



©袋井市

#2961健康UP通信

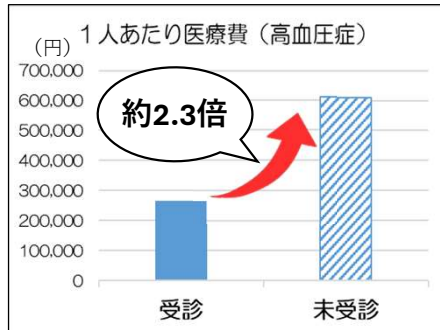
VOL.58

1年に1回は特定健診を受けましょう！

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、糖尿病や高血圧などの生活習慣病*をいち早く発見し、生活習慣病の発症予防や重症化を防ぐことができる健診です。

*生活習慣病：食事や運動などの生活習慣が大きく関わる病気の総称です。

健診を受診していると医療費がこんなに違う！



【資料】県国保団体連合会「しずおか茶っとうシステム」
令和4年度の医療費の比較

左のグラフのように、袋井市特定健診の受診者と未受診者では、生活習慣病になった時の医療費に大きな差が出ています。重症化する前に特定健診を受診し、生活習慣病を早期発見・予防することが大切です。

内臓脂肪型肥満
(男性腹囲85cm以上)
(女性腹囲90cm以上)



高血圧・脂質異常
・高血糖

2つ以上該当すると、
メタボリックシンドロームと判定されます

健診受診で健康状態を見直して
生活習慣を変えましょう！



●協会けんぽ・社会保険の方・・・会社が実施する健康診断をお受けください。

●袋井市国民健康保険の方・・・市の特定健診をお受けください。

令和6年4月1日時点で袋井市国保に加入中の方は、特定健診の案内をお送りしています。
お手元に受診票がない方は、下の問い合わせ先までご連絡ください。

※特定健診について詳しくは右の二次元コードからご覧ください➡

【問い合わせ先】保健予防課 検診指導係

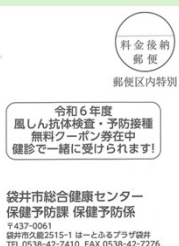
【電話】0538-42-7275 (8:30~17:15) 【E-mail】yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

45歳~62歳男性の「あなた」へ 無料風しん予防は今年がラストチャンス！

1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性は、過去に公的な予防接種が行われていなかったために、他の年代よりも抗体保有率が低く、風しんに感染するリスクが高くなっています。

感染しても自覚症状がないため、電車や職場など人が集まる場所で、気づかない内に周囲の人たちに感染を広げてしまうおそれがあります。

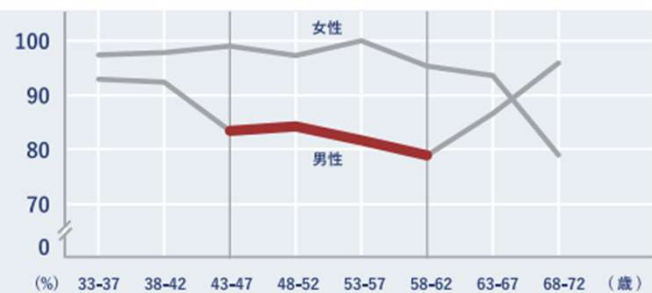
この封筒が目印！
無料は2025年2月まで



重要 親展 風しん抗体検査・予防接種が無料で受けられる最後のチャンスです！

袋井市総合健康センター
保健予防課 保健予防係
〒413-0051
袋井市久能2515-1 1階とろろプラザ2階
TEL 0538-42-7410 FAX 0538-42-7276

過去5年に未実施の対象者へ5月末にクーポン券を郵送しました。医療機関に直接予約を取って受けてください。



性年代別抗体保有率

風しんとは

感染者の咳やくしゃみなど、だ液に含まれるウイルスを吸い込んで感染します。高熱・発疹の長期化・関節痛など重症化の可能性があります。

先天性風しん症候群とは

妊娠初期に風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする先天性風しん症候群を持って生まれてくる可能性があります。

【問い合わせ先】保健予防課 保健予防係

【電話】0538-42-7410 (8:30~17:15) 【E-mail】yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

静岡県民限定

ご自身の健康管理に
お役立てください。

年に一度の
からだ自己診断

はじめよう！

食と生活習慣 チェック！

スマホで
簡単！

結果がすぐ
わかる！

チェックの流れ

1 あなたの直近1か月の
食事や生活習慣を
スマートフォンもしくは
パソコンから質問票に
回答します。

実際にやってみました！



2 栄養素ごとに
食習慣の改善策が
すぐにわかります。

●=今のままでOK
●=注意！
●=改善ポイント

調味料、加工食品、みそ
汁やめん類のスープのと
りすぎに気をつけましょう。

食塩 多い
カルシウム 少なめ

塩分やたんぱく質、ミネラルなどの栄養バランスや
とりすぎ・不足がその場でわかります。

3 今後10年のがん
と循環器疾患になる
リスクも算出します。

がんになるリスク 4.0%
循環器疾患に
なるリスク 2.1%

※40歳以上70歳未満の方に表示します。

※この調査は、静岡県と静岡社会健康医学大学院大学が実施しており、調査結果は県や市町の健康施策に活用させていただきます。

対象

18歳以上の静岡県民の方（静岡県在住者・在勤者・在学者）

実施期間

令和6年3月1日（金）～ 随時受付中（令和6年度内終了予定）

参加方法

スマートフォン・PCから質問票へ回答できます（回答時間：15～30分程度）



<https://rok.rokproject.jp/nr>

静岡SPH 食

で

検索

スマート
フォンは
二次元コード
から

