

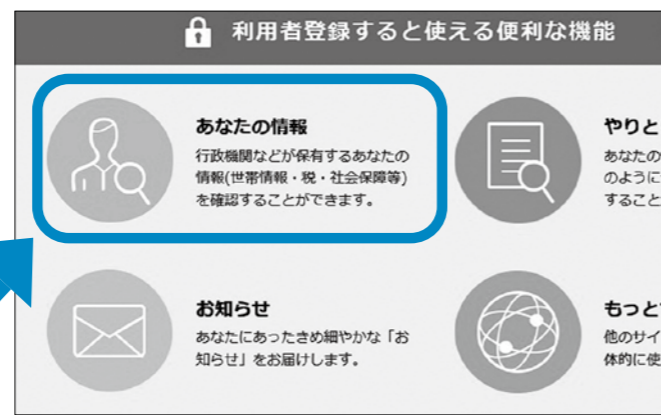
# マイナポータルで 健診結果を確認できます



乳幼児健診などの健診結果が「マイナポータル」で確認できるようになりました。  
健康管理に役立つとともに、医療機関を受診する際に健診結果を医師に見せるなど、健康情報を正確に伝えることもできます。

## 「マイナポータル」とは

行政手続きの検索やオンライン申請ができる自分専用のサイトです。子育てや介護をはじめとする行政手続きが簡単にでき、行政機関からのお知らせもすぐに確認できます。



「あなたの情報」  
をチェック!

「マイナポータル」 ホーム画面



詳しくは、「マイナポータル」HPにて

## ■ 利用方法



## 3歳児健康診査での眼科検査に「屈折検査」を導入しました!

### ■ 屈折検査とは?

屈折測定機器を使用し、目の焦点が合うために必要な度数(屈折)を調べる検査です。弱視や斜視の早期発見に役立ちます。

※機器で行う検査のため、測定に誤差が生じる場合があります。



検査で異常を指摘されたら  
必ず精密検査を受けましょう!



【問い合わせ】 こども家庭課母子健康係 ☎ 83・8121 FAX82・2340

毎日に“ちゃれんじ”をプラスして **健康** と **お得** をゲット!

# 歩こうか真岡プラス1 参加者募集



800人  
募集

日々の生活に運動や生活習慣の改善(ちゃれんじ)をプラスして、健康とお得をゲットしましょう。

## 歩く機会の減少

真岡市民(20歳以上)の平均歩数

	平成22年度	平成27年度
男性	6,950歩	5,355歩
女性	5,374歩	4,710歩

(真岡市民健康意識調査より)

▶▶ 年々、平均歩数が減少しています。  
歩く機会が減ると筋力が落ち、足腰が弱ってしまいます。

## 噛むことの大切さ

か 噛むことの8大効果

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発達
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ がんの予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全力投球

▶▶ か 噛むことで8大効果が得られます。  
お口の健康が健康寿命の延伸につながります。

## 「歩こうか真岡プラス1」に参加しよう!

無料

期間内に以下2つのちゃれんじを30日または60日以上取り組もう!

【期間】9月1日(火)～12月27日(日)

【対象】市内在住で18歳以上の方

【申し込み】申込書に必要事項を記入し、健康増進課または二宮地域包括支援センターに提出(申込書は上記窓口に設置のほか、市HPにも掲載しています)

### ちゃれんじ内容

- ★ 「歩く」をプラス  
今より1日1,000歩多く歩く
- ★ 「健“口”づくり」をプラス  
歯磨きをする・よく噛んで食べる

コース  
選択

### コース内容

- ① ちゃれんじ60コース(600人)  
期間中に**60日以上**取り組む
- ② ハーフちゃれんじコース(200人)  
期間中に**30日以上**取り組む

もらえる  
特典



「達成証」

と



「300円分のお買い物券」

をプレゼント!



▲市ホームページ  
QRコード

★事業の概要など、詳しくは市ホームページを確認ください。

【問い合わせ】 健康増進課成人健康係 ☎ 83・8122 FAX83・8619