいます。

血圧が異常に高くなっている状態が高血圧症です。この状態が続くと血管がいたみ、心臓病や脳卒中などの病気を引き起こすことにつながります。

血圧は、体調や時間、季節などによって変わりますので、同じ時間、同じ状態で測り、自分の安定した血圧を知ることが大切です。

### 血圧の見方



健診の結果、軽度(Ⅰ度)高血圧以上の方は、自覚症状がなくても医療機関を受診しましょう。また、治療中の方は、ご自分の判断で治療を中断しないようにしましょう。

# 慢性腎臓病(CKD)について

慢性腎臓病(CKD)は、誰もがなりうる身近な病気です。

慢性腎臓病とは、数多くある様々な腎臓病の総称で「CKD(Chronic Kidney Disease)」とも呼ばれます。現在、成人の8人に1人が慢性腎臓病と考えられており「新しい国民病」とわれています。

慢性腎臓病は、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、あるいは蛋白尿が出るなどの腎障害が3か月以上続く状態をいいます。

### 不規則な生活習慣

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙、ストレス など

### 生活習慣病

肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症 など

### 慢性腎臓病(CKD)

### 腎機能の低下

### 腎障害

### 末期腎不全

人工透析が必要になる

### 合併症

脳卒中  
心筋梗塞  
心不全

慢性腎臓病は、簡単な検査でわかります。

### 尿検査

- 尿蛋白
- 尿潜血

### 血液検査

- eGFR(推算糸球体ろ過量)

血清クレアチニン値と年齢・性別でeGFR(推算糸球体ろ過量)を推算します。eGFRは腎臓の働きをあらわします。

※北九州市国民健康保険 特定健診の検査項目に含まれています。

### 慢性透析患者の原因疾患とは…

- 糖尿病性腎症(糖尿病と関連)
- 腎硬化症(高血圧症と関連)
- その他(慢性糸球体腎炎など)



## 北九州市国民健康保険では、慢性腎臓病(CKD)予防に取り組んでいます。



※糖尿病性腎症早期予防の観点から、一度かかりつけ医を受診されることをお勧めしています。



## 特定健診以外で北九州市が行っているがん検診などの各種検診

※職場等で健診を受ける機会がない市民が対象です。(歯周病検診、肝炎ウイルス検査を除く)

検(健)診の種類	方式	対象者	受診料	内容
胃がん検診 (予約が必要)	集団※1	35歳以上	(35~39歳)1,000円 (40歳以上)900円	胃部エックス線検査
	個別※2	40~49歳	1,000円	胃部エックス線検査
	個別	50歳以上	1,000円	①胃部エックス線検査 ②胃内視鏡検査 ①または②のいずれか
大腸がん検診	集団 個別	40歳以上	500円	便の潜血反応検査
結核・肺がん検診	集団	40歳以上	無料 ※喀痰検査900円	胸部エックス線検査 ※必要に応じて喀痰検査
乳がん検診 (予約が必要)	集団 個別	40歳以上女性	1,000円	マンモグラフィ
子宮頸がん検診	個別	20歳以上女性	1,000円	視診・細胞診・内診
前立腺がん検診	集団 個別	50歳以上男性	1,000円	PSA検査(血液検査)
骨粗しょう症検診	集団	18歳以上	500円	骨密度測定
肝炎ウイルス検査	集団 個別	過去に受診した ことのない方	無料	B型・C型肝炎ウイルス検査
歯周病(歯周疾患)検診	個別	30歳・40歳・50歳 60歳・70歳	500円 ※70歳は無料	歯・歯肉の状況、口腔清掃 状態等の確認
若者健診	集団 個別	18~39歳	1,000円	身体計測、血圧測定、血液 検査、尿検査等

※1 集団：区役所、市民センター等で受診できます。予約が必要です。詳細は集団検診予約センター(電話0570-783-077または093-953-6168)にご確認ください。(通話料が必要)

※2 個別：検診マークのステッカーの貼ってある個別医療機関で受診できます。個別医療機関に電話で確認の上、「市の検診を希望」と申し出て受診してください。(胃がん検診・乳がん検診は要予約)

※受診回数は1年度に1回です。胃がん検診の内視鏡検査及び乳がん検診は、2年度に1回です。

※今年度胃部エックス線検査を受けた方は、翌年度は胃部エックス線検査か胃内視鏡検査(ただし、対象は50歳以上の方)を受けられます。

※今年度、胃内視鏡検査を受けた方は、翌々年度に胃部エックス線検査か胃内視鏡検査を受けられます。

※歯周病(歯周疾患)検診は、市が交付する歯周病検診受診券が必要です。誕生月の末日に郵送しています。

※70歳以上の方は受診料が免除されます。

※市民税非課税世帯の方は受診料が免除されます。手続きに必要なもの等は、区役所保健福祉課へお問い合わせください。

お問い合わせは、お住まいの区役所保健福祉課 地域保健係健康相談コーナー、もしくは保健福祉局 健康推進課まで。

検診医療機関は  
こちら



門司区役所:331-1888(直) 小倉北区役所:582-3440(直) 小倉南区役所:951-4125(直)  
若松区役所:761-5327(直) 八幡東区役所:671-6881(直) 八幡西区役所:642-1444(直)  
戸畑区役所:871-2331(直) 保健福祉局 健康推進課:582-2018(直)