

健康セルフチェック事業について

1 健康都市活動支援機構との連携・協力について

亀山市は、WHOが提唱している健康都市を推進する健康都市連合及び健康都市連合日本支部に平成22年に加盟し、以来、健康都市という考え方を取り入れて、市民の健康に関する課題への取組を強化し、市民と行政が一緒になった健康なまちづくりを推進しています。

このような中、市民の健康増進や地域の活性化を図ることを目的として、昨年7月に特定非営利活動法人健康都市活動支援機構と研究協定を締結し、本市と同機構とが連携・協力することで、高齢者の保健事業や特定健康診査（以下「特定健診」といいます。）の受診率向上等、健康課題の解決と地域の発展につながる共同研究となるよう取り組むこととしました。

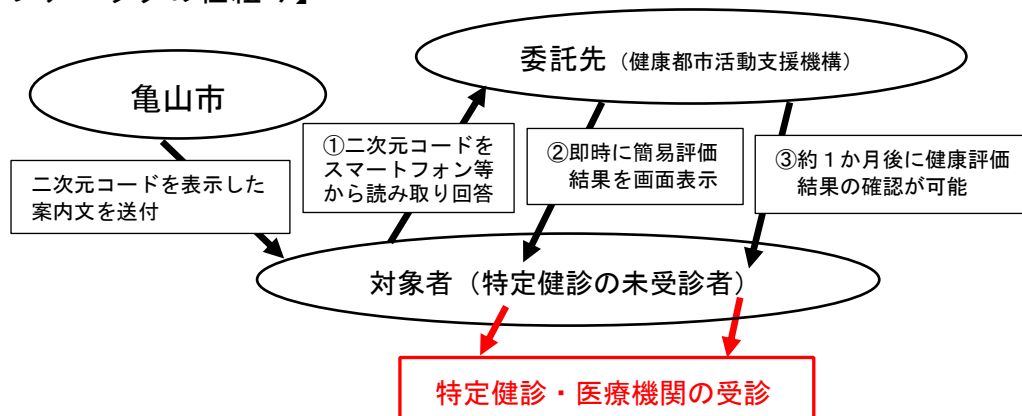
2 健康セルフチェック事業について

この研究協定に基づき、本年度、国民健康保険の被保険者に係る特定健診の受診率向上を目指すとともに、生活習慣病予防・改善を目的として、「健康セルフチェック事業」を同機構への委託事業として試験的に実施することとしました。

この事業は、対象者がスマートフォンから二次元コードを読み取り、個人情報提供に同意の上、17の設問に回答していただくことで、健康状態が見える化し、特定健診を受診する必要性等を確認していただく仕組みです。

本年8月3日に、令和7年度特定健診の未受診者に対し、二次元コードを表示した案内文を送付しています。

【健康セルフチェックの仕組み】



① 市から送付した案内文の二次元コードを、対象者がスマートフォン等から読み取り、健康セルフチェックの設問に回答します。

② 健康セルフチェックの回答結果により対象者のマイページが作成され、健康状態を点数化した「簡易評価結果」及び特定健診の受診勧奨等のメッセージが即時に画面表示されます。

③ 委託先において、回答結果に対する疾病リスク分析等が行われ、対象者は、約1か月後により詳細な「健康評価結果」をマイページから確認できるようになります。

→→→②の簡易評価結果及び③の健康評価結果により、対象者が自身の健康状態、健康リスク等を認識することで、特定健診又は医療機関への受診行動を促します。

【設問項目】

1 最近1年間で体重に大きな変化がありましたか	2 若い頃と比べて腹囲が大きくなったと感じますか	3 少し動いただけで息切れすることがありますか
4 夜間トイレのために平均何回起きますか	5 足や顔がむくみやすいと感じますか	6 のどが渇きやすいと感じますか
7 最近3ヶ月で食事の量が以前より減りましたか	8 この1年間に病院で血圧を測ったことがありますか	9 この1年間に健診等で尿検査を受けましたか
10 健診等で血糖値の検査を受けたことがありますか	11 医師から心臓病や脳卒中に注意するよう言われたことがありますか	12 家族に糖尿病の人はいますか
13 食後に強い眠気やだるさを感じることはありませんか	14 過去1年間に健康診断や人間ドックを受けましたか	15 現在医療機関に定期的に通院していますか
16 現在医師から処方された薬を飲んでいますか	17 自分の健康状態に不安を感じることはありませんか	他にセルフチェック2として生活習慣病関係の25の設問

【簡易評価結果の表示例】

健康セルフチェック管理システム

マイページ

ログイン中のID: U00000025

セルフチェック1

セルフチェック2

心配ポイント合計点

13点 / 22点

【重要メッセージ】

疾病リスクがある可能性があります。特定健康診査の受診をおすすめします。

高リスク：重点的な確認や受診をおすすめします

注意：生活習慣を見直し、必要に応じて健診・相談をおすすめします

低リスク：現時点では大きな心配は少ない状態です

糖尿病 **注意**

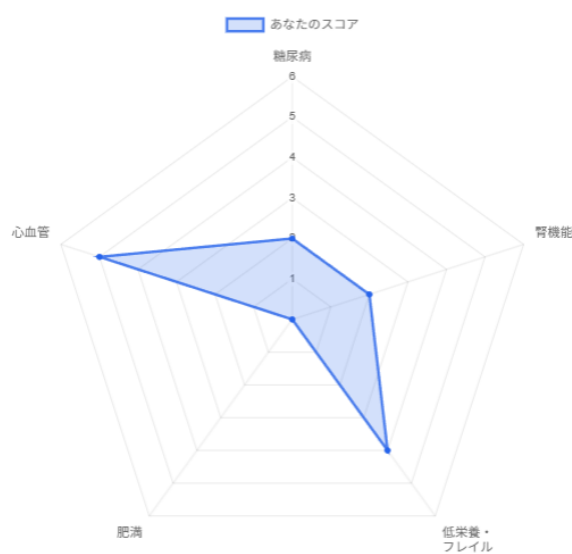
腎機能 **注意**

低栄養・フレイル **高リスク**

肥満 **低リスク**

心血管 **高リスク**

あなたの健康状態のバランス



各項目の状況をグラフで表示しています。
外側に近いほど改善が必要な項目です。

現在、専門職による評価・検証を行っています。約1か月後、マイページで詳しい評価結果や健康支援情報をご確認いただけます。なお、今後、特定健康診査を受診されると、健診結果も踏まえた、より詳しい評価や健康状態に応じた支援情報をマイページでご確認いただけます。まだ特定健康診査を受診されていない方は、この機会にぜひ受診してください。

ログアウト