



松山市国保に加入されている皆様へ

# あなたの健診結果はいかがでしたか？

## ～ 健診を生かす3つのポイント ～

- 1 内容を確認し、結果は捨てずに保管しましょう。**  
 数値が悪化していたり、異常値に近づいている項目を見つけたら、生活習慣を見直すチャンスです。  
 生活習慣に変化がなかったかを振り返り、改善点を見つけましょう。  
 「マイナポータル」を活用して、過去の健診結果を確認することで経年的な変化にも気付けます。
- 2 かかりつけ医に相談しましょう。**  
 気になる項目があれば、これまでの病歴や健康状態などを把握してくれているかかりつけ医に相談しましょう。  
 健康管理のアドバイスを受けられたり、より専門的な医療機関を紹介してもらうことができます。  
 また、「マイナ保険証」を利用することで、健診結果の情報をかかりつけ医とスムーズに共有できます。
- 3 「要精密検査」や「要医療」となった場合は、必ず受診しましょう。**  
 「自覚症状がないから」といって、自己判断したり放置したりせず、できるだけ早く医療機関を受診し、専門医の診断や指示・指導を受けましょう。

特定保健指導レベルについてはこちら

検査項目の説明や数値についてはこちら

## がん検診をまだ受けていない方へ

がんは死因の**第1位**です！  
 早期発見で助かる人は、

職場などで受ける機会がない方は、  
 松山市のがん検診をご利用いただけます。  
**がん検診だけでも、受診は可能です。**

**90%以上**

早期は自覚症状がほぼないからこそ、  
**定期的な受診**が大切です。

※(公財)がん研究振興財団「がんの統計2023」

### 地域会場

予約ダイヤル  
**0120-489-355**  
 (平日9時～17時)  
 (年末年始を除く)

### Web予約

Web予約  
  
 (24時間受付)

### 指定医療機関

医療機関へ直接連絡

  
 指定医療機関一覧

詳しい受け方は、ホームページもしくは「健診のしおり」をご確認ください。

あなたの保健指導レベルは何でしたか？

# 健診結果から生活習慣病のリスクを判定すると…

積極的支援

動機付け支援

情報提供

生活習慣病の発症リスクが高い状態です。  
**「特定保健指導」**がご利用いただけます。



対象の方には、**別途案内が自宅に届きます。**  
 ※申し込みがなかった方に、電話・訪問させていただくことがあります。

「健診結果相談会」がご利用いただけます。

「健診結果の見方がわからない」「生活上の注意点を教えてほしい」などの疑問に、保健師・栄養士がお答えします。

### 実施日

※**予約制** (前日までに予約が必要です。)

令和6年 7月17日(水) 9月25日(水)  
 11月6日(水) 12月18日(水)  
 令和7年 2月12日(水) 3月11日(火)

### 時間

13:30～15:30 (お1人30分程度)

### 持参するもの

健診結果

※食事記録等、相談に必要な資料があれば、お持ちください。

### 会場

松山市保健所(萱町六丁目30-5) 3階



### お申し込み・お問い合わせ

松山市 保険給付・年金課  
 二番町4丁目7-2 別館3階

電話 **089-948-6375**

月曜日～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00



## ●健康相談(電話・来所)

保健師、看護師や栄養士が、健康や栄養に関する相談を個別でお受けしています。

※来所相談は**予約制**です。

### お申し込み

松山市保健所 健康づくり推進課  
 萱町六丁目30-5

電話 **089-911-1817** (保健師、看護師)  
 月曜日～金曜日(祝日除く) 9:00～17:00

電話 **089-911-1818** (栄養士)  
 月曜日～金曜日(祝日除く) 9:00～12:00  
 13:00～16:00

## ●オンライン健診結果相談

ご希望の方は、下記のフォームからお申し込みください。

### お問い合わせ

松山市 保険給付・年金課  
 二番町4丁目7-2 別館3階

電話 **089-948-6375**

月曜日～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00  
 MAIL: kokuhojigyo@city.matsuyama.ehime.jp

