

<一般委託>

令和2年度横須賀市特定健康診査結果通知表作成業務委託仕様書

令和2年度横須賀市特定健康診査結果通知表作成業務委託に基づく内容は、本仕様書の定めるところによる。

1	目的	市が提供するPDFデータで特定健康診査結果通知表を作成し、同封物と共に封入封緘して納品する。
2	履行期間	契約締結日から令和3年3月31日
3	施行場所	横須賀市福祉部健康長寿課及び受託者の指定場所
4	業務内容	別紙のとおり
5	特記事項	○別紙「個人情報の取扱いに関する特記事項」を遵守すること。 ○年度当初に委託者と受託者の両者が合意し、本市議会において当該予算が承認された場合、翌年度の4月1日から6月30日まで、本契約と同条件で契約する予定。なお、受託者が当該契約を締結する意思がない場合等については、履行期間満了日の1か月前までに通知すること。 (※令和3年4月1日から6月30日までの発注分について)
6	関係法規	-
7	資格要件	-
8	契約方法	単価による業務委託契約(一般委託):単位(円/通)
9	支払方法	本件は各月末締めをもって受託者の請求により精算する。ただし、消費税として精算額に、その税率相当額を加算(円未満の端数切捨て)するものとする。
10	その他事項	この仕様書に定めのない事項及び疑義を生じた場合は、別途協議するものとする。
11	監督員 連絡先	横須賀市福祉部健康長寿課 尾形 電話046-822-8227

<指示又は希望事項>

グリーン 物品購入 及び 環境配慮 関係	<ul style="list-style-type: none"> ・この業務を施行するにあたって、仕様書でグリーン物品購入の指示がある場合は、横須賀市グリーン購入基本方針及び調達方針に基づく環境物品等を納入すること。また、仕様書で特に指示がない場合で委託代金に物品等の購入経費が含まれている場合は、できるだけこの方針に基づく環境物品等の調達をお願いします。 (上記方針については、本市のホームページ「よこすかのグリーン購入」参照) ・本市は、独自の環境マネジメントシステム(YES)により事務事業の環境負荷低減に努めているので、受託者においてもできる限り環境に配慮して業務を執行するようお願いいたします。
----------------------------------	--

内訳書(単価契約用)

(税抜き)

件名	単位	予定数量	上限単価 (円)	契約単価(円)
令和2年度横須賀市特定健康診査結果通知表作成業務委託	通	24,700	50.00	

- 1 契約単価は、上限単価を超えることができない。
- 2 契約単価欄は、契約者が記入する。

特 記 仕 様 書

- 1 件 名 令和2年度横須賀市特定健康診査結果通知表作成業務委託
- 2 履行期限 令和3年3月31日（水）
- 3 履行場所 横須賀市福祉部健康長寿課及び受託者の指定場所
- 4 委託業務内容
 - ・ 結果通知の印刷（委託者が提供するPDFデータをA3白紙に両面印刷）
 - 結果通知のレイアウトに関しては（別紙1）を参照。
 - ・ 封入封緘：封入点数計2点
 - 結果表（A3）及び同封物1点（A4）（別紙2）有り。同封物は市が印刷した物を提供。結果表、同封物ともに折り作業有り。
 - ・ 郵便番号順で100通ごとに輪ゴム等で結束して納品。
 - ・ 横須賀市福祉部健康長寿課への搬入。
 - ・ 予定数量：24,700通（各月1,000～3,000通程度）
- 5 受け渡しデータの仕様等について
 - ・ 結果通知表ファイル PDF形式（罫線（枠）やバーコードも含む。）
 - ・ 外字含む全てのフォントがエンベット済み。
 - ・ ファイルサイズは月により1,000～3,500ページ程度で、2～20MB程度。
 - ・ 裏面（結果説明欄）はExcelファイルを提供する。
- 6 委託条件
 - 受託者は、本契約業務の実施にあたって、条例、規則、関係法令を十分に遵守すること。
 - また、横須賀市個人情報保護条例第14条の規定を遵守すること。
 - 受託者は、この契約の履行により知り得た委託業務の内容を一切第三者にもらしてはならない。
 - 個人情報保護を目的としたセキュリティシステムを処理作業現場に完備していること。
 - 別添、「個人情報の取扱いに関する特記事項」の規定を遵守すること
 - 受託者は、本業務にかかわる一連の作業を受託者の社屋内でかつ1工

