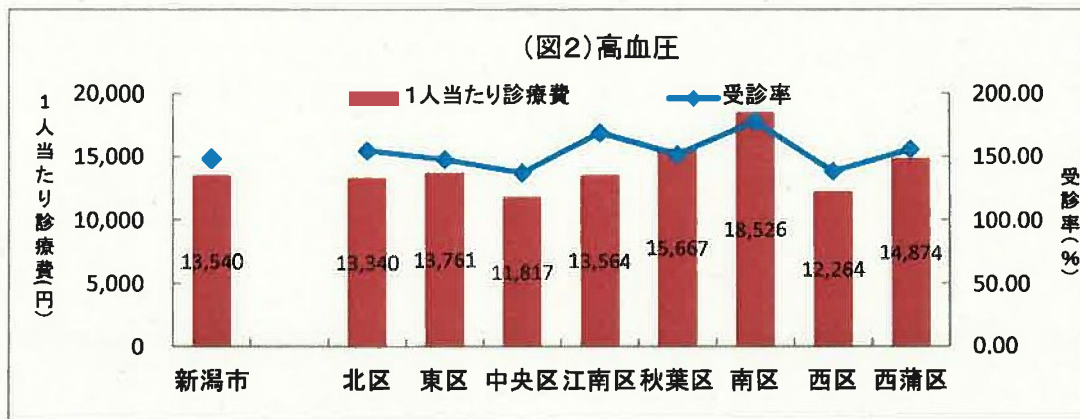
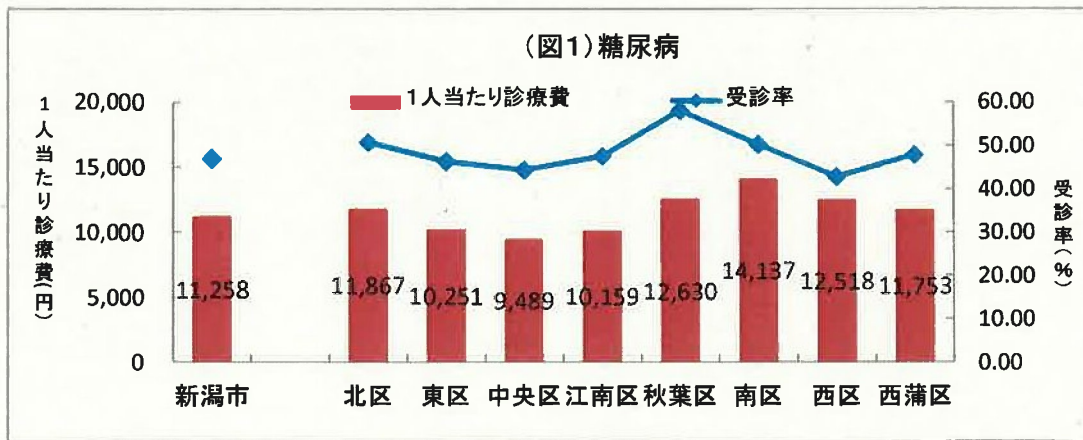


ミニドック型集団健診及び「はかろう体重！大作戦」について

1. 平成26年度 新潟市国民健康保険医療費の状況



糖尿病及び高血圧の一人当たり診療費では、区別順位1位。

2. 平成26年度 新潟市特定健診受診状況



新潟市特定健診受診率は、区別順位5位。

資料提供：新潟市保険年金課

「ミニドック型集団健診」のご案内

予約制です



南区では、忙しい人やかかりつけ医がない人も受診しやすいように、
特定健診とがん検診を身近な会場で同時に受診できる「ミニドック型集団健診」を実施します。

- ◆治療中の方も特定健診の対象者です。まずは主治医にご相談ください。
- ◆かかりつけ医がないなど、健診を医療機関で受けにくい方は、「ミニドック型集団健診」をご利用ください。



健康保険証の種類により、受診できる健診・検診が異なります。

対象者	内容	特定健診	大腸がん検診 前立腺がん検診	肝炎ウイルス 検査	ピロリ菌検査	肺がん検診 胃がん検診 乳がん検診
40～74歳の新潟市国保加入者 で南区に住民票がある人		○	○ (特定健診を受診する場合のみ検査できます)			○
後期高齢者医療制度加入者		×	×	×	×	○
40歳以上の社会保険加入者						

