



「けんしん」でもフレイル予防

生活習慣病が引き起こすフレイル

フレイルになる原因はさまざまありますが、ここでは生活習慣病とフレイルの関係性について紹介します。

生活習慣病の脅威

心不全や骨折、認知症になると、これまでと同じように活動ができなくなり、筋力や心身の機能の低下につながりやすくなります。高血圧や糖尿病などはこれらの病気の発症に関連しています。

血圧や血糖値は、適切な値でコントロールをしていなければ血管を傷めてしまい、心不全や認知症などの発症原因になります。脳梗塞は、小さな血管で起きると麻痺などの自覚症状がなく、気づかないうちに認知症になってしまうこともあります。

血管は全身にあり、骨を丈夫に保つ働きにも影響を及ぼすので、骨折しやすくなる可能性もあります。

また、糖尿病では、アルツハイマー型認知症の原因物質（アミロイドβ）を分解するインスリンの作用が低下します。そのため、アルツハイマー型認知症の発症率が通常の2倍になるといわれています。

こうしたことから、フレイルの予防には、生活習慣病の重症化を予防することも重要となってきます。

生活習慣病に早く気づき対処することは健康寿命を延ばすことにもなります。

江別市の現状

下図で市の国保や後期高齢者の受療状況を見ると、年齢が高くなるにつれ、脳血管疾患、心不全、骨折の割合が増えていることがわかります。

病気を予防するには、生活習慣の見直しや、早期発見、適切な治療を受けることが必要です。

しかし、市の後期高齢者の健康診査の受診率は、令

和2年度は、3.44%と、道内179市町村中172位の低きです。

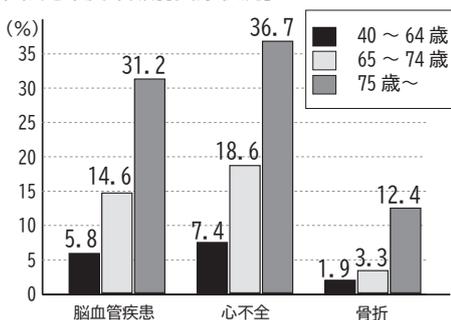
「けんしん」で早期対処

市では、次ページのよう
に、低額が無料で、年に一度受けることができる「けんしん」を実施しています。

特に、後期高齢者健診では今年から健診項目が増えました。年に一度、健診を受診し、自分のからだの状態を把握しましょう。

☎ 詳細 保健センター
385-5252

【令和元年度年齢別受療状況】



「けんしん」の内容

市の「けんしん」には、「後期高齢者健診」と「特定健診」に加え、各がん検診を用意しています。内容や受け方などは以下をご確認ください。

後期高齢者健診

自己負担 400 ～ 600 円
※受診先によって異なります

対象：75 歳以上で後期高齢者医療制度加入者（65 歳以上で一定の障がいのある方も含みます）

検査内容：問診 / 身体測定 / 尿検査 / 血圧測定 / 血液検査(脂質、血糖、肝機能、尿酸、腎機能、貧血) / 心電図検査

特定健診

自己負担 400 ～ 600 円
※受診先によって異なります

対象：40 ～ 74 歳で市の国保加入者

検査内容：問診 / 身体測定（腹囲測定など） / 尿検査 / 血圧測定 / 血液検査（脂質、血糖、肝機能、尿酸、腎機能、貧血） / 心電図検査

後期高齢者健診の検査項目に、『尿酸、腎機能、貧血の血液検査』と『心電図検査』を追加しました。

ニーズに合わせた 4 つの検診

※自己負担額などの詳細は、広報えべつ 4 月号に折り込んだ「江別けんしんだより」か、ホームページをご覧ください



① 送迎バス検診

受診場所：北海道対がん協会（札幌市東区北 16 条東 14）

- ・所用時間は半日程度です。
- ・まとめて検査が受けられます。
- ・送迎バスがあり、以下にある「バスの乗車場所」のうち、検診日毎に決められた 2 力所から乗車することができます。



【バスの乗車場所】

江別地区

- ・上江別自治会館
- ・区画整理記念館
- ・コミュニティセンター
- ・市役所正面玄関前
- ・豊幌地区センター
- ・保健センター
- ・江別元町地区センター
- ・コープさっぽろえべつ店

野幌地区

- ・野幌公民館
- ・野幌鉄南地区センター
- ・イオンえべつ店

大麻地区

- ・大麻西地区センター
- ・市役所大麻出張所
- ・東大麻自治会館

【検査項目】

- ・後期高齢者健診
- ・特定健診
- ・胃がん検診（胃カメラ、バリウム）
- ・肺がん検診
- ・子宮頸がん検診
- ・骨粗しょう症検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・大腸がん検診
- ・乳がん検診

70 歳以上は無料

② はつらつ検診

受診場所：保健センター

- ・仕事前の 6：30 から受付開始しています。（11：30 受付終了）
- ・所用時間は 1 時間半～2 時間程度です。
- ・けんしんを受ける時間がなかなか取れない方などにオススメです。

③ レディース検診

受診場所：保健センター

- ・女性限定で託児もあります。
- ・所用時間は 1 ～ 3 時間程度です。
- ・乳がんなどの検査も希望する方などにオススメです。

※①～③の申し込み先

江別市けんしん受付ダイヤル

☎ 600-2149

インターネット申込は QR コードから →→→



④ 近所の病院・医院でのけんしん

- ・各医療機関に直接申し込みが必要です。
- ・医療機関によって検査できるものとできないものがあります。
- ・近くの医療機関で受けたい方にオススメです。

シニアの皆さん、食事をしっかりとっていますか？

シニアの方は、若いころに比べると、消化、吸収が衰える傾向があるため、欠食せず、しっかりと食事をとらないと低栄養になってしまいます。

低栄養になると、筋力が低下し、めまいやふらつきなどで転倒、骨折しやすくなってしまいます。

そのため、食事の際は次の 6 箇条に注意しましょう。

- ① 1 日 3 食、欠食しない
- ② ごはんなどの主食を忘れず、しっかりエネルギーをチャージ
- ③ 肉や魚などの主菜を忘れず、筋力維持
- ④ 野菜やきのこなどの副菜を忘れず、体イキイキ
- ⑤ 牛乳や乳製品などで骨も元気
- ⑥ 水分補給しっかり、食べたら動く

