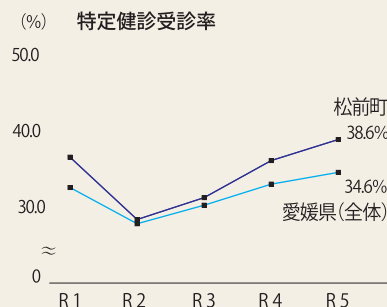


●特定健診で生活習慣病を予防しましょう

特定健診（特定健康診査）は、日本全国の40歳から74歳までの人を対象にした健診で、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、いわゆるメタボ）の早期発見を目的としています。

町の国保加入者の令和5年度特定健診受診率は38.6%（速報値）で、県全体よりも高い数値ですが、国の掲げる目標値60%にはまだ届きません（右のグラフ）。

特定健診を受診すると、次のような利点があります。自分の健康状態を確認するため、年に一度、特定健診を必ず受診しましょう。



【出典】特定健診結果分析事業報告書（愛媛県国民健康保険団体連合会）

1 病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防する

生活習慣病を予防するためには、早い段階で病気の予兆を見つけ出すことが何よりも大切です。毎年特定健診を受診し、自分の健康状態を確認することで、病気の早期発見ができます。

3 医療費の支出を抑える

生活習慣病を早期発見し、重症化を防ぐことができれば、各家庭の将来的な医療費を抑えることができます。また、国民健康保険の医療費の大部分は、加入者が納める国保税や国・県からの負担金で賄われているため、税金の負担増加を抑えることにもつながります。

2 健診後のサポートが充実

特定保健指導該当者（メタボリスクのある人など）を対象に、管理栄養士や保健師が、その人に合った方法で生活習慣の改善を個別にサポートします。費用負担はありませんので、ぜひ利用しましょう。



▶特定健診は事前申し込みを

町が行う健診	申し込み方法			
	ウェブ	申込書 窓口	申込書 郵送	電話
集団健診	○	○	○	○
個別健診	△ (※)	○	○	○

※ 町内か伊予市の一部の医療機関

【ウェブ予約】右のQRコードから▶



【申込書提出先】健康課健康増進係

【電話予約】

▶集団健診 健診予約ダイヤル

☎ 0120-489-355（9時～17時、土・日・祝を除く）

▶個別健診 健康課健康増進係 ☎ 985-4118

松前町国民健康保険(国保) 医療費の内訳

国保の医療費の内訳を知ること、加入している皆さんの健康状態が見え、どのような改善が必要か確かめることができます。普段の生活を振り返ってみましょう。

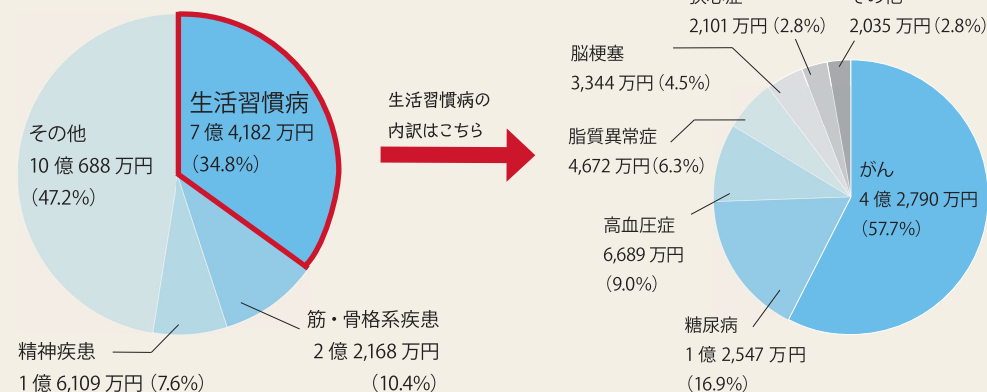
●国保加入者の医療費

国保の加入者数は年々減少しており、町の医療費総額も加入者の減少に伴い減少傾向にあります。国保加入者1人当たりの医療費は、令和5年度は前年度に比べ減少していますが、県内の他市町と比べると、高い状況が続いています。

●生活習慣病に係る医療費

生活習慣病とは、生活習慣が原因で発症する疾患の総称。偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒やストレスなど、悪い生活習慣を積み重ねること、発病のリスクが高まるといわれています。

▶疾病別医療費内訳（5年度診療分）



【出典】国民健康保険データベース(KDB)

