

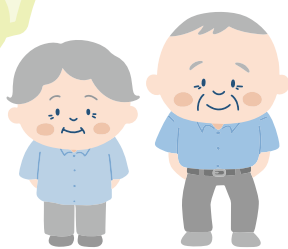


今から始める糖尿病対策

ポイント^{ヘモグロビン・エー・ワンシー}はHbA1c

自覚症状がないため、知らない間に症状が進行してしまう糖尿病。
発症を防ぐためには、健康診査の受診や生活習慣の見直しが欠かせません。注意した方がよいリスクや実践したい生活習慣を知り、あなたに合った糖尿病対策を今から始めましょう。

問 健康推進課
☎047-366-7486



加齢



ストレス



血縁者が糖尿病



60歳以上男性の
4人に1人(※)

※「令和元年国民健康・栄養調査の概要」(厚労省より)

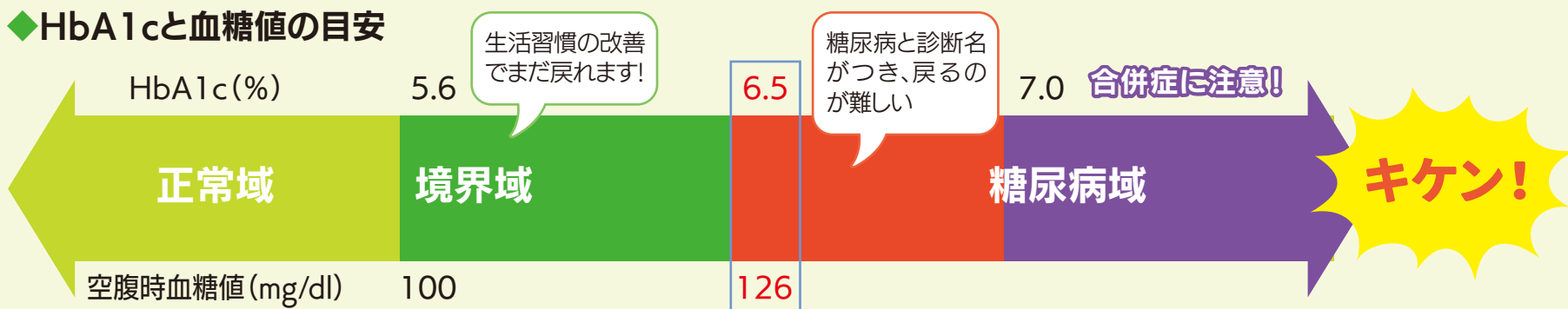
HbA1cとは糖尿病の重要な指標です

HbA1cとは、赤血球のヘモグロビンという色素が血中のブドウ糖と結合した割合を示すもので、糖尿病のリスクを判別するために重要な指標となります。糖尿病とは、血液中の糖分を一定に保つようにコントロールしているインスリンというホルモンの働きが悪くなり、血液の中に糖分が過剰に存在している状態です。

食事から採血までの時間の影響を受けやすい血糖値に対してHbA1cは過去1~2カ月の平均的な血糖値を反映しているため、糖尿病の診断だけでなく、すでに糖尿病を患っている人の血糖が良好にコントロールされているかを調べるための指標としても用いられます。

HbA1cを確認して糖尿病対策を始めよう!