場にて行い、必要に応じて委託責任者の立会いに応じること。

- 受託者は、封入封緘処理において、厚み検査、ダミーデータによる抜き取り検査を実施し、品質管理を行うこと。
- 受託者は、提供データ内のメーカー外字、拡張領域の外字についてすべて印字出力が可能なこと。
- 受託者は、テストデータにより出力・印字等の事前テストを行い、委託者へ提出すること。
- 受託者は、エラーが発生した場合、エラーとなったデータの地区番号（被保険者番号）を電子ファイルに還元し、委託者へ提出すること。

7 データ、同封物、封筒の提供及び納品時期

- 封入用の封筒及び同封物については、契約後に市から提供。
- 結果通知表ファイル（PDF形式）については、毎月20日までに市から提供。
- 毎月末までに封入封緘した結果通知表を市へ納品。

8 検査方法 出力件数及び印字についての仕様等の適合状態を検査員が点検。

9 委託料の支払方法 業務完了後、適正な完了届の提出による検査終了後、請求書の提出により支払う。

10 委託責任者 横須賀市福祉部健康長寿課長

11 監督者 横須賀市福祉部健康長寿課保健係

12 作成物の帰属 委託業務の履行に伴い発生する帳票等の所有権はすべて横須賀市に帰属する。

13 データの保護 受託者は、データ（個人情報、磁気媒体）等の安全対策を講じるほか、次の事項について措置する。

- (1) 保管 受託者はデータ等について契約期間終了まで善良な管理のもとに保管する。
- (2) 返還 受託者が横須賀市から提出を受けたデータ等は、委託業務の履行上不要となった時点で遅滞なく返還する。
- (3) 授受方法 データ等の授受は、書面（送付書、受領書）にて確認のうえ行う。

(4) 目的外使用の禁止 受託者は、受託業務にかかるデータ等を受託業務以外の目的に使用してはならない。

14 その他

- その他本仕様書に定めのない事項及び業務遂行上疑義が生じた場合については、その都度、委託責任者と協議の上処理する。
- 製品作成について特許等がある場合は、受託者がその責任を負うこと。
- 個人情報の持ち出しを行う場合は、施錠できるケースを用いるか、同等のセキュリティーを確保でき追跡可能な郵送方法を用いること。
- データの授受や納品に際して発生する費用は受託者の負担とする。

15 仕様等について

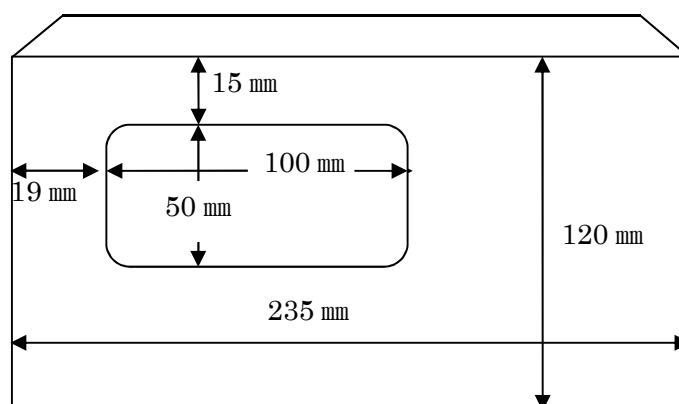
(1) 結果通知表の仕様 (前年度のものを参考に提供可)

サイズ	A 3
印刷	両面印刷 単色刷り
用紙	上質 70K相当 坪量 81.4g/m ²
同封物	1点 (A 4 両面白黒)
加工	折りあり (同封物含む)

★表面送付先印字部分にカスタマーバーコードを印字

(2) 封筒の仕様 (前年度使用したものを参考に提供可)

サイズ 長3クラフト窓付き (市が完成品を提供)
横235mm×縦120mm程度の窓あき封筒
窓サイズ:横100mm×縦50mm程度
糊:アラビア糊 (乾燥) 備考:機械封緘を要す



個人情報の取扱いに関する特記事項

(個人情報を取り扱う際の基本的事項)

第1条 受託者（以下「乙」という。）は、個人情報の保護の重要性を認識し、業務に関して個人情報を取り扱うときは、個人の権利利益を侵害することのないよう、個人情報を適正に取り扱わなければならない。

(適正な管理)