※1万円未満は切り捨てて表示しているため、合計が一致しない場合があります。

▶問い合わせ

（国保・医療費）

保険課医療保険係 ☎ 985-4107

（特定健診）

健康課健康増進係 ☎ 985-4118

1人当たりの医療費と加入者数の推移（松前町）

	R3年度	R4年度	R5年度
1人当たりの医療費	42万4千円	43万6千円	43万1千円
加入者数	6,282人	6,055人	5,757人

※加入者数は年間平均

【出典】国民健康保険事業状況報告書（事業年報・事業月報）



ニュースポーツ体験会

スポーツ推進委員と一緒に、運動が苦手な人も楽しめるニュースポーツに挑戦してみませんか。人気のポッチャをはじめ、囲碁ボールやカラーリングを体験できます。お気軽にご参加ください。

▶日時 9月16日(月)・(祝) 9時～12時(予定)

▶場所 松前公園体育館アリーナ

▶申し込み方法 町ホームページ(右のQRコード)の申し込みフォームから申し込む。

※ 当日参加可

▶準備物 運動ができる服装、タオル、飲み物、屋内用シューズ

▶その他 小学生以下は保護者同伴

☎社会教育課スポーツ振興係 ☎985-4138



／ 私たちと一緒に楽しみましょう！ ／



NEW!

子どもから
大人まで

今がチャンス！ あなたのカラダを変えるとき

いつまでも健康でいるために、無理なく楽しく健康づくりをしませんか。現在、町では次の事業の参加者を募集しています。全て無料で参加可能。この機会に生活習慣を見直しましょう。

筋トレ講座

／ 誰でも簡単にできる筋トレ講座です！ ／



高齢者向け
筋トレ

運動不足解消、肩凝り・腰痛改善、フレイル予防に効果的。参加者にはコロボーンド(ゴムチューブ)をプレゼントします。

▶対象 町に住民登録のあるおおむね65歳以上で、コロボーンドを持っていない人

▶日時 9月10日、24日、10月8日、22日、11月5日、19日
いずれも火曜日 10時～11時30分

▶場所 文化センター2階ふれあい展示室

▶内容 コロボーンドを使った筋力トレーニング、オリジナル体操、ラジオ体操、筋トレ効果を高めるための食事講話など

▶申し込み方法 電話で申し込む。 ※先着30人

▶締め切り 8月30日(金)

▶申込先・問い合わせ

福祉課地域包括支援センター係 ☎985-4205

まさき健康ポイント

ウォーキング、健康診断の受診、食事写真の投稿などでポイントをためます。獲得したポイントの順位に応じた金額の商品券と交換できます。

詳細は、町ホームページ(右のQRコード)で確認してください。

▶対象 町に住民登録のある18歳以上の人(高校生は除く)

▶実施期間 令和7年2月22日(土)まで

※ 途中参加可

▶申し込み方法 次のどちらかの方法で申し込む。 ※先着250人程度

①町ホームページの申し込みフォームから申し込む。

②健康課で申し込む。申込書は町内郵便局(エミフルMASAKI 除く)にも有り。



／ お得に健康づくり
スタート！ ／



▶申込先・問い合わせ

健康課総務係 ☎985-4153

健康と
商品券 Get

健康的に
ダイエット

NEW!



／ ダイエット初心者
大歓迎！ ／

▶日時

月 日	月 日
① 9月 6日(金)	⑤ 11月 7日(木)
② 9月 20日(金)	⑥ 11月 22日(金)
③ 10月 4日(金)	⑦ 12月 6日(金)
④ 10月 17日(木)	⑧ 12月 20日(金)

①・③・④・⑤・⑧ 14時～15時、
②・⑥・⑦ 18時30分～19時30分

ボディリメイク教室

自分に合ったダイエット方法で、楽しく体をリメイクしましょう。

▶対象 松前町国民健康保険加入者(40～74歳)で、令和5年度特定健診の結果がBMI25以上または腹囲(男性)85cm以上、(女性)90cm以上の人

※ 対象者1人につき2人まで、国保加入者以外(町に住民登録のある人に限る)も参加できます。

▶場所 福祉センター2階集会室

▶内容 肩凝り・姿勢改善トレーニング、初心者向けピラティス、筋力トレーニング(下半身、お腹)、初心者向けボクササイズ

▶申し込み方法 電話か申し込みフォーム(右のQRコード)から申し込む。 ※先着30人

▶締め切り 9月3日(火)

▶申込先・問い合わせ 健康課健康増進係 ☎985-4118