◆HbA1cと血糖値の目安

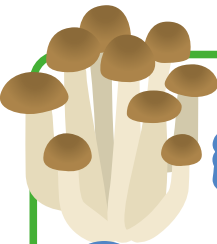


HbA1cが高いとどうなる？

2型糖尿病が発症する（血糖値が高い状態が慢性的に続く）

放置すると血管をはじめとする臓器が侵される

合併症の発症



細い血管を傷つけると…3大合併症

し・め・じの順で症状が出始めるといわれています。

し

糖尿病神経障害

手足のしびれや立ちくらみなど、全身に症状が出ます。症状が進行すると手足の感覚が消失します。

め

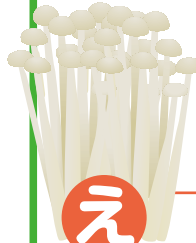
糖尿病網膜症

網膜の血管が侵され失明の危険も。発病から15年くらいで半数の人が併発するといわれています。

じ

糖尿病性腎症

適切な治療を受けないと腎不全となり、人工透析が必要に。生活に制限がかかり、医療費も増えてしまいます。



太い血管を傷つけると…3大合併症

え・の・きは命を脅かす原因となります。

え

壊疽

糖尿病の神経障害では、痛みを感じないため、靴擦れ等の傷に気づかず放置した結果、血行障害から壊疽（組織が壊死）を起こします。

の

脳梗塞・脳卒中

糖尿病により血管が障害を受けることで、脳の血管が切れたり詰まったりします。梗塞の前触れで、一過性脳虚血発作（TIA※）が現れることがあります。

き

虚血性心疾患

糖尿病による動脈硬化で、心臓の筋肉に酸素を送っている冠動脈がけいれんや狭窄を起こし、狭心症や心筋梗塞を起こしやすくなります。

※TIA：手足に力が入らない、言葉が出づらいなどの一時的に出る症状。

上記6つの症状は自覚症状がなく進んでいきます。

以下の健診で自分のHbA1c値が調べられます

健診の種類	対象者	受診方法
①35歳から39歳の国保健康診査	35歳～39歳の松戸市国民健康保険加入者	個別
②特定健康診査	40歳～74歳の松戸市国民健康保険加入者	集団・個別
③後期高齢者健康診査	千葉県後期高齢者医療被保険者（松戸市から保険証が発送されている人）	個別
④生活保護健康診査	生活保護受給中の40歳以上	
⑤女性の健康診査	松戸市国民健康保険に加入していない35歳～39歳の女性	

左記以外の方は加入している保険組合などが実施している特定健康診査（40歳以上）の血液検査で空腹時血糖またはHbA1cを調べることができます。
また、市内薬局で簡易検査も実施しています（4ページ参照）。

糖尿病診療に携わっている医師に聞いてみました

健診を受けることが大切

糖尿病のイメージは? ———— 誰でもなる可能性

食べ過ぎ・太り過ぎが原因で、食事制限を厳しく指導されるなど、糖尿病であることや治療を受けることに悪いイメージを持っている人が多いのではないのでしょうか。そのため、検査や受診を避けてしまう人もいらっしゃるかもしれません。日本人は欧米人と比べて血糖値を制御する力が弱く、糖尿病になりやすいことが指摘されています。昨今の私たちは便利な生活から運動不足気味であり、高齢化が進みさらに糖尿病になりやすくなっています。60歳以上の男性の4人に1人が糖尿病を強く疑われているとのこと。つまり、**誰でも糖尿病になってしまう可能性があると言えます。**

そもそも糖尿病とは?

糖尿病の典型的な症状に「**たちつと**」(体重が減る、**近頃**のどがよくかわく、**疲れ**やすい、**手足**がしびれる、**トイレ**が近い)がありますが、**もっとも多いのは「症状がない」**ということです。

しかし、症状がなくともこの状態が数年間続くと、その間に神経・目・腎臓(前出、細い血管の3大合併症「しめじ」)に問題が生じたり、壊疽、脳卒中や虚血性心疾患(心筋梗塞、心不全、太い血管の3大合併症「えのき」)のような病気にかかりやすくなります。これらの重大な病気を予防するためには、早期からの糖尿病の治療が必要です。

糖尿病の多くは2型糖尿病といって、原因はインスリンの効きが悪くなることによって起こります。糖尿病の予備群と呼ばれる、正常範囲でも少しずつ血糖値が高くなる段階が数年あるとされます。**病気を早めに察知して対処すると糖尿病や合併症も悪くなりにくく、その後の治療も楽になります。**

