

# 40歳～74歳の 安城市国民健康保険加入者様へ

## 特定健康診査を受診しましょう!

### 健康診査のお知らせ

#### (特定健康診査受診票)

### は届きましたか?

4月1日時点で安城市国民健康保険加入中の40歳以上の方へ、4月下旬、6月中旬の2回に分けてお送りします。(注1)

(後期高齢者医療健康診査受診票は後期高齢者医療保険加入の方へ4月下旬にお送りしています。)

封筒の中に入っている「特定健康診査受診票」を使うと、**約1万円**かかる健診を**無料**で受診することができます。

大腸・胃・肺がん検診も含まれる「安城市民ドック」を8,000円で利用する(注2)こともできます。また、各種がん検診(注3)・風しん抗体検査(注4)を同時に受診できる実施機関もあります。

料金後納郵便  
郵便区内特別

令和6年度  
健康診査 受診票 在中

がん検診の受診券も入っています。健診時、忘れずに持参してください。

受診期間  
5月～  
翌年2月

- 生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診が重要です。年に1回は、健診を受けましょう。
- 10月以降は、インフルエンザの予防接種や治療で混み合います。早めに予約をしましょう。

問い合わせ先 (AM8:30～PM5:15 土・日・祝日・年末年始を除く)

安城市保健センター  
TEL (0566)76-1133  
FAX (0566)77-1103  
〒446-0045 安城市横山町下毛賀知106番地1

健康日本21 安城計画

### 1 受診票が届きます

同封の「実施機関一覧」の中から、ご都合の良いところを選びます。  
※必要な場合は予約をします。



### 2 健診を受けます

【検査内容】  
腹囲やBMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能などを調べます。  
【持ち物】  
問診票・受診票  
記入して当日受付に提出してください。



### 3 結果を確認します

身体の状態をチェックし、疾病予防に役立ちます。  
※特定保健指導(無料)の該当者には受診案内を別途送付します。



(注1) 6月末までに受診票が届かない方は、市保健センターへお電話ください。【電話0566-76-1133】

(注2) 令和6年5月～令和7年2月までの期間中、**特定健康診査又は安城市民ドック**(胃がん検診は胃部エックス線検査のみ。 ※受診者の希望で検査を省略することはできません。) **のどちらか一方**を選んでご利用ください。(市の受診票を利用できるのは、期間中にどちらか一方のみです。)

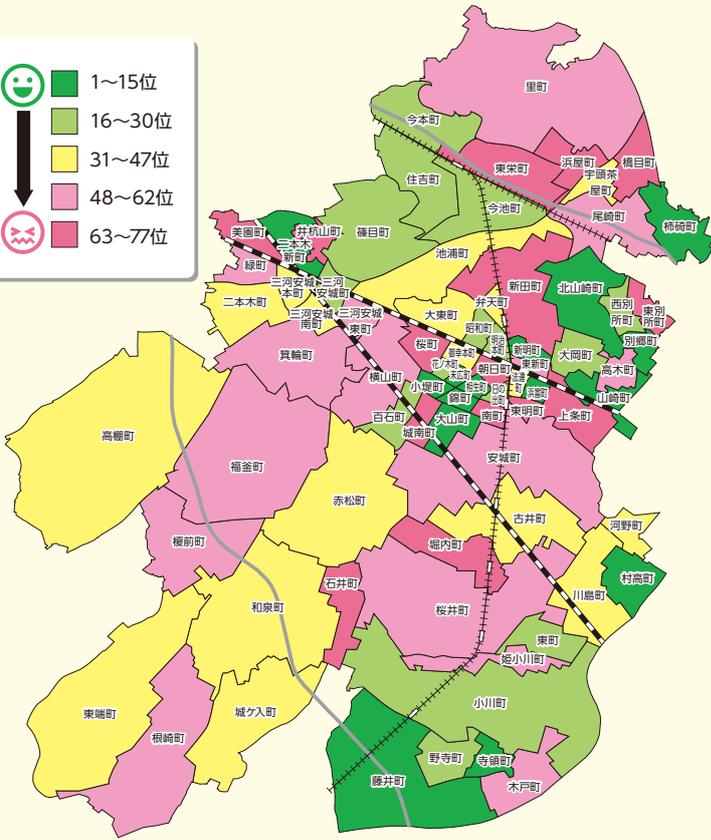
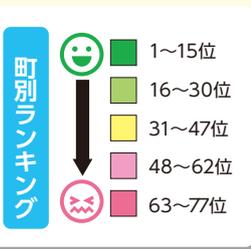
(注3) **がん検診**の詳細は、同封の「がん検診のお知らせ」をご覧ください。

