

# 令和5年度おおさき市民健診の申し込みが始まります

健康推進課健康増進担当 ☎23-5311  
各総合支所市民福祉課

全世帯(世帯主宛)に市民健診のお知らせと申込書を、2月上旬に郵送しますので、内容を確認の上、忘れずに申し込みましょう。

なお、市民健診を受けない場合でも、理由を記入して提出してください。

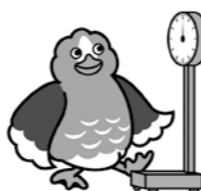
申込期限 2月20日(月)

申込方法 郵送された申込書(はがき)を投函、またはオンライン申請(みやぎ電子申請サービス)で申し込み

※オンライン申請(みやぎ電子サービス)は、1月25日(水)から公開です。パソコンやスマートフォンなどで「おおさき市民健診 申し込み」で検索、または二次元コードを読み取り申請してください。



▲みやぎ電子申請サービス  
二次元コード



## 令和5年度から市民健診が一部変わります

### 三本木地域と鹿島台地域が総合健診となります

※ほかの地域に変わりはありません。

地域	実施方法
古川	分割実施 (特定健診と各種がん検診を別日程で実施)
松山、三本木、鹿島台、岩出山、鳴子温泉、田尻	総合健診 (全ての健診を同じ日程で実施)

### 自己負担額が変わります

健(検)診名	変更前	変更後
健康診査(39歳以下)	1,200円	1,500円
胃がん検診(69歳以下)	1,500円	1,800円
胃がん検診(70歳以上)	500円	600円
前立腺がん検診	200~500円	1,980円

### 対象者が変わります

年齢基準日: 令和6年3月31日

健(検)診名	変更前	変更後
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	20歳~69歳の女性 70歳以上で、偶数年齢または前年度未受診の女性
成人歯科健診	20・30・40・50・60・70歳	40・50・60・70歳
前立腺がん検診	50歳~69歳の男性	受診を希望する男性

## 活かそう！健診結果

# ICT保健指導(オンライン面談)を始めました

健康推進課健康増進担当 ☎23-5311



### 「特定保健指導」を知っていますか

「メタボ\* = 肥満」と思う人が多いかもしれませんが、肥満だけではメタボとはいえません。内臓の周りに脂肪が付く内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85センチメートル、女性90センチメートル)に加えて、高血糖や高血圧、脂質異常といった生活習慣病のリスクを併せ持った状態がメタボです。

特定保健指導とは、特定健診の結果、メタボまたはメタボ予備軍に該当した人を対象に、保健師、管理栄養士などが3~6カ月間、生活習慣の改善を支援する取り組みです。

生活習慣病予防のために、「セルフケア」ができることを目的としています。

※メタボとは、メタボリックシンドロームのことです。

### 特定保健指導を利用して脱メタボ

メタボを改善することで、生活習慣病の発症や重症化が予防でき、これからの長い人生、やりたいことや楽しみたいことを十分に満喫できる、体と心の準備につながります。

特定保健指導を受けることは、生活習慣を見直すチャンスです。自分の生活スタイルに合った方法を取り入れて、無理なく体重を減量することが可能です。

令和3年度は、247人が対面式の特定保健指導を受け、その結果64.8%の人が腹囲の減少、66.4%の人が体重の減少につながりました。

「まだまだ自分は健康だ」「面倒くさい」「病気になったら病院に行けばいい」などとは思わず、いつまでも元気に若々しく生活するためのチャンスと捉え、特定保健指導を受けてみませんか。

### ICT保健指導(オンライン面談)って何?

特定保健指導は、これまで対面式の面談のみで実施していましたが、遠隔地で暮らしている人や交通手段がない人、コロナ禍で人との接触が不安な人などが手軽に利用できるよう、パソコンやスマートフォンを使用するオンライン面談が可能になりました。

自宅のほか、仕事の休憩時間などのスキマ時間を利用

し、どこでも好きな時に受けることができます。

また、ICT保健指導利用者限定特典として、スマートウォッチを貸し出します。歩数や消費カロリー、睡眠モニタリングといった機能を利用しながら、毎日の生活を「見える化」し、自分でチェックすることができます。



### ICT保健指導(オンライン面談)利用者の感想

スマホを使って自宅で受けてみたのですが、普通の対面での面談と変わりなくコミュニケーションがとれました。体の状態について説明を受けたことで、自分の体が今どうなっているのかが分かりました。相談の結果、3カ月で2キログラム痩せることを目標に、毎日飲んでたビールを週末だけにすること、スクワットを毎日30回することにしました。

その結果、3カ月後には、体重3キログラム減、ウエストマイナス3センチ！その後もリバウンドすることなく今でもキープしています。痩せたことで体の調子もいい！生活習慣を変える良いきっかけとなりうれしいです。

古川地域の佐々木さんの声