「糖尿病予備群」と言われたら—生活習慣の見直しを

予備群はすでに糖尿病に準ずる状態です。そこで、高血圧や脂質異常症などの合併症の有無を確認し、一度生活全般を見直すと良いでしょう。特に体型が太めの人は、**今の体重から3%減を心がけましょう。**また、食事の見直し(量、動物性脂質や、清涼飲料水、間食、飲酒が多くないか、食物繊維が少くないか)や、運動不足でないかの確認をしましょう。また、禁煙もお勧めします。そして、次の健診を必ず受けてください。**特定保健指導の案内がきたら、積極的に参加しましょう。**

糖尿病対策で重要なこと—まずは健診の受診を

早めに対処することで悪化や合併症を防げることがわかっていますので、**症状がなくてもぜひ定期的に受診**を続けて治療を受けてください。その人に合った治療法や薬を医師と一緒に考えてもらいましょう。少し気を付けることで病気はかなり良くなります。また、糖尿病では食生活が特に大切ですが、高齢者では筋肉が痩せないようにエネルギー制限を厳しくしない場合があります。栄養指導にはとても個別性があるので、それぞれの課題に対応した「健康食」を目指すようになっています。

田代医師が気をつけていること

健診をきちんと受けること、ストレスをためないよう心がけること、食事はゆっくりよく噛んで味わって食べることを心がけています。仕事のときは病院の中を歩き回ることを心がけています。

こんな症状が出たら要注意!

前述した糖尿病の症状「**たちつと**」は血糖値がかなり高くなる出てきますので、受診の際には相談しましょう。「他の病気で病院にかかっているから健診は受けなくても大丈夫」と思わずに、**とにかく健診を受けること**をお勧めします。

まだ糖尿病ではないと思っている人も含めて 皆さんへのメッセージ

体重計によく乗って、**体重を意識すること**をお勧めします。また、食べ方を意識し、ゆっくりよく噛んで味わうことをお勧めします。野菜、おかずから食べ始める、腹八分目を心がけるなどの工夫も有効です。

糖尿病はほとんどの場合症状がありません。症状がひどくなる前に治療を受けていただくと、のちの病気の予防につながるだけではなく、一生のうちに必要な医療費が節約できるようになります。その**第一歩が健診です。**

松戸市立総合医療センター
副院長兼代謝内分泌内科部長・田代 淳 医師



患者さんからのメッセージ

一日おきに人工透析 「軽視しないで」

「後悔先に立たず」糖尿病性腎症を患い、人工透析を一日おきに受けています。この原因は30年来主治医や栄養士さんからの指導などを聞かず、治療を怠ってきたためだと思います。一生続けなければならないので、大変な苦痛です。皆さん、糖尿病を軽視しないでください。

(2型糖尿病歴30年 75歳男性)

左目を失明 「くじけるな」

痛くも痒くもなかったから、糖尿病を甘く見ていたのだと思う。網膜症から左目を失明。家族は「自業自得や」とあきれていました。ここで目がさめました。

右目も見えにくくなり、真剣に糖尿病と向き合うことになりました。毎日の治療に「くじけそうになることがあっても、自分は瀬戸際だ。失明は怖い」とがんばらざるを得ません。若い人には「症状がなくても、きちんと診療を受けて欲しい。誰のためでもない、自分のため、それがひいては家族のためにもなるのだから」と言いたい。

(2型糖尿病歴30年 61歳男性)

大好評!薬局で無料の糖尿病リスクチェック

HbA1cを無料で測定できます!



チェックの様子

無料でHbA1c値を調べられる簡易血糖測定事業がスタートしました。受検結果は**数分**で出ますので、**受検当日に薬剤師**から検査結果の説明を受けられます。
受検後も通常どおり健診を受診できます。一般的な健診の血液検査では、HbA1cのほか、コレステロール・肝機能・腎機能などの項目が調べられます。

薬剤師会からみなさんへ

千葉県内初!薬局でHbA1c無料測定!!ぜひ、ご利用ください

この飽食の時代、日本には糖尿病の患者さんが約1,000万人いると言われてい
ます。まさに国民病ともいえる糖尿病。食事や運動などの生活習慣が気になる、血縁者
に糖尿病の方がいる、最近、健診を受けていないなど、少しでも気になることがある
方は、ぜひ糖尿病リスクチェックを受けてみてください。



