

長寿健診を受けましょう

令和7年度も長寿健診を実施しています。この健診は、身体の機能低下の早期予防・早期発見を目的としています。身体機能の低下を見逃してしまうと、医療機関への受診が増えたり、介護が必要な状態になったりしてしまいます。この機会に、ご自身の身体機能を確認しましょう。

問い合わせ 国保年金課 望月 ☎③0023

■受診対象者

「市内在住の後期高齢者医療制度に加入している人（長期入院・施設入所者を除く）」へ、集団健診の指定日に合わせて受診券が送られます。

今年度からは、加入者全員に9月頃までに受診券を送付します。早めの送付を希望される人は、国保年金課にご連絡ください。

* 人間ドックの受診費用の助成を受けている人は対象外。



受診券は黄色い封筒で届きます

■健診には「集団健診」と「個別健診」があります

- ▶ 集団健診は、公民館やさざんか、相良保健センターなどでの実施日に受診できます。
- ▶ 個別健診は、市内（一部市外）の個人医院で受診できます。対象医院は受診券に同封されているチラシ、または市ホームページで確認できます。
- ▶ その他、がん検診と一緒に受けられる「セット検診」があります。希望する人は市集団健診予約センター（☎0120-593-049）もしくは申込フォーム（右の二次元コード）から申し込んでください。
- ▶ 持病があるなど、受診するかどうかお悩みの人は、一度かかりつけ医に相談してください。



セット検診申込フォーム

■検査項目

集団問診／身体測定（身長・体重・BMI）、**診察／血圧測定／尿検査**（尿糖・尿蛋白）、**血液検査**（血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血・アルブミン）、医師の判断などにより**心電図／眼底検査**

※ 健診の結果、フレイル予防などが必要な場合、市または市から委託を受けた専門職（保健師、栄養士、理学療法士など）から、健診にて提供していただいた連絡先に連絡する場合があります。

なぜ、かかりつけ医がいることが多い高齢者も健診を受ける必要があるの？

高齢者の切れ目のない健康支援のため、受診を推奨しています。

後期高齢者医療制度は、制度に関わらず切れ目のない支援を実施するため、後期以前の健康保険や介護保険分野と連携する「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」に取り組んでいます。長寿健診の結果はその取組において活用されています。



「一体的な実施事業」って具体的に何をするの？

長寿健診の受診

健診結果などから、治療や食生活の改善が必要な人に対し**専門職（医療職・管理栄養士など）の訪問**



健診結果などから地域特性を分析し、それに基づく

健康教室・健康体操などを、高齢者の通いの場やサロンなどで開催

事業を実施した結果、**[高齢者の目指す姿] 個人の健康状態の維持・改善 ▶ 健康寿命の延伸**
さらに **[保険者(市)が目指すもの] 医療費・介護費用の削減 ▶ 保険料上昇の抑制**

健診の結果は、あなたの健康のバロメーターです。
健診を受診して、健康な生活を維持していきましょう。

減塩とたっぷり野菜で健康づくり

令和7年度から、「第4次健やかプランまきのほら」の第4次牧之原市食育推進計画がスタートしました。計画策定にあたり市民の皆さんにご回答いただいた「健康と食に関するアンケート調査」や「令和4年度静岡県県民健康基礎調査」などの結果から、食塩と野菜摂取の状況についてお伝えします。

問い合わせ 健康推進課 鈴木 ☎③0024

市民の食塩摂取が過剰傾向

「県民健康基礎調査」の結果では男女ともに食塩摂取量が国の目標値（*）を上回り、静岡県民は男性3.3g、女性2.7g食塩を過剰に摂取している現状があります。

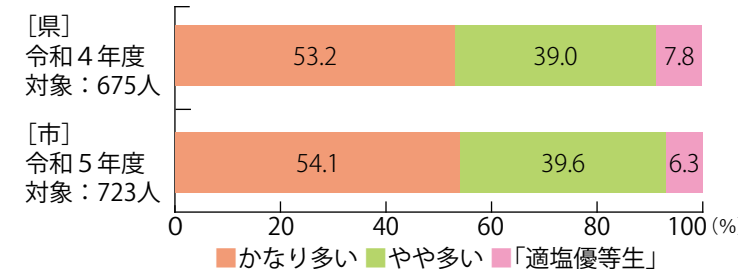
「市令和5年度お塩のとりかたチェック調査」（グラフ1）では、市民は食塩摂取過剰の傾向にあることが分かりました。

* 日本人の食事摂取基準（2025年版）
食塩相当量目標量
▶ 男性＝7.5g／日未満
▶ 女性＝6.5g／日未満



【グラフ1】県と市の食塩摂取傾向

〔出典〕令和4年度静岡県県民健康基礎調査、市令和5年度お塩のとりかたチェック調査



あなたも「お塩のとりかたチェック票」（左の二次元コード）から塩分摂取状況をチェック！

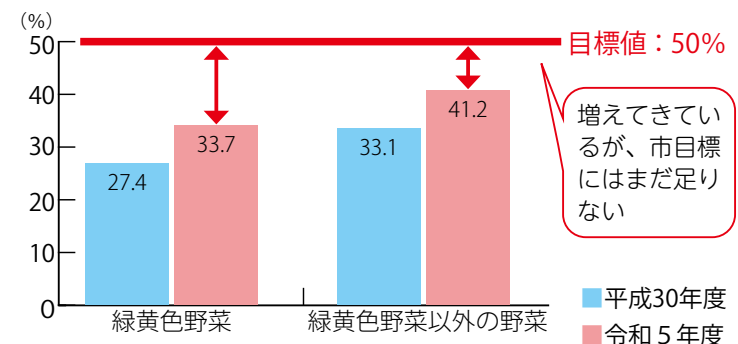
市民の毎日野菜を食べる人は改善傾向

1日の野菜摂取目標量は350g（*）であることに對し、「県民健康基礎調査」によると本県民の摂取量は約70g（小鉢1皿分）足りていないという結果が出ています。市アンケート調査の結果では、野菜を毎日食べる人の割合は前回調査（平成30年度）と比べて、緑黄色野菜、緑黄色野菜以外の野菜ともに改善傾向にあります。市の目標にはまだ届いていません（グラフ2）。

* 「健康日本21（第三次）」（厚生労働省）

【グラフ2】野菜を毎日食べる人の割合

〔出典〕市令和5年度お塩のとりかたチェック調査



健康のために減塩と1日5皿の野菜摂取を意識しましょう

本市は県全体と比べ、高血圧予備群（高血圧一歩手前の人）が有意に多いという結果が出ています。高血圧は「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」と言われ、無症状で進行し心筋梗塞や脳出血のような命に関わる病気の原因となる危険性があり、食塩摂取量が多いことと、野菜摂取量が少ないことは高血圧の原因となります。「市食育推進計画」では、市は推定野菜摂取量測定器などを活用し、市民の食生活状況を把握しながら啓発の実施や飲食店などと連携した食環境の整備、食育推進関係者は野菜摂取増加や減塩推進のために地域のイベントなどで試食やレシピの配布を行います。健康づくり・健康寿命の延伸に向けて、定期的な血圧測定に加えて、減塩と1日5皿（350g）を目標にした野菜摂取を意識しましょう。

減塩のポイント

- ▶ 「だし」のうま味を活用する
- ▶ 調味料を計量する
- ▶ 栄養成分表示を確認する

野菜摂取のポイント

- ▶ 1日5皿以上を目標にする
- ▶ 加熱してかさを減らす
- ▶ 手軽なカット野菜を活用する



1日の野菜摂取目標量は350g
1皿70g × 5皿 = 350g