(注4) 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性(令和元～5年度にクーポン券を利用した人を除く)を対象に4月に風しん抗体検査のクーポン券を送付しました。クーポン券を利用すると、無料で抗体検査を受けることができます。健診の機会に受けることができる場合がありますので、事前に実施機関にご確認ください。

# あなたの地域の健康マップ

— BMI 編 —

## BMI (BMIの標準の率)



## あなたは、ご自身のBMIの値がどれくらいか知っていますか？

BMIは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。BMIは、高すぎても低すぎても良くありません。BMIが22となる体重が適正体重とされ、統計上、生活習慣病に最もなりにくいとされています。

BMI標準とされる18.5以上25.0未満の割合を町別ランキングにしてみました。

**25.0以上！危険！**



※安城市国民健康保険の令和4年度特定健康診査(40~74歳)KDBデータに基づいて作成しています。

あなたのBMIを計算してみよう!!

### BMIとは

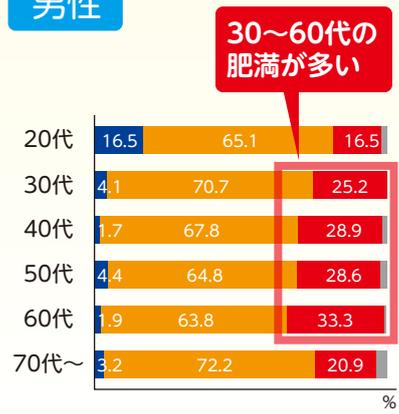
Body Mass Indexの略です。BMI は下記の式を用いて判定します。

成人の場合  $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$  例:身長170cm、体重60kgの人の場合  $20.7 = 60\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m}$

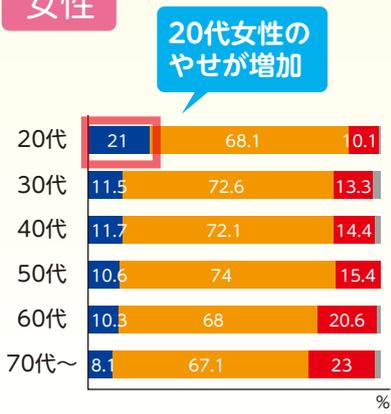
判定基準：18.5未満→やせ 18.5以上25.0未満→標準 25.0以上→肥満 ※適正体重はBMI=22です。

# 赤信号! 安城市民の男性5人に1人が肥満です!!

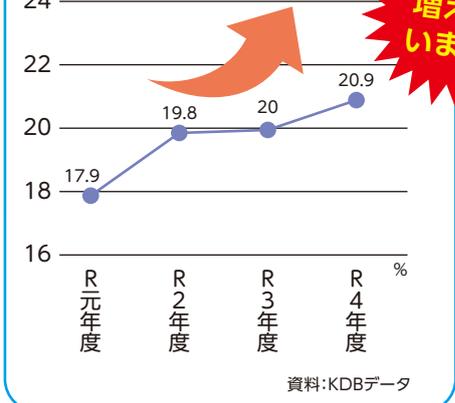
### 男性



### 女性



### メタボリックシンドロームの該当者の推移



■ やせ ■ 標準 ■ 肥満 ■ 回答なし 資料:安城市健康基礎調査(令和5年度)

BMIが同じでも、内臓脂肪が肥大化すると、血糖値や血圧を上げるホルモンが分泌され、生活習慣病のリスクが高くなります。高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の危険因子を合わせ持っている、「メタボリックシンドローム」と呼ばれ動脈硬化の可能性が高くなります。BMIの他に、腹囲値(男性85cm以上、女性90cm以上)も目安です。まずは、健康診査等でご自身の状況を把握しましょう。40~74歳の方が対象の特定健診(メタボ健診)については裏面をご覧ください。

健診事業の問い合わせ先 安城市保健センター ☎0566-76-1133  
国民健康保険に関する問い合わせ先 国保年金課国保係 ☎0566-71-2230