松戸市薬剤師会
横尾 洋 会長

対象者 今年度、健診を受けていない
35歳以上の松戸市民
※出血性の疾患がある人、抗血栓薬を服用している人およ
び糖尿病の治療に係る薬を服用している人は対象外。

チェックの流れ
①希望の薬局へ電話にて予約 → ②身分証明書を持って薬局へ行く
→ ③薬局で問診表に記入 → ④検査実施
→ ⑤薬剤師より結果説明

自分で、指先から血液を採取します。



市ホームページ

協力薬局

※7月1日時点。ホームページで随時更新。



	薬局名	住 所	電話番号
①	ハーブランド薬局松戸店	松戸1293の2	☎047-308-6086
②	薬局マツモトキヨシ松戸西口駅前店	本町18の6	☎047-312-5155
③	ウエルシア薬局松戸高塚店	高塚新田232	☎047-312-7775
④	ヤックスドラッグ二十世紀が丘薬局	二十世紀が丘丸山町130	☎047-712-1631
⑤	ハーブランド薬局東松戸店	東松戸3の7の19	☎047-312-8787
⑥	よこお薬局	新松戸南1の151	☎047-345-4362
⑦	ヤックスドラッグ八柱薬局	千駄堀1487の3	☎047-710-7291
⑧	スマレ漢方薬局	日暮1の19の1	☎047-361-0721
⑨	ウエルシア薬局松戸五香西店	五香西2の37の1	☎047-394-0532

知ろう!学ぼう!糖尿病

学ぶ 糖尿病(生活習慣病)を予防するために、さまざまな講座を開催しています。

●パートナー講座(出前講座)

「生活習慣病を防いで健康ライフ」「食事で生活習慣病予防」の二つのメニューで、生活習慣病について学ぶことができます。

市ホームページ

●食生活講座「食から始める健康セミナー」

普段の食事や運動習慣などの生活習慣を見直し、これからの健康づくりに役立つ講座です。食と健康コースでは、調理実習を行い、適量・適塩の食事を体験できます。詳細は市ホームページへ。

市ホームページ

知る 糖尿病(生活習慣病)予防や健康づくりに役立つさまざまな情報を発信しています。

●健康推進員作成のウォーキングマップ

全部で15地区
14種類!
松戸市を楽しく
歩こう!

市ホームページ
(ウォーキングマップ)

●クックパッド松戸市公式キッチン
「まつどのキッチン」

レシピは全て栄養
価計算済み。簡単な
野菜料理もたくさん
掲載しています!

まつどのキッチン

●市のホームページ、SNSをチェック!

健康松戸21応援団X(エックス)

健康松戸21応援団Facebook

健康松戸21応援団Instagram

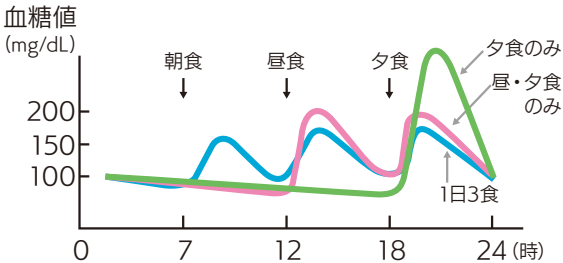
市公式ホームページ
健康松戸21応援団
公式SNSにて糖尿
病予防や望ましい
食習慣などについ
ての情報を発信し
ています。

