



令和7年度 市民健診の申し込みが始まります

◆申込書を郵送します

2月に市民健診の申込書を対象者に郵送します。申込書には令和7年度に申し込める項目を記載しています。必要事項を記入し、次の方法で申し込んでください。

※令和7年度に、初めて特定健診の対象となる40歳の人（市国民健康保険加入者）には、別封筒で郵送します。

◆提出方法

◎返信用封筒に入れ郵便ポストに投函^{とうかん}

◎市保健センターに直接提出

これまでに「今後市民健診申込書を必要としない」と申し出た人や、施設に入所していた人には、申込書を郵送していません。必要な人は、市保健センターへ連絡してください。

◆治療中の人も国保特定健診を受診しましょう

特定健診とは、国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象にした健診で、体全体の健康状態をチェックするものです。治療中の病気の検査とは目的が異なるため、同じ血液検査でも検査項目が異なることがあります。治療中の人も受診しましょう。

◆定期的に通院中・人間ドックを自費で受診する人

特定健診対象者（国民健康保険加入者）で、次の内容に当てはまる人は市保健センターへ連絡してください。

◎定期的に通院中の人

定期的に通院し検査している場合、その検査結果を病院から市へ提供してもらうことで、特定健診に代えることができます。

◎人間ドックを自費で受診する人

特定健診の項目を含んだ検査結果を市へ提供してもらうと、5千円の助成金を交付します。

◆職場健診を受ける人

申込書には、対象者ごとに受診可能な健診項目を記載しています。職場で受ける健診項目を必ず確認して、希望の健診項目を選んで提出してください。

◆歯周疾患検診・骨粗しょう症検診・後期高齢者歯科口腔健診^{こうくう}

対象者全員に案内を郵送します。この機会に検診を受けましょう。

申込期限 **3月5日 水**

問合せ 保健総務係

特定保健指導を受けて 生活習慣を見直す きっかけに！

特定保健指導とは

市の保健師、管理栄養士と一緒に生活習慣を振り返り、自分の健康について考える機会です。

対象者

特定健診を受診した人の中で、内臓脂肪の蓄積（お腹周りの脂肪）があり、健診結果がいくつかの基準に当てはまる人

指導の対象になった人は、まずは市保健センターに相談してください。一緒に自分の体や健康について考えてみませんか？

特定保健指導を受けた人にインタビュー

体重－7^{キロ}・腹囲－6^{センチ}達成！

**「やるかやらないかは自分次第！
生活を見直すきっかけに」**



にきたに **西谷 直登**さん（48） 土手町

指導期間：令和6年5月中旬～12月初旬

体重：79.5^{キロ} → 72.2^{キロ}（－7.3^{キロ}）

腹囲：98.5^{センチ} → 92.0^{センチ}（－6.5^{センチ}）

指導を受けたきっかけ、役に立ったこと

生活習慣を変えるタイミングを探っていたので、ちょうどいい機会だと思い、指導を受けました。対面で保健師の人と現状を話し、具体的な改善方法まで話し合うので、行動を起こすきっかけになりました。

努力したこと

グラム単位の食事制限と筋トレをまずは3カ月やってみようと始めました。

週に1日は好きなものを食べていいご褒美の日を設け、なるべく続けられるよう工夫。最初はとにかく我慢の日々ですが、習慣になれば逆にできなかった時に罪悪感を感じます。習慣になるまで頑張って我慢し続けることが大切です。

生活改善をしてよかったこと

体重が増えて着られなくなっていた服が、ウエストが細くなったおかげで再び着られるようになったことが一番の喜びです。

次の特定健診に向けて

生活習慣を改善して体重やウエストは改善できましたが、次はそれ以外で問題がないか心配しています。体にガタが出始める年齢ですが、いまの習慣を維持しながらいい結果が出ることを期待しています。

メッセージ

生活習慣を変えるのは大変なことです。やるかやらないかは自分次第ですが、生活習慣を見直すいい機会になります。人吉をこれから支える世代として、健康な毎日を送ることができるよう指導対象者はぜひ一歩踏み出してみたいかがでしょうか。