日程			会場・時間帯 午前:8時30分～11時 午後:1時～3時	オプション						予約先		予約 終了日 ☆
				特定健診	大腸がん検診	前立腺がん検診	肝炎ウイルス検査	ピロリ菌検査	肺がん検診	胃がん検診	乳がん検診	
月	日	曜										
7	19	火	月潟健康センター	午前	○	○	○	○	○	「申込書」を提出	6/15(水)	7/5(火)
	26	火	新飯田地域生活センター	午前	○	○	○	○	○			7/12(火)
10	5	水	イオン白根店	午前	○	○	○	○	○		9/4(日)	9/21(水)
				午後	○	○	○	○	○			
11	1	火	味方公民館(味方685-1)	午前	○	○	○	○	○		10/1(土)	10/18(火)
	18	金	白根健康福祉センター	午前	○	○	○	○	○			
				午後	○	○	○	○	○			
19	土	白根健康福祉センター	午前	○	○	○	○	○	10/19(水)	11/4(金)		
			午後	○	○	○	○	○				

<予約は A か B のどちらかの方法でお申し込みください>

A コミュニティ協議会へ申込書を提出

(受付時間については各コミ協へお問い合わせください)

B 新潟市役所コールセンターに電話

☎ 025-243-4894

午前8時～午後9時 年中無休(土日・祝日も受付)



問い合わせ先

南区役所健康福祉課健康増進係

☎ 025-372-6385



参加方法

A,Bどちらかの方法を選んでください。

A 各地区コミュニティ協議会
南区役所 等で
記録表を受け取ります。

B パソコンから
南区ホームページで
記録表をダウンロード
できます。

30日間
チャレンジ
(最低25日間)

記録表を提示↓
【達成賞】GET!

<提示・受取場所>
各地区コミュニティ協議会
南区役所・白根健康福祉センター

【達成賞】
★スポーツ施設割引券
★レストラン・観光 農園
利用割引券
★文化施設の入館割引券
など(予定)



はかるう体重!
大作戦に関する
情報はこちら→



BMIの見方

あなたのBMI(体格指数)を計算してみましょう。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

kg ÷ m ÷ m = BMI

例) 体重 60 kg, 身長 165 cm の人は…
60(kg) ÷ 1.65(m) ÷ 1.65(m) = 22.0

BMI判定基準(18歳以上) 【日本肥満学会肥満症診断基準】

18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上
低体重(やせ)	普通体重	肥満
きちんと食べて 適度に運動 しましょう。	「隠れ肥満」が 気になる方は 適度に運動 しましょう。	食生活や 運動習慣を 見直しましょう。



健康寿命を伸ばそう

平成28年度 生活習慣改善、特定健診受診向上重点区モデル事業

はかるう体重! 大作戦

30日間
毎日体重を
はかるだけ

自分の
体重が
わかる

あなたに
合った体重
に近づく



推進キャラクター
はかりずくん

<参加できる方>
南区民
どなたでも
(在学・在勤の方も)

毎日を
ちょっと
見直せる

<達成賞進呈期間>
平成28年
10月31日(月)
まで

30日間毎日体重測定にチャレンジして健康になろう!というプロジェクトです。
毎日体重をはかることで、日常生活のちょっとした見直しができます。
ご家族で、ご近所や会社の仲間、もちろん個人での参加も大歓迎。
楽しく取り組んで、素敵な達成賞と、健康・幸せをあなたの手に!



体重・健康管理に関するご相談はこちらへ↓



スタート!がんばって

体重記録表

あなたの目標は?自由に記載しましょう。



達成賞進呈時に切り取ります。
□を記入して交換場所に提出してください。↓

コミ協等使用欄

身長 cm	1日目の体重 kg	30日目の体重 kg	感想を一言♪
年齢	(○をつける) 男 女		

下段は食事量や運動内容などのメモ欄として利用しましょう。体重の変化とあわせて、その背景が分かりますね。

1日目 月 日 kg	2日目 月 日 kg	3日目 月 日 kg	4日目 月 日 kg	5日目 月 日 kg
6日目 月 日 kg	7日目 月 日 kg	8日目 月 日 kg	9日目 月 日 kg	10日目 月 日 kg
11日目 月 日 kg	12日目 月 日 kg	13日目 月 日 kg	14日目 月 日 kg	15日目 月 日 kg

ファイト
あと半分



16日目 月 日 kg	17日目 月 日 kg	18日目 月 日 kg	19日目 月 日 kg	20日目 月 日 kg
21日目 月 日 kg	22日目 月 日 kg	23日目 月 日 kg	24日目 月 日 kg	25日目 月 日 kg
26日目 月 日 kg	27日目 月 日 kg	28日目 月 日 kg	29日目 月 日 kg	30日目 月 日 kg

達成
おめでとう



★はかるポイント★正確に、はかりたい方は参考にしてください。

体重測定は1日1回。同じ時間に、同じような服装ではかるのが理想です。



★目標体重があると効果的★あなたの健康的な体重管理についてはご相談ください。

自分のBMI(体格指数)を計算してみましょう。→計算式は裏表紙へ