国民健康保険特定健康診査の申込受付中

本市の「特定健康診査」では、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査を受けることができます。さらに、健診時に血圧等が高い人は、眼底検査を受けることで、血管への影響を調べることができますので、ぜひ受診してご自身の健康状態を確認しましょう。

対象者　佐世保市国民健康保険に加入する「年度末（R9.3月末）年齢が40歳以上の方」

集団健診の受診は予約が必要です。

■インターネット　右の二次元コードを読みとってください。

■予約専用電話　0120−611−711

（長崎県健康事業団けんしん予約センター　平日8：30〜17：15）
令和8年12月26日〜令和9年1月4日を除く

予約はインターネット または予約専用電話
（医療保険課での予約受付は行っていません。）

特定健康診査日程（令和8年12月〜令和9年3月）

場所	実施日
すこやかプラザ（市役所横）	※12月12日（土）11月6日予約開始
	12月18日（金）
	※1月16日（土）12月7日予約開始
	1月22日（金）
	2月13日（土）
	※3月6日（土）1月29日予約開始
	3月15日（月）
労働福祉センター	2月10日（水）
相浦地区コミュニティセンター	12月13日（日）
	2月2日（火）
	3月13日（土）
総合グラウンド陸上競技場	※12月10日（木）11月5日予約開始

場所	実施日
針尾地区コミュニティセンター	3月12日（金）
三川内地区コミュニティセンター	2月6日（土）
江上地区コミュニティセンター	2月24日（水）
早岐地区コミュニティセンター	12月7日（月）
	2月18日（木）
広田地区コミュニティセンター	※1月26日（火）12月16日予約開始
エコスパ佐世保	3月1日（月）
大野地区コミュニティセンター	12月11日（金）
	2月4日（木）
	3月9日（火）
吉井地区コミュニティセンター	※2月25日（木）1月21日予約開始
鹿町温泉・美人の湯 やすらぎ館	12月3日（木）

※印の実施日は予約開始日が決まっています。それ以外は予約受付中です。
各日程とも受付期間が設定されています。期間外の予約はできません。詳細はホームページをご覧ください。



国保税の軽減制度について

会社の倒産や解雇などによる離職等をされた方を対象とした国保税の軽減制度があります。

対象者

① 雇用保険の「特定受給資格者」（例：会社の倒産や解雇などによる離職）
② 雇用保険の「特定理由離職者」（例：雇い止めなどによる離職）
※ ①または②のいずれかの理由による雇用保険受給が要件となります。

軽減内容

◎税計算の基となった給与所得のみを30/100として、税額を計算します。軽減期間は離職日の翌日から翌年度末まで

必要な物

❶ 雇用保険受給資格者証（原本）
もしくは雇用保険受給資格通知（原本）
❷ 世帯主、対象者のマイナンバーが分かるもの及び届出者の顔写真付き身分証明

※❶はハローワークで雇用保険、失業給付の受給手続き後に渡される書類で、失業手当（受給資格）を証明するものです。

【 問い合わせ先 】　佐世保市役所　☎0956-24-1111（代表）

特定健診・若年者健診・後期高齢者健康診査・肝臓について	医療保険課	特定保健係	直通電話　0956-37-6102
軽減制度説明について	医療保険課	給付係	直通電話　0956-25-9710

佐世保市国民健康保険

させぼの国保

令和8年 11月 特集号

脂肪肝をあまくみると危険です！

あなたの“肝臓”脂肪肝って言われたことはありませんか？



脂肪肝は軽く思われがちですが、**糖尿病**や**脂質異常症**、**高血圧**などの**生活習慣病**、さらには**狭心症**や**心筋梗塞**、**脳卒中**などを起こす危険な状態（メタボリックシンドローム）と深い関係があるといわれています。
また、脂肪肝には**肝硬変**や**肝がん**に進行するものが存在します。

