



令和8年度の健診結果のデータ提供に協力をお願いします

桜井市国民健康保険加入の人に人間ドックや職場健診の健診結果の提供で 3,000 円分の商品券を進呈します。

▷対象 次の全てに当てはまること

- 令和8年4月1日現在、桜井市国民健康保険加入の40～74歳で、健診受診当日も資格がある
- 令和8年度に交付された桜井市の特定健康診査受診券を利用していない
- 右記の必要項目が全て含まれている健診結果を4月1日～令和9年3月31日に受診している

▷持ち物 本人確認書類・特定健康診査受診券・健診結果

▷申込方法* 上記持ち物を持って保健福祉センター「陽だまり」けんこう増進課窓口へ

※説明含め、15分程度かかります。

▷必要項目

問診・身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)・血圧・尿検査(尿糖・尿たんぱく)・血液検査(中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・AST・ALT・Y-GT・血糖・HbA1c)・診察(病院名・医師名・医師の判断)



ロコモティブシンドロームを知っていますか

最近「片脚立ちで靴下がはけない」「重いものを運ぶのがしんどい」と感じたことはありませんか。ふとしたときに感じる身体の衰えに、ロコモティブシンドローム(ロコモ)が潜んでいるかもしれません。

ロコモとは、骨・関節・筋肉が衰え、移動する力が低下している状態のことをいいます。ロコモの原因のひとつに、骨が弱くなる骨粗しょう症があります。ロコモの対策は、骨粗しょう症の予防にもつながります。

ロコモを予防するには

【食事】1日3食バランスの良い食事を心がけ、骨や筋肉をつくるたんぱく質やカルシウムを多く含む食材を、積極的に取ることが大切です。カルシウムの吸収を高める、魚介類やきのこに多く含まれるビタミンDも意識して取ることをおすすめします。

【運動】自転車や徒歩通勤・階段を使う・家事の合間にストレッチなど、今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。

健康ステーションで健康チェックをしませんか

健康ステーションは、気軽に健康づくりを開始し、実践できる拠点です。

▷日時 毎週月・水・金(祝日・年末年始を除く) 9:00～15:00(受付は14:30まで)

▷場所 まほろばセンター(エルト桜井2階)

▷費用 無料

▷申込方法 電話でけんこう増進課へ(完全予約制)

健康ステーションで実施しています

●健康チェック

血圧測定・血管年齢測定・骨年齢測定・体組成測定(体重・体脂肪率・筋肉量)ができます。

▷対象 20歳以上の人

●お出かけ健康チャレンジ

日々の歩数や中強度の歩行時間が分かる「活動量計」を無料で2週間貸し出します。2週間後に、お出かけ健康度とこれからの目標を診断します。

▷対象 市内在住の40歳以上の人

高校1年相当の女の子と保護者の皆さんへ

公費でHPV(子宮頸がん)ワクチンを接種するときは令和8年9月末までに1回目の接種を

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐHPV(子宮頸がん)ワクチンは3回の接種が必要で、接種を完了するのに約6か月かかります。

接種を希望する人は、9月末までに1回目の接種をしてください。

▷対象 小学6年生～高校1年相当の女の子

詳細は市ホームページへ。



詳細はこちら▲