糖尿病を予防するために今できることから始めよう！

食事のとり方

1日3食規則正しく食べる！

1日**3食**、同じ時間にできるだけ**均等に分けて**食べるようにします。主食は**毎食同じ量**を食べるようにしましょう。血糖値の急上昇を防ぎます。



1日3食摂った場合と朝食抜き、夕食のみの場合の血糖変動のイメージです。欠食をすると食後の血糖値が急激に上昇します。

出典：糖尿病ネットワークホームページ

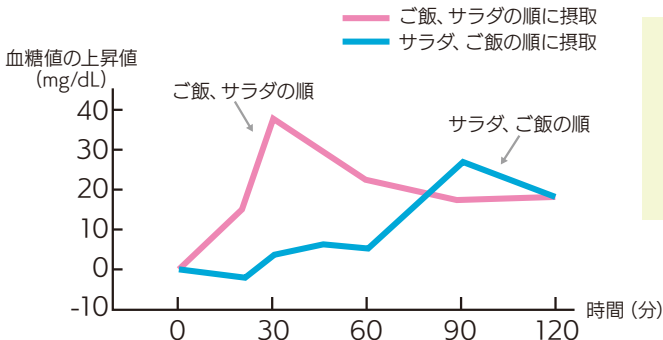
主食・主菜・副菜 を揃えて食べる！

主食だけを食べるよりも、主菜や副菜と一緒に食べることで、血糖値の上昇がゆるやかになります。



まず「副菜・主菜」から食べる！

主食を食べる**10分前**に副菜か主菜を食べはじめます。**主食を最後に**食べることで、血糖値が急激に上昇するのを抑えます。食欲のある人や体重増加の気になる人は、野菜（副菜）から食べる「**ベジファースト**」がおすすめです！



食べる順番による血糖の変動です。サラダから食べた場合は、血糖値の急上昇が抑えられています。

出典：糖尿病ネットワークホームページ

ゆっくりよく噛んで食べる！

ゆっくり食べることは、食べすぎ防止や血糖値を下げることに繋がります。**一口の量を少なく**したり、**食事の途中に箸をおいたり**して、ゆっくり食べるよう心がけましょう。

効果的な運動

運動するなら食後！

運動時には筋肉でエネルギーが必要とされるため、血中のブドウ糖が大量に消費され、血糖値が低下します。食後は血糖値が上昇しやすいため、**食後1～2時間以内**に軽い運動をするのが効果的です。



食後高血糖に注意！

食後高血糖とは、食事をして高くなった血糖値が2時間後も正常値に戻らない状態です。食後の血糖値が高い状態は糖尿病予備群である疑いがあり、継続すると糖尿病の発症につながります。動脈硬化の危険因子としても重要で、放置しておくと血管障害が進み脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。

筋肉をつけよう！

筋肉が少ないと体内で糖が余りやすく、血糖値も上がりやすくなります。つまり、**筋肉がしっかりついた体を作ると**、血糖値コントロールがしやすくなります。



30分に1回は立ち上がろう！

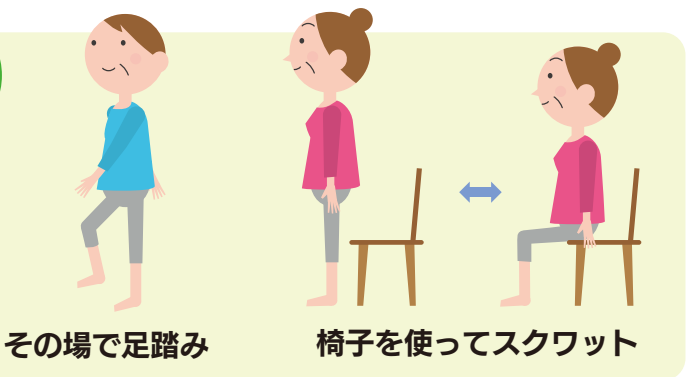
座りっぱなしは血流が悪くなり、糖や脂肪の代謝が落ち高血圧にもつながります。忙しい毎日の中でも、運動する気分になれなくても、できることから一歩ずつ生活習慣を変えていきましょう。



