

その他のおとなの検診（健診）

<実施期間> 令和7年6月1日～令和8年2月28日まで

	対象	費用	受診方法
肝炎ウイルス検診	昭和61年3月31日以前生まれで、今まで一度も受けたことがない人	血液検査 1200円	さんて郡山に受診票申込 →指定医療機関に予約 (昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの方には、5月末に受診票を送付します)
骨粗しょう症検診	40歳(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生) 50歳(昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生)の女性のみ	骨量測定 500円	対象者には、5月末に受診票を送付します →指定医療機関に予約
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者で、 ・昭和25年9月30日以前生まれの人 ・65～74歳で、一定の障害がある人 (本人の申請に基づき広域連合の認定を受けた人)	500円	・昭和25年4月30日以前生まれの人には、5月末に受診券を送付します。 ・昭和25年5月1日～9月30日生まれの人には、誕生日翌月末に受診券を送付します。 →県内指定医療機関に予約
さんて健診	昭和61年3月31日以前生まれで、生活保護を受給している人	無料	さんて郡山に受診票申込 →指定医療機関に予約

その他の保健事業

精神保健福祉相談

費用：無料 要申込

精神的な症状で悩んでいる人、またはその家族からの相談に精神科医・精神科認定看護師・精神保健福祉士が応じます。

場所：さんて郡山 または 自宅

こころの体温計

ひとりで悩まないで
パソコン・スマホで
こころの健康状態を
チェックしましょう！



すこやかちゃん

健康相談

費用：無料 要申込

検診結果や生活習慣の見直しについて等相談に応じます。

場所：さんて郡山

健康手帳



40歳以上の人には健康手帳を無料配布します！
健診等の記録にご活用ください
配布場所：さんて郡山
市役所保険年金課

禁煙チャレンジを応援！



禁煙相談窓口医療機関・禁煙支援薬局を紹介しています。
※加熱式たばこの禁煙治療も保険適用です

大和郡山 禁煙 検索



受動喫煙を防ごう！

自分のため、大切な人のためにタバコの煙から体を守りましょう

すこやか21健康フェスタ

毎年10月に1回
健康にまつわる
イベントを開催しています♪

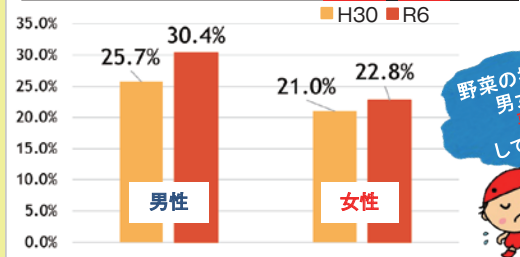
詳しくはこちらから



20代～70代の大和郡山市民の方に健康に関するアンケートを行いました！

R6年11月調査実施

1日の野菜摂取量が両手1杯(120g)未満の割合



野菜の摂取量は男女ともに悪化していました



でも実は…

国が推奨している野菜摂取目標量は

1日 350g!

(およそ両手3杯分)

厚生労働省「健康日本21(第三次)」より

手軽に野菜を食事に
プラス+するには…?



ベジたベプラス

8月31日は「やさいの日」8月20日～9月10日は大和郡山市の「野菜週間」です！
1日の食事に野菜をプラスする「ベジたベプラス」かんたんレシピでベジたベチャレンジ！



ベジたベちゃん

ベジたベレシピはクックパッドにも載っています！

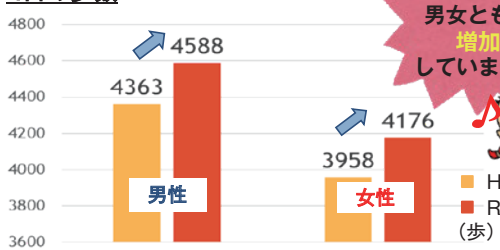


ベジたベプラスレシピ集 大和郡山市クックパッド

ベジたベプラスレシピ



1日の歩数



1日の歩数は男女ともに増加していました



でも実は…

国が掲げる性・年代別の目標は

20～64歳男女各 8,000歩/日!

65歳以上の男女各 6,000歩/日!

厚生労働省「健康日本21(第三次)」より

さらに歩数を増やし
運動をより習慣化させるには…?



ちょい歩きで目指せ100万歩！

～「ちょい歩き」で1日3000歩、1年続けて100万歩！～
「すこやか100万手帳」に歩数を記録して100万歩・300万歩・500万歩・1000万歩(累計)を達成したら申請してください、記念のバッジをプレゼントします！

「すこやか100万歩手帳」配布場所

市役所
・保険年金課
・スポーツ推進課
・地域包括ケア推進課

各支所
さんて郡山
元氣城下町プラザ(イオンモール大和郡山内)
元氣城下町ぶらっと(アビタ大和郡山店内)



すこやか100万歩手帳

100万歩達成者にはオリジナルタオルをプレゼント

