



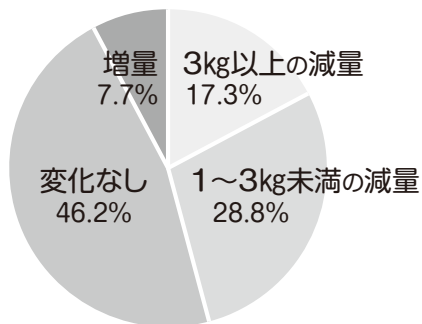
量ってダイエット100日作戦の結果発表!

朝と晩に体重を量り、記録表に記入して自分の生活習慣を見直す、安全でリバウンドのない減量を目指す「量ってダイエット100日作戦」を、昨年9/1～12/9に実施しました。

本年も実施予定ですので、ぜひご参加ください!

☎保健推進課 ☎72・3124

参加者全体の体重変化



参加者の内訳

男性40人、女性23人
(平均年齢 57.4歳)

- 最もやせた方は-10.4kg
- 過去にも参加した方の約9割が体重維持もしくは1～3kgまたはそれ以上の減量に成功。チャレンジ終了後も体重を維持できていました

参加前後の変化

	参加前	参加後
身体を動かす機会を増やす	44.4%	⇒ 51.9%
腹八分目を心がける	44.4%	⇒ 53.8%
寝る2時間前は食べない	38.9%	⇒ 59.6%
油脂の多いものは控える	25.0%	⇒ 50.0%
間食はとらない	27.8%	⇒ 34.6%

参加者の声

- ・記録することで体調管理ができ、食事や運動を計画しやすくなった
- ・自分の食生活や体に興味を持ち、これから健康に生きるための参考になった
- ・自分一人ではなかなかできないので、参加してとても良かった

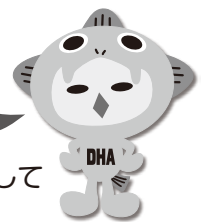


運動講座の様子

減量に成功した方を表彰

肥満度(BMI)の減少幅が大きかった上位3人の方に優秀賞、4～7位の方に努力賞、取り組みが素晴らしかった2人の方に特別賞を授与しました。

石狩の観光を紹介する新連載が始まるギョ!



本号から、裏表紙のコラムが「石狩宝自慢」としてスタートします。

執筆を担当するのは、(一社)石狩観光協会の職員である野村彩夏さん。地元ではおなじみの食べ物や風景、自然にも意外と知られていないことがあるもの。そんな隠れた石狩の魅力を、野村さんが“観光のエキスパート”として楽しく紹介してくれます。ぜひご期待ください!!

☎(一社)石狩観光協会 ☎62・4611



野村彩夏さんプロフィール

2011年から(一社)石狩観光協会に所属。案内業務や観光・物産PR活動、石狩さけまつりなどの運営、さけ太郎&さけ子のマネジメントやSNS情報発信に携わるなど“観光にまつわるなんでも屋”として活躍中。

数ある石狩市の魅力の中から、私のお気に入りをご紹介します♪



**石狩市
健康大作戦**

検査費用の一部を助成します

脳ドック・人間ドック検査

国民健康保険と後期高齢者医療制度の加入者に対し、脳ドックまたは人間ドックの検査費用を助成します。

少ない自己負担額で受診できますので、積極的にご利用ください。

※新型コロナウイルスに係る緊急事態宣言が発令された場合など、中止となる可能性があります

※同一年度内で助成を受けられるのは、脳ドックまたは人間ドックのどちらか(前年度に受診していない方)です

○脳ドック・人間ドック・特定健康診査・後期高齢者健康診査は、検査内容に重複部分が多いため、同一年度内に重複受診はできません

○申請日現在、脳疾患で治療中または過去1年以内(R2/4月以降)に脳神経外科を保険受診している方は、脳ドック検査を受診できません

○妊娠中の方、ペースメーカーを装着の方は受診できません

○人工弁やステントなどの金属を体内に装着の方は受診できない場合があります。

詳細は受診を希望する実施医療機関へご確認ください

対象 次の要件を全て満たす方

国民健康保険加入者	後期高齢者医療制度加入者
<ul style="list-style-type: none"> ・ 4/1現在、41歳～74歳で、石狩市国民健康保険に加入していること ・ 申請受付期間の最終日までに、前年度の国保税を完納していること ・ 前年度に同一ドック検査の助成を受けていないこと ・ 国保税の収納状況の照会に同意すること ・ 受診した実施医療機関から、国民健康保険課に受診結果が通知され、結果を生活習慣病予防のための特定保健指導に活用することに同意すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4/1現在、市民で後期高齢者医療制度に加入していること ・ 申請受付期間の最終日までに、前年度の後期高齢者医療保険料を完納していること ・ 前年度に同一ドック検査の助成を受けていないこと ・ 後期高齢者医療保険料の収納状況の照会に同意すること

内容 受診期間は受診券到着日からR4/3/31(木)まで

検査	実施医療機関	内容
脳ドック	いしかり脳神経外科クリニック(花川北6・1)	問診／身体計測／血圧測定／血液検査(血中脂質、肝機能、血糖、貧血)／尿検査／心電図検査／MRI(脳を見るための検査)／MRA(脳血管を見るための検査)
	石狩幸惶会病院(花川北7・2)	
	札幌東徳洲会病院(札幌市東区北33東14)	
	札幌北脳神経外科(札幌市北区新琴似6・17)	
	北海道脳神経外科記念病院(札幌市西区八軒9東5)	
人間ドック	石狩病院(花川北3・3)	問診／身体計測／血圧測定／血液検査(血中脂質、肝機能、血糖、貧血、腎機能)／尿検査／心電図検査／胃バリウム検査／大腸検査(便潜血検査)／胸部エックス線写真／腹部超音波検査(エコー検査)
	北海道対がん協会(札幌市東区北26東14)	

定員 申請多数時抽選。申込順ではありません

検査	国民健康保険	後期高齢者医療
脳ドック	700人	60人
人間ドック	200人	30人

自己負担額

検査	国民健康保険	後期高齢者医療
脳ドック	5,000円	3,000円
人間ドック	5,000円	3,000円

申請方法

受付期間 12(月)～23(金) ※必着

申請書9金発送 国保加入者には「国保だより」に同封し郵送します。後期高齢者医療制度加入者で郵送希望の方は ☎72・3125までご連絡ください。

※4/1以降、国民健康保険課・保健推進課・各支所市民福祉課・花川北・花川南・八幡コミセン、市HPからも入手可

郵送申請

申請書に記入し郵送
宛先 国民健康保険課(〒061-3292 花川北6・1・30・2)

窓口申請

国民健康保険課(市役所1階)または各支所市民福祉課で申請。保険証が必要です
※コロナ対策として、郵送での申請にご協力願います

結果通知

5月下旬に申請者全員に結果通知を発送し、助成対象者には受診券を同封します。