第2条 乙は、個人情報の漏えい、滅失、改ざん、き損及びその他の事故を未然に防止するため必要な措置を講じなければならない。

2 乙は、個人情報の取扱いに関する責任体制を整備し、管理責任者を定めなければならない。

3 乙は、個人情報の保管にあたっては、この契約による業務により取得した個人情報とそれ以外の個人情報を明確に区分し、管理しなければならない。

(管理責任者等の教育及び研修)

第3条 乙は、個人情報の保護及び情報セキュリティに対する意識の向上を図るため、管理責任者及び従事者に対し、横須賀市個人情報保護条例第14条（受託者等の責務）、第32条及び第33条（罰則）の内容並びに本特記事項において従事者が遵守すべき事項その他この契約による業務の適切な履行に関し必要な事項について、教育及び研修を実施しなければならない。

(秘密の保持)

第4条 乙は、個人情報の内容を第三者に漏らしてはならない。この契約が終了し、又は解除された後においても同様とする。

2 乙は、この契約による業務の処理の従事者が個人情報を管理責任者の承諾を得ることなく事務所以外の場所に持ち出し、又は不適切な取扱いにより第三者に漏らすことのないように、必要かつ適切な監督を行わなければならない。

(収集の制限)

第5条 乙は、この契約による業務を処理するため個人情報を収集するときは、その目的を明確にし、当該目的の達成に必要な範囲内で、適法かつ公正な手段により収集しなければならない。

(目的外利用等の禁止)

第6条 乙は、委託者（以下「甲」という。）の指示又は承諾があるときを除き、この契約による業務の目的以外の目的に個人情報を利用し、又は第三者に提供してはならない。

(複写等の禁止)

第7条 乙は、あらかじめ甲の指示又は承諾があった場合を除き、業務を実施するために甲から提供された個人情報を複写し、又は複製してはならない。

(資料等の返還)

第8条 乙は、この契約による事務を処理するために甲から貸与され、又は乙が収集し、複製し、若しくは作成した個人情報が記録された資料等を、この契約が終了し、又は解除された後直ちに甲に返還し、又は引き渡し、若しくは消去しなければならない。ただし、甲が別に指示したときは、当該方法によるものとする。

2 乙は、前項の規定により電子記録媒体に記録された個人情報を消去する場合は、当該個人情報が復元できないように確実に消去しなければならない。

3 乙は、前項の規定により個人情報を消去した場合は、当該個人情報を消去した旨の報告書を甲に提出しなければならない。

(再委託の禁止等)

第9条 乙は、個人情報の処理を自ら行うものとし、第三者にその処理を委託（以下「再委託」という。）してはならない。ただし、書面により甲の承諾を得た場合は、この限りでない。

2 乙は、個人情報の処理を再委託する場合及び再委託の内容を変更する場合は、あらかじめ次の各号に規定する事項を記載した書面を甲に提出し、前項ただし書きの承諾を得なければならない。

(1) 再委託の相手方

(2) 再委託を行う業務の内容

(3) 再委託で取り扱う個人情報

(4) 再委託の期間

(5) 再委託が必要な理由

(6) 再委託の相手方における責任体制及び管理責任者

(7) その他甲が必要と認める事項

3 乙は、前項の規定により個人情報を取り扱う事務を再委託の相手方（以下「再受託者」という。）に取り扱わせる場合には、乙と再受託者との契約内容に関わらず、再受託者の当該事務に関する行為について責任を負うものとする。

4 乙は、再委託契約において、再受託者に対する監督及び個人情報の安全管理の方法について具体的に指示しなければならない。

5 乙は、この契約による業務を再委託した場合は、その履行を監督するとともに、甲の求めに応じて、再受託者の状況等を報告しなければならない。

(立入調査等)

第10条 甲は、個人情報を保護するために必要な限度において、乙に対し、個人情報を取り扱う事務について管理状況の説明若しくは資料の提出を求め、又は乙の事務所に立ち入ることができる。

2 乙は、甲から個人情報の取扱いに関して改善を指示されたときは、その指示に従わなければならない。

(事故発生時等における報告)

第11条 乙は、個人情報の漏えい、滅失、き損及び改ざん等の事故（以下「漏えい事故」という。）が生じ、又は生ずるおそれがあることを知ったときは、速やかに甲に報告し、甲の指示に従わなければならない。この契約が終了し、又は解除された後においても同様とする。

2 乙は、漏えい事故が生じた場合、当該事故の被害を最小限にするため、甲と協力して必要な措置を講じ、かつ、甲の指示に従わなければならない。

(補則)