お酒（アルコール）の分解だけじゃない 肝臓の主な仕事

肝臓は人体の中で最大の臓器で、一つの臓器で複数の仕事をこなしている体の化学工場です。
生命維持に欠かせない大事な仕事をしています

分解・合成	吸収した栄養素を体にあった成分に変える。
解毒	体内の有害物質を分解する。
胆汁の排泄	体内の老廃物を胆汁の中に捨てる。胆汁は消化を助ける。
免疫	大腸や胃から吸収したり、取り込んだ異物などから身を守るために攻撃する。免疫のバランスをコントロールする。
貯蔵	栄養素を作り一時的にためる。

実は　佐世保市国民健康保険の若年者健診・特定健診受診者のうち、
30代・40代 の **3割** は **脂肪肝** の疑いあり！です。

健診結果を使って、次ページであなたの肝臓の状態を確認しましょう。

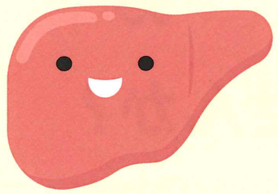
あなたの健診データから肝臓の状態がわかるんです！



すべてのコトのはじまりは、脂肪肝だった。

正常 ⇔（可逆性あり）⇔ 脂肪肝 ⇔（可逆性あり）⇔ 脂肪肝炎 →（20〜30年）→ 肝硬変 → 肝がん

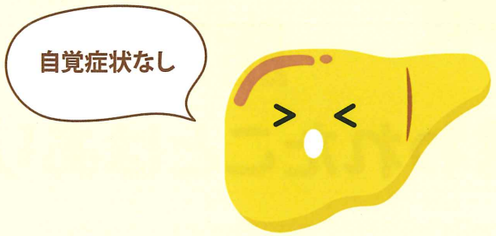
時すでに遅し



正常な肝臓

傷ついても元に戻すことができるため、回復力が高い臓器と言われています。





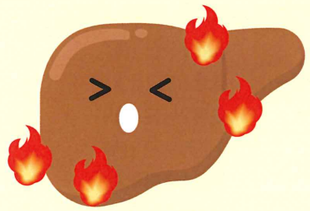
肝臓に脂肪がつく

☑ 健診結果の腹囲、BMI、中性脂肪、γ-GTの値を用いて脂肪肝指数を出してみましょう

脂肪肝指数（FLI指数）
30以上は
脂肪肝の疑いあり！

計算は こちらから↓

※佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターHPより



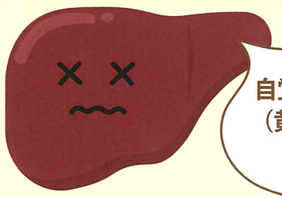
肝臓に炎症がおこる

☑ 健診結果のAST,ALT,γ-GTの値はどうでしたか？

血液検査の結果
基準値を超えているのは、炎症のサイン！
基準値　AST 30以下
ALT 30以下
γ-GT 50以下



修復・再建の繰り返しが肝硬変を進行



肝臓が固くなる

☑ 健診結果のALT,AST,血小板数の値を用いて線維化の進行度をみてみましょう

線維化の進行度(FiB—4Index)
1.3以上は
固くなりかけている可能性あり！

計算は こちらから↓

※佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターHPより

★生活習慣をチェックしてみましょう！

下記の生活習慣に当てはまるものはありませんか？チェックがついた項目を見直して、肝臓にやさしい生活を送りましょう

糖の流れ

食べたものは小腸で吸収され肝臓へ ▶ 肝臓に取り込み糖→中性脂肪にして貯蔵、必要に応じて出し入れ ▶ 筋肉細胞に取り込み消費

脂肪肝になりやすい生活

脂肪肝になるとインスリンの働きが悪くなる（インスリン抵抗性）
糖の貯蔵や消費ができなくなる

吸収が速い
- □砂糖や糖分を含む飲み物
- □精製された穀類
- □豆類・野菜・キノコなどの食物繊維不足
- □早食い、噛まない食べ方

多すぎると余る
- □食べ過ぎ
- □高脂肪食
- □不必要な間食（菓子類）
- □欠食（朝食抜き）
- □就寝前の飲食

消費できず余った糖・脂肪は脂肪細胞に貯蔵
- □食後の身体活動がない
- □座っている時間が長い
- □1日の歩数が少ない
- □筋肉量の減少