

はじめよう！健康チャレンジ！！

健康づくりが人と人・人と社会をつなぎ、
ひとやまちを幸せにします！

市では、「日本一健康文化都市」の実現を目指し、健康的な生活習慣の定着を図るため、平成19年度から「健康チャレンジ！！すまいる運動」「健康マイレージ制度」を実施しています。生活習慣病の予防・改善のため、健康づくりを始めてみませんか？

健康づくり政策課健康企画室 ☎44-33138

「健康マイレージ制度」って

どんな制度なの？

健康マイレージ制度とは、参加者が健康づくりの取り組み目標（運動面と食事面）を立て、「e-すまいる（携帯電話）」または、「すまいるカード（はがき）」で達成状況を報告すると、ポイントがたまる制度です。

ためたポイントは、市が認定した幼稚園や学校などに寄付したり、公共施設の利用券や民間の登録サービス券と交換したりできます。

対象者 市内在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生は除く。3歳～中学生は、「すまいる手帳」での参加となります）

対象期間 7月1日(火)～11月30日(日)
※153日間。ただし、3歳～中学生は、6月15日(日)～7月14日(月)の30日間

どうやって参加するの？

健康マイレージ制度への参加方法は、携帯電話を利用する「e-すまいる」と、はがき型のカードを利用する「すまいるカード」の2種類があります。

「e-すまいる」で参加する

e-すまいるは、携帯電話のメール機能を活用して、健康づくりの記録を入力する簡単なシステムです（ご利用には、初期登録が必要となります）。

「すまいるカード」で参加する

健康づくりの取り組み目標を立て、毎日の実践結果をカードに記入していきます。

ポイントを活用しよう

ためたポイントの交換や寄付には、市への申請が必要です。詳しくは、公共施設に設置されている「健康マイレージ制度参加ガイド」をご覧ください。

●「e-すまいる」なら、登録特典として50ポイント付与されます！

●「すまいるカード」や「e-すまいる利用ガイド」は、6月13日(金)から、公民館などの市内公共施設で入手いただけます。

～ポイント活用方法のご紹介～



←木下智子さん(南町)
健康マイレージ制度に、第1回目から参加しています。ポイントは、ひ孫の幼稚園や学校に寄付しています。



今井幼稚園→
平成25年度のポイントを活用して、大型絵本を購入しました。子どもたちは大喜びでした。

参加方法 1 「e-すまいる」で参加する

登録する(初回のみ)

①kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jpに、タイトルを「すまいる」としてメール送信してください。本文は入力不要です。

◇二次元コード対応の携帯電話をお使いの方は、右の二次元コードをご利用ください。



②メール送信後、数日以内に、市から「e-すまいる登録のお願い」というメールが送信されます。メール本文に記載されているURLから登録サイトへアクセスしてください。

③「利用規約」を確認いただき、利用登録と目標を入力してください。登録完了のメールが届けば、手続き完了です。

登録後の利用方法

◇登録サイトへアクセスして、毎日の健康づくりの記録を入力してください。

参加方法 2 「すまいるカード」で参加する

◇健康づくりの取り組み目標を立て、毎日の実践結果を「すまいるカード」に記入し、月ごとに郵便ポストまたは、市役所・支所・保健センター(袋井・浅羽)・月見の里学遊館に設置する専用の提出箱に投函してください。

注目ポイント 今年度追加された新サービス!

◇ポイント交換メニューに「ふじのくに健康いきいきカード」が追加されたほか、ポイント交換メニューや「野菜いっぱい!!共通お食事券」の利用店舗がさらに充実しました。

◇平成25年度に「健康チャレンジ!!すまいる運動「健康マイレージ制度」」に参加されていない方を紹介いただくと、紹介1人につき25ポイントをプレゼント!