第12条 乙は、この契約における個人情報の取扱いについて疑義が生じたときは、甲と協議し、その指示に従わなければならない。

〒 000-0000

神奈川県横須賀市〇〇町×丁目××-××

横須賀 太郎 様

カスタマーバーコード

年間通し番号

横須賀市国民健康保険特定健康診査受診結果のお知らせ

氏名	横須賀 太郎				
生年月日	昭和47年 9月 29日		健診年月日	令和3年2月16日	
性別	男性	年齢 (当該年度末年齢)	48歳	特定健康診査 受診券番号	20100097555

既往歴	高血圧、高脂血症、脳血管疾患			
服薬歴	あり	喫煙	あり	
自覚症状	特記なし			
他覚症状	その他			

項目	項目	基準値	R2年度	R1年度	H30年度	
			R03.02.16	R02.02.16	H31.02.16	
基本	身体測定	身長 (cm)	—	180.0	180.0	180.0
		体重 (kg)	—	70.0	70.0	70.0
		腹囲 (cm)	男性85.0未満 女性90.0未満	80.0	80.0	80.0
		BMI	18.5~24.9	21.6	21.6	21.6
基本	血圧	収縮期血圧 (mmHg)	130未満	↑ 135	120	120
		拡張期血圧 (mmHg)	85未満	↑ 100	80	↑ 100
基本	血中脂質	中性脂肪 (mg/dl)	150未満	130	130	130
		HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	50	↓ 35	50
		LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	100	100	100
項目	肝機能	AST (GOT) (U/l)	30以下	25	25	25
		ALT (GPT) (U/l)	30以下	15	15	15
		γ-GTP (γ-GTP) (U/l)	50以下	30	30	30
項目	糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	85	85	85
		随時血糖 (mg/dl)	100未満	—	—	—
		随時血糖 (mg/dl)	100未満	—	—	—
		HbA1c (%)	5.6未満 (NGSP値)	5.2	5.2	5.2

※食後3.5時間以上10時間未満での血糖値はメタボリックシンドロームの判定には用いません。

※食後3.5時間未満での血糖値はメタボリックシンドローム及び保健指導レベルの判定には用いません。

項目	項目	基準値	R2年度	R1年度	H30年度
			R03.02.16	R02.02.16	H31.02.16
基本	尿検査	糖	陰性 (-)	(-)	(-)
		たんぱく	陰性 (-)	(-)	(-)
	基本	腎機能	血清クレアチニン (mg/dl)	男性1.00以下 女性0.70以下	0.91
血清尿酸 (mg/dl)			2.1~7.0	2.1	2.1
eGFR値 (ml/分/1.73m ²)			60以上	↓ 56.3	↓ 56.3
詳細	貧血検査	赤血球数 (10 ⁴ /μl)	男性400~539 女性360~489	465	465
		血色素量 (g/dl)	男性13.1~16.6 女性12.1~14.6	14.3	14.3
		ヘマトクリット値 (%)	男性38.5~48.9 女性35.5~43.9	42.1	42.1
項目	項目	R2年度	R1年度	H30年度	
	心電図検査	所見	所見なし	所見なし	
	眼底検査	所見	異常なし	異常なし	

メタボリックシンドローム判定	R2年度 基準該当	R1年度 基準該当	H30年度 基準該当
----------------	--------------	--------------	---------------

保健指導レベル	R2年度 動機付け支援	R1年度 動機付け支援	H30年度 動機付け支援
---------	----------------	----------------	-----------------

今年度の保健指導レベルが積極的支援又は動機付け支援だった方には、オレンジ色の特定保健指導利用券をお送りしています。特定保健指導はあなたの健康状態を振り返りながら自分で生活習慣を改善するための支援です。該当になった方はこの機会に特定保健指導を利用し、ご自身の健康な未来のためにご自分のからだを改善しましょう。

医師の判断	この検査の範囲では異常は認められません。
医師のコメント (特記事項がある場合のみ)	特記なし
医師の氏名	横須賀 次郎
健診実施医療機関	横須賀医院

医師の判断が「かかりつけの医療機関への受診を継続してください。」又は「下記の疾病が疑われます。医療機関の受診が必要です。」となっている方には、疑われる疾病名を掲載しています。掲載された疾病に関して医療機関への受診がお済みでない場合は、検査や治療が必要な状態である可能性がありますので、早期回復を心がけすぐに受診をしましょう。