市ホームページ



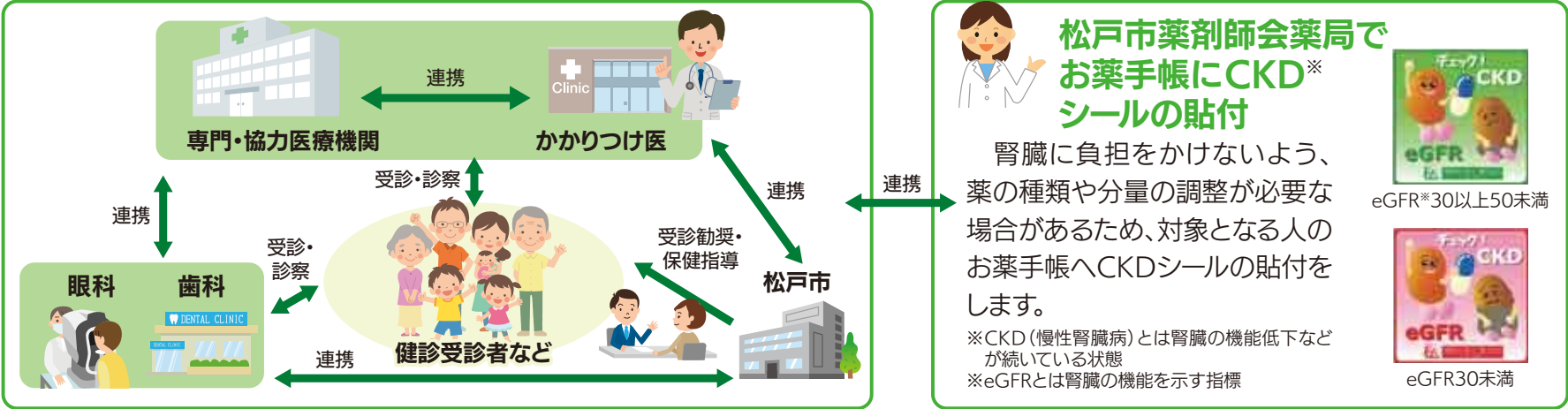
例えば…



医療機関と連携して重症化を予防します

糖尿病の重症化や慢性腎臓病（CKD）を予防するために、「松戸市糖尿病・CKD重症化予防プログラム」に取り組んでいます。市と医師会・歯科医師会・薬剤師会が連携して、市民の健康づくりのお手伝いをします。まずは毎年健診を受けて、血糖や腎臓機能の検査値を確認しましょう。

プログラムの概要



すべて無料！生活習慣改善のチャンス！

健診の結果や医療機関の受診状況から、対象となる人には各種健康相談参加の案内を医療機関や市から行う場合があります。案内があった人はぜひご参加ください。

糖尿病発症予防のための保健指導

松戸市民

まだ服薬が始まっていない、糖尿病と診断される前の人を対象とした保健指導です。

発症予防

特定保健指導

特定健康診査受診者

内臓脂肪の蓄積等で、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行う保健指導です。

糖尿病性腎症重症化予防のための保健指導

松戸市国民健康保険加入者

重症化を防ぐことを目的に、概ね6か月間で3回程度の継続した相談ができます。

後期高齢者

重症化リスクの高い、医療機関未受診者や治療中断者を対象として、保健指導を行います。

重症化予防

市の特定保健指導利用者の声

●朝晩の体重計測の意義がよくわかりました。常に意識して生活し、半年で約6kgの減量ができて、継続が大切なことがわかりました。食事は野菜を始めに沢山の量を食べ、食べる順番の大切さを知りました。運動では毎日のウォーキングをよく頑張ったと思います。今は習慣になりました。思い切って市の特定保健指導に申し込み、参加できたことが本当に良かったです。これからも大事に続けていきます。（60代・男性）

●毎月病院に通院して検査していますが、体重が減少したことでHbA1cが6.5になりました。薬を飲まないで食事療法で頑張っています。（50代・女性）

●保健指導開始の1か月間、5,000歩を実行。1か月後、体重と腹囲の減少を実感。翌月は多忙で散歩はできず、食事量控えめで継続。5か月後の健診の結果、体重4.5kg減、中性脂肪が221→120まで改善！短時間でも毎日実行することが大事だと思っています。（60代・男性）

