



糖尿病は慢性的に高血糖が続くことによって血管が障害される病気です。大きな血管も動脈硬化という形となって障害されますが、糖尿病の特徴は小さな血管（細小血管）が障害されることです。網膜（眼底）や腎臓では細小血管が密に分布し機能を維持しています。慢性の高血糖はこれら組織の細小血管を障害することによって、糖尿病網膜症（視力障害）、糖尿病性腎症（最終的には透析治療）と

## 糖尿病性腎症と特定健診



日本糖尿病学会専門医  
土岐市立総合病院顧問  
川喜田 節代 先生

この合併症を引き起こします。糖尿病性腎症は徐々にステージを踏んで不可逆的に進行すると考えられていましたが、近年の医学の進歩により、早期に把握し対処していけば進行予防が可能です。適切な治療や生活習慣改善により、ステージの改善さえ可能となるケースがでてきています。網膜症予防には眼科受診が大切ですが、腎症予防のためには、定期的に血液検査、尿検査を受けることが大切です。特定健診や日々の診療で検査を受け、自分が腎症のどのステージにあるかを知り、適切な治療を受けましょう。ぜひ特定健診のデータも活用してください。

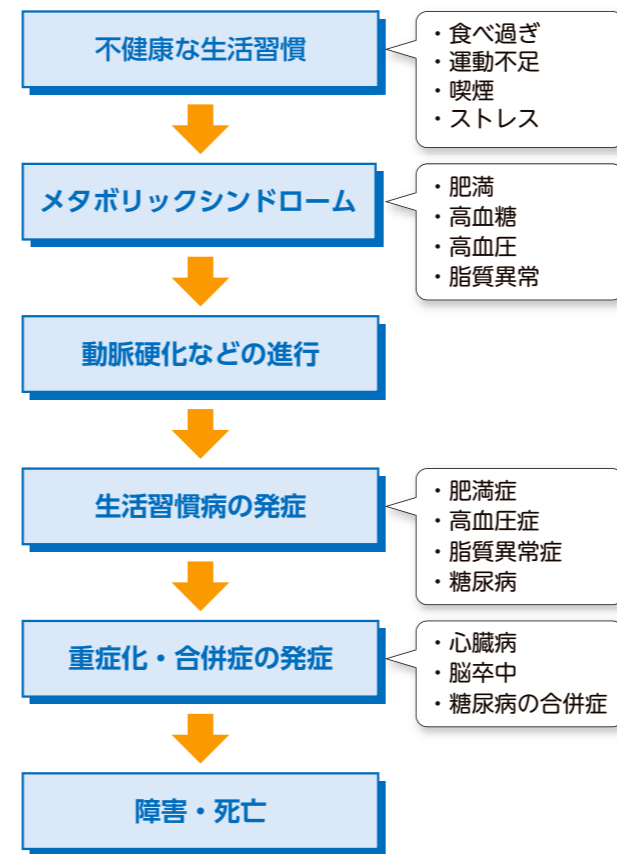
## 生活習慣病を防ぐため

# 特定健診を受けましょう (特定健康診査)

問 市民課保険年金係（内線126）

あなたに潜む  
生活習慣病

日本人の死因は、多い順に「がん・心疾患」「肺炎・脳血管疾患」といわれ、脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣に起因した生活習慣病であるとされています。生活習慣病は、自覚症状が出にくく、気づいた時には重症化しているということもあります。生活習慣病を長年放置することは、確実に一歩ずつ



「死」へとつながる階段を昇っているようなものです。

特定健診とは

糖尿病や心臓病といった生活習慣病は「メタボリックシンドローム」が原因となっていることがあります。特定健診はこのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

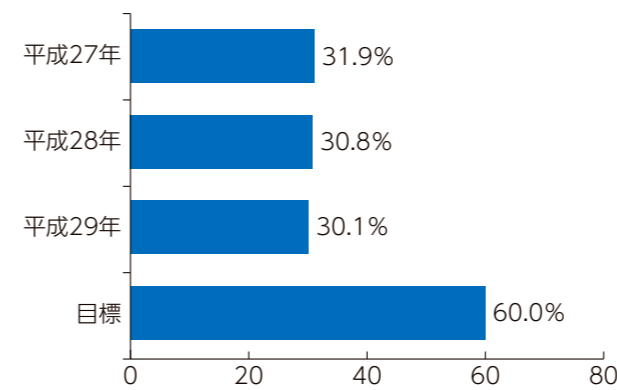
メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖・高血圧症・脂質異常のうち

特定健診  
受診状況

ち、二つ以上をあわせもった状態。これが進行すると、動脈硬化が進み、さらに糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの病気で治療が必要となり、心臓病・脳卒中・糖尿病など深刻な生活習慣病を発症します。

土岐市の特定健診受診状況



平成29年度土岐市年代別受診率

年代	40-49	50-59	60-69	70-74
受診率	17.6%	24.6%	32.1%	34.7%

H29年度法定報告より



また年齢別で見ると、働き盛りの40～50歳代の方の受診率が特に低いです。「自分はまだ若いから」と思っている方も、生活習慣病が進行している場合があります。生活習慣病の芽を小さなおうちに見つけましょう。

## 特定健診Q&A

- Q 元氣なのに受けないといけないの？
- A 生活習慣病は進行するまでに自覚症状がほとんどありません。自分では健康だと思っても体の中では異常が進行していることがあります。
- Q 去年も受けたけど今年も受けないといけないの？
- A 受診の期間が1年以上あくと知らず知らずのうちに異常が進行し、早期発見の機会を過ぎてしまう恐れがあります。毎年受診することが重要です。
- Q 普段通院して検査を受けているから必要ないのでは？
- A 特定健診と普段の検査では検査項目が違うかもしれませんが、主治医に相談ください。
- Q 国保以外の保険に加入している人は受診できないの？
- A 特定健診は医療保険者が行います。国保以外の保険に加入している人は、各医療保険者へお問い合わせください。

## 人間ドック追加募集

国民健康保険に加入している方を対象に人間ドックの募集を行いました。ご自身の健康増進のために、健康度をチェックしてみませんか？

※特定健診との重複受診はできません。

## 土岐市の健診の申し込みの流れ

- STEP 1 医療機関を選ぶ  
受診券に同封の医療機関一覧から医療機関を選ぶ
- STEP 2 電話で予約  
医療機関に直接電話して予約してください。
- STEP 3 医療機関で受診  
予約日当日に医療機関で受診
- 自己負担金1,000円（今年度40歳の方は無料）  
実施期間：11月30日（土）まで  
対象者：国民健康保険に加入している40歳～74歳の方

コース		自己負担額	定員
半日ドック	胃検査あり	23,560円	10名
	カメラバリウム	21,400円	100名
	胃検査なし	11,040円	30名
脳ドック		27,990円	40名
肺がんドック		19,660円	5名

受診時期 令和元年7月～令和2年3月  
受診日時は、受診日の1か月前までに市立総合病院から連絡します。  
申込方法 人間ドック申込書（4月中旬送付の納付通知書に同封）を、市民課保険年金係へ提出（郵送可）してください。各支所でも受け付けます。  
申込期限 6月14日（金） ※先着順