横須賀市福祉部健康長寿課 保健係 (国保担当) 電話046-822-8227

「特定健康診査受診結果のお知らせ」の見方

「特定健康診査受診結果のお知らせ」には、今年度の健康診査の結果のほか、過去2か年分の結果が表示されています。ご自分の健康管理にお役立てください。

☆検査結果の説明

項 目		保健指導判定値	受診勧奨判定値	検 査 の 目 的
身体測定	腹 囲 (cm)	男 性 85.0 以 上 女 性 90.0 以 上		内臓脂肪の蓄積の度合いを調べます。
	B M I	基 準 値 : 18.5 ~ 24.9		肥満ややせの度合いを調べます。 BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)
血 圧	収 縮 期 (mmHg)	130以上	140以上	心臓が全身に血液を送り出す際に血管の壁に加わる圧力のことで、血圧が高い状態が続くと血管の壁が傷つき動脈硬化が進み、心臓病や脳血管疾患などを引き起こす可能性があります。
	拡 張 期 (mmHg)	85以上	90以上	
血 中 脂 質	中 性 脂 肪 (mg/dl)	150以上	300以上	血液中の脂肪の一部で、数値が高いと動脈硬化になりやすいといわれています。
	HDLコレステロール (mg/dl)	39以下	34以下	善玉コレステロールといわれ、数値が低くなると動脈硬化が進行しやすくなります。
	LDLコレステロール (mg/dl)	120以上	140以上	悪玉コレステロールといわれ、数値が増加すると動脈硬化を引き起こします。
肝 機 能	A S T (G O T) (U/l)	31以上	51以上	心筋や骨格筋、肝臓細胞に多く含まれる酵素で、急性の肝・心筋障害で高値になります。
	A L T (G P T) (U/l)	31以上	51以上	ほとんどが肝臓にある酵素で、肝臓に障害があると高値になります。
	γ -G T (γ -G T P) (U/l)	51以上	101以上	過度の飲酒により数値が上がるという特徴があり、アルコール性肝障害で高値になります。
糖 代 謝	空 腹 時 血 糖 (mg/dl)	100以上	126以上	血液中のブドウ糖濃度を血糖と呼び、食後10時間以上たってからの採血が空腹時血糖です。血糖値は、食後、食べ物の糖分が吸収されて一時的に上昇し、その後元に戻ります。しかし、すい臓から分泌されるホルモンである「インスリン」の働きが悪かったり分泌量が少なかったりすると、血糖値が高い状態が続く、糖尿病が疑われます。
	随 時 血 糖 (mg/dl)	100以上	126以上	食事の時間と関係なく測定した血糖値です。血糖をより正確に判定するためには、「空腹時血糖」もしくは「HbA1c」に基づいて判定する必要があります。食後10時間未満の場合のみ、特定保健指導の該当判定に用います。
	H b A 1 c (N G S P 値) (%)	5.6以上	6.5以上	過去1~2か月間の血糖の平均値を示すもので、数値が高いと糖尿病が疑われます。
尿	糖	基 準 値 : 陰 性 (-)		血液中のブドウ糖が尿にもれ出てきたもので、陽性 (+) の場合は糖尿病が疑われます。
	た ん ぱ く	基 準 値 : 陰 性 (-)		陽性 (+) の場合は腎臓機能、泌尿器系の異常が疑われます。
貧 血	赤 血 球 数 (10 ⁴ / μ l)	基 準 値 : 男 性 400 ~ 539 基 準 値 : 女 性 360 ~ 489		全身の組織に酸素を運び、二酸化炭素を持ち去るガス交換の働きをしているため、数値が低いと貧血が疑われます。
	血 色 素 量 (g/dl)	男 性 13.0以下 女 性 12.0以下	男 性 11.9以下 女 性 10.9以下	赤血球中に含まれるタンパクの一種で、からだの中の組織に酸素を運ぶ役割を担っているため、数値が低いと貧血が疑われます。
	ヘマトクリット値 (%)	基 準 値 : 男 性 38.5 ~ 48.9 基 準 値 : 女 性 35.5 ~ 43.9		血液中に含まれている赤血球の割合を示し、数値が低いと貧血が疑われます。

《基準値・判定値について》

保健指導判定値や受診勧奨判定値、基準値の範囲外でも、ただちに異常を意味するものではありません。また、基準値等は、検査を実施する検査機関などによって異なることがあります。健診実施機関におたずねください。保健指導判定値や受診勧奨判定値、基準値は、厚生労働省 健康局「標準的な健診・保健指導プログラム」および人間ドック学会作成の「判定区分」をもとにしています。