※ポイントプレゼントは、紹介する人1人につき最高20人までとなります。紹介の方法など、詳しくはお問い合わせください。

特定健診を受診しましょう

「特定健康診査(特定健診)」は、自覚症状がないまま進行する生活習慣病を発見するチャンスです。健診でしか気付けない場合が多く、放っておくと重症化する可能性があります。ある生活習慣病を予防するために、特定健診を受診しましょう。

☎421-7275

「特定健診」ってどんな制度なの？

「特定健診」は、平成20年4月から始まった40歳〜74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保険制度です。

心臓・脳血管の疾患、糖尿病などの生活習慣病は、若いときからの生活習慣を改善することで発症や重症化、合併症への進行を予防することができます。

この生活習慣を見直すための手段として実施されているのが、「特定健診」です。また、特定健診と併せて、1人ひとりの状態にあった生活習慣の改善に向けたサポートを実施するために「特定保健指導」が実施されています。

特定健診の基本的な検査項目

診察など 身体測定、腹囲・血圧測定など
脂質を調べる検査 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
代謝系を調べる検査 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿酸、尿酸

肝機能を調べる検査 AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
尿・腎機能を調べる検査 尿たんぱく、血清クレアチニン

特定健診から特定保健指導までの流れ

1 特定健診 加入している医療保険から特定健診の案内を受け、医療機関などで受診してください。

2 健診結果の確認 1の健診結果を基に、

①メタボリックシンドロームのリスクが出現し始めた方を対象とした「動機付け支援」と、②メタボリックシンドロームのリスクが重なっている方を対象とした「積極的支援」に分類されます。

3 特定保健指導 特定保健指導では、②のグループ分けに応じて保健師や管理栄養士などと生活習慣を改善するための行動目標を設定して実践します。

☆生活習慣を改善して下さる方が増えた結果、特定保健指導の対象となる方は、平成20年度の11.3%から平成24年度は9.4%に減少しました。

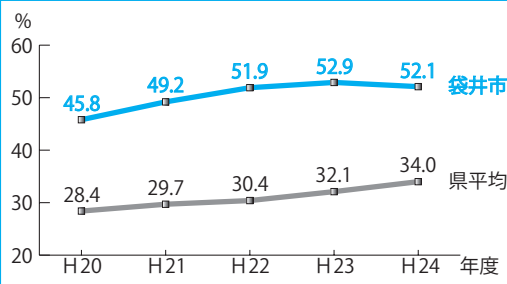
「特定健診」で体メンテナンスを!

現在、高齢化の急速な進展に伴い、疾病全体に占めるがん、心臓・脳血管の疾患、糖尿病などの生活習慣病の割合が増加傾向にあり、死亡原因でも全体の約6割を占めています。

生涯にわたって健康な生活を送るために、特定健診で生活習慣病の原因となる状態を早期に発見していきましょう。



注目ポイント 袋井市国保の特定健診受診率



◇平成24年度の袋井市国民健康保険特定健診受診率は、県内35市町中1位の受診率でした。また、平成21〜24年度まで、県内の市の中では4年連続1位の受診率となっています。

◇特定健診を受診された方の中には、生活習慣病と診断された方が多数見つかっています。

注目ポイント 特定保健指導の実施状況

(動機付け支援、積極的支援の合計数)

項目・年度	H20	H21	H22	H23	H24
目標実施率(終了率)	25.0%	30.0%	35.0%	40.0%	45.0%
袋井市終了率	41.9%	47.7%	46.0%	54.1%	54.7%
国終了率	14.1%	19.5%	19.3%	21.7%	

◇袋井市の特定保健指導終了率は、県内の市の中でも高い水準で、「袋井市国民健康保険特定健康診査等実施計画」の目標値を上回っています。

◇特定保健指導対象者以外の方には、糖尿病予防教室や生活習慣病予防のための個別面談や運動教室・電話相談をご利用いただいています。

注目ポイント 糖尿病とLDLコレステロール

◇袋井市国民健康保険特定健診の結果を見ると、肥満やメタボリックシンドローム・高血圧の方は減少傾向にありますが、LDLコレステロールの高い方が増加傾向にあります。また、糖尿病の方や糖尿病予備群の方は、減少傾向にあるものの県平均より多い状況となっています。

◇市では、糖尿病とLDLコレステロールの改善に重点を置き、運動教室や食事療法相談・電話相談を実施していますので、是非、ご利用ください。