項 目		基 準 値	検 査 の 目 的
心 電 図 検 査		心臓の機能に異常がないかを調べます。	
眼 底 検 査		高血圧や動脈硬化が進行すると黒目の奥にある血管が細くなり、悪化すると出血や斑点が現れるため、それらの疾患の進行度がわかります。	
腎 機 能	血 清 ク レ ア チ ニ ン (mg/dl)	男 性 1.00以下 女 性 0.70以下	高値の場合は腎臓の異常が疑われます。
	血 清 尿 酸 (mg/dl)	2.1~7.0	腎機能の低下やプリン体を多く含む食品のとりすぎにより高値になり、痛風をはじめ、動脈硬化や腎機能障害の原因となります。
	e G F R 値 (ml/分 /1.73m ²)	60以上	血清クレアチニンの値と年齢・性別により算出され、数値が低いほど腎機能の低下が進んでいると判定されます。

☆慢性腎臓病（CKD）ってどんな病気？

慢性腎臓病（CKD）は、腎臓の働きが慢性的に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。成人の約8人に1人が慢性腎臓病であると推計され、新たな国民病とも言われています。初期にはほとんど自覚症状がありません。症状が現れたときには、病気はかなり重症化している可能性もあります。定期的に尿検査や血液検査を受けることが早期発見につながります。

ステージ	eGFR値	腎臓機能の状態	起こりやすい症状	ア ド バ イ ス
1	90以上	正 常	ほとんどなし	肥満の解消や減塩・禁煙を心がけましょう。生活習慣病を予防することが、CKDを予防することにつながります。
2	60~89	軽 度 低 下 (40~70歳では、このステージに入る方が最も多いです)	ほとんどなし	生活習慣の見直し（禁煙、減量、運動、塩分・カロリー制限など）とともに、何が原因で腎臓の働きが弱っているのかを調べた上で、その原因を取り除く必要があります。尿蛋白が陽性の場合は重症度が上がります。かかりつけ医と相談し、必要に応じて腎臓専門医に受診しましょう。
3	a 45~59	中 等 度 低 下	夜間多尿 むくみなど	高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙は、さらなる腎機能低下の原因となります。このステージでも、生活習慣を改善し、適切に治療を行えば腎機能低下の進行を防げる場合があります。かかりつけ医による高血圧や糖尿病などの治療をきちんと継続してください。尿蛋白が陽性の場合、心筋梗塞や脳卒中などの合併症のリスクを高めます。かかりつけ医と相談し、必要に応じて腎臓専門医に受診しましょう。
	b 30~44			
4	15~29	高 度 低 下	むくみ 体がだるい 動悸など	この段階には、食事や日常生活も必要に応じて制限されてきます。心筋梗塞、脳卒中などの合併症に注意し、可能な限り腎機能が維持されるように指示された食事、運動などの生活上の注意点を守り、お薬をきちんと飲みながら、治療を続けていきましょう。
5	15未満	末 期 腎 不 全	むくみ 体がだるい 吐き気 息切れなど	

☆メタボリックシンドローム判定と保健指導レベルについて

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたくさんついた上に、動脈硬化リスク（高血圧、高血糖、脂質異常）を複数あわせもった状態をいいます。腹囲に加え、血圧、血糖、脂質の数値やこれらに関する服薬の状況から、「基準該当」「予備群該当」「非該当」に区分されます。保健指導レベルは、メタボリックシンドロームの状況（服薬で該当となった方を除く）、BMI、喫煙習慣、年齢により、「動機付け支援」「積極的支援」「空欄（非該当）」に区分されるので、メタボリックシンドローム「基準該当」及び「予備群該当」の方でも、保健指導の対象者になるとは限りません。一方、BMIの数値によっては、メタボリックシンドローム「非該当」の方でも保健指導の対象になる場合があります。

令和2年度

特定健診結果まるごと相談会

特定健康診査の結果には日常生活を振り返るヒントがいっぱい！

ちょっと高めの血圧やコレステロールに、血糖値・・・

健康維持のためには健診結果の正しい見方と活用の仕方を知ることが大切です。

「日頃の生活習慣は、どう健康に影響するのか？」など、一緒にお話しませんか♪



日 程

	開 催 日	申 込 期 間
令和2年	5月20日（水）	5月7日（木）～5月19日（火）
	6月17日（水）	6月2日（火）～6月16日（火）
	7月15日（水）	7月2日（木）～7月14日（火）
	8月19日（水）	8月3日（月）～8月18日（火）
	9月16日（水）	9月2日（水）～9月15日（火）
	10月21日（水）	10月2日（金）～10月20日（火）
	11月18日（水）	11月4日（水）～11月17日（火）
	12月16日（水）	12月2日（水）～12月15日（火）
令和3年	1月20日（水）	1月5日（火）～1月19日（火）
	2月17日（水）	2月2日（火）～2月16日（火）
	3月17日（水）	3月2日（火）～3月16日（火）

内 容 特定健康診査の結果の見方や、結果で気になることなどについて、保健師が個別に相談にのります。（市民健診・各種がん検診の結果についての相談はお受けできません）

場 所 横須賀市役所 本庁舎内会議室

時 間 ①9時30分～ ②10時30分～ ③13時30分～ ④14時30分～ ⑤15時30分～

対 象 者 相談会来所時点において横須賀市国民健康保険被保険者で特定健康診査を受けた人

参 加 費 無料

申込方法 電話で下記問い合わせ先までお申し込みください。【予約制・先着順】

持 ち 物 特定健康診査票（受診者控）または受診結果のお知らせ

- お待たせしないように、事前予約制とさせていただきます。

- 1回の相談時間は、原則30分以内です。

そ の 他

たくさんの方にお申込みいただけるよう、ご協力をお願いいたします。

- かかりつけ医がいる方は、医師への相談をお勧めします。

お問い合わせ 横須賀市役所 福祉部健康長寿課 保健係（国保担当）

電話：046-822-8227

肥満にさよなら

～無理なく実践し、生活習慣を整えましょう～

健康診断結果を見返してみましよう。同封の「受診結果お知らせ」の身体測定欄のBMIが25以上の場合、肥満とされています。

肥満とは、食べる量が消費エネルギーを上回り、体に脂肪がたまりすぎた状態です。ほとんどの場合、過食や運動不足などの生活習慣に起因しています。

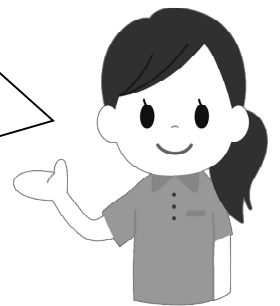
肥満のタイプは大きく下記の2つのタイプに分けられます。

- 1 内臓脂肪型肥満（腹部に脂肪が多い）
- 2 皮下脂肪型肥満（お尻や太ももに皮下脂肪が多い）

上記のうち、内臓脂肪型肥満は、メタボリックシンドロームになりやすい要注意タイプです。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖を併せもった状態のことです。肥満は万病のもとであり、脳卒中や心臓病など深刻な病気を招きやすいとされています。この機会に生活習慣を見直しましょう。

現在の生活習慣を振り返ってみましよう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早食いで、お腹いっぱい食べる | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> 甘い飲み物やお菓子をよく食べる | <input type="checkbox"/> たばこを吸っている |
| <input type="checkbox"/> 朝は食わず、1日2食のことが多い | <input type="checkbox"/> 食事の内容が好きな物に偏っている |
| <input type="checkbox"/> アルコールを飲む機会が多い | <input type="checkbox"/> 1日中座っていることが多い |



チェックが多くついた方は、まずは食習慣を見直しましよう。
下記の食習慣改善ポイントを参考にしながら実践しましよう！

食習慣改善ポイント

●しっかりかむ

早食いの人は食べ過ぎになりがちで、肥満のリスクが高くなる。食事の時はよくかんで食べる習慣をつける。よくかむことで満腹感が得られ、食べる量も減る。

●1日3食バランスよく食べる

朝食はしっかり食べ、夕食は腹八分目を心がける。主食、副菜、主菜をバランスよく食べる。

●間食や甘い飲み物を減らす

夕食後や寝る前の間食はやめる。

●調理方法を工夫する

煮る、焼く、蒸すなどの調理法を上手に使い余分な脂肪分を落とす。

肉の脂身は取り除いて調理する。揚げ物は高エネルギーになりがちなので注意する。

●お酒と上手に付き合う

適量を守り、週に2日は休肝日を作る。一緒に食べるおつまみ等を食べ過ぎない。