気になる糖尿病の医療費って？

飲む薬の量や種類が増えるにつれて、1回当たりの診察や薬代にかかる金額が大きくなります。

■例1) 受診のみ(食事と運動療法だけ)で投薬がない方の場合

〈診察など〉

内訳	金額(10割)	金額(3割)	金額(1割)
外来診療料	740		
検査(採血・尿など)	5,860		
合計	6,600円	1,980円	660円

支払額: 1,980円(3割負担)

※あくまで一医療機関における目安であり、診察や処方に関連する項目や金額は、他の施設にそのまま当てはめることはできません。

※こちらの計算は2022年度の診療報酬点数表に基づいた計算となっています。診療報酬点数とは、診療行為に対する医療費のことです。

出典：国立研究開発法人国立国際医療研究センター糖尿病情報センター

■例2) 受診と経口薬(1日1種類)+インスリン療法(1日4回)+血糖自己測定(月60回以上)をしている方の場合

〈診察など〉

内訳	金額(10割)	金額(3割)	金額(1割)
外来診療料	740		
在宅自己注射指導管理料(月28回以上)	7,500		
血糖自己測定器加算(月60回以上)	8,300		
処方箋料	750		
検査(採血・尿など)	5,860		
合計	23,150円	①6,940円	2,310円

〈薬代など〉

内訳	金額(10割)	金額(3割)	金額(1割)
調剤基本料1	420		
薬剤調製料(内服薬1剤)	240		
薬剤調製料(注射薬)	260		
調剤管理料1(1剤)	600		
服薬管理指導料	450		
〈薬剤料〉			
ジャヌビア50mg 1錠			
1日1回朝食後 1回1錠 30日分	3,600		
ヒューマログ注ミリオパン300単位 2本	2,570		
トレスバ注フレックスタッチ300単位 2本	4,450		
マイクロファインプロ32G(70本/箱) 2箱	2,380		
合計	14,970円	②4,490円	1,500円

支払額: ①6,940+②4,490=11,430円(3割負担)

実は関係がある！？フレイルと糖尿病

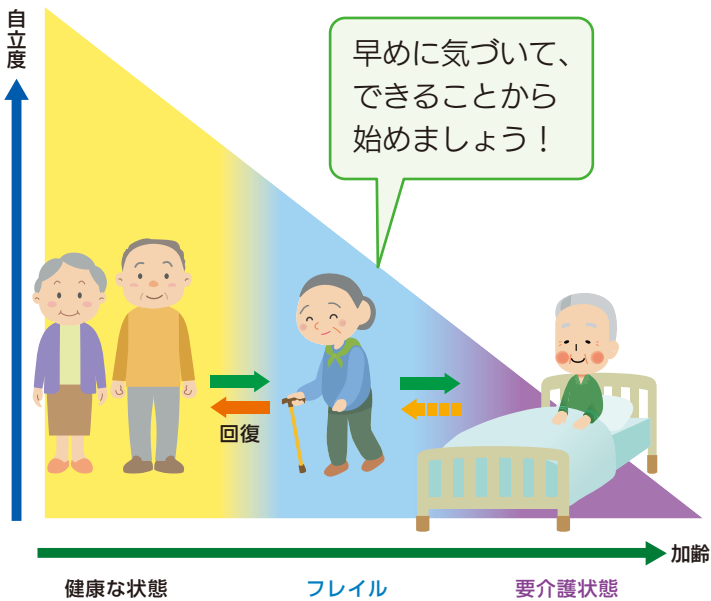
- 高血糖はフレイルや認知症などの発症リスクを高めることが明らかになってきています
- 重症の低血糖は認知症・心血管疾患発症・死亡の危険因子となる他、転倒や骨折の誘因にもなります
- 認知機能や日常生活を送るために必要な動作が低下すると、薬を飲み忘れたり活動性が低下したりして糖尿病治療が難しくなります

高齢者の血糖コントロールのためのポイント

- フレイルの予防、生活の質の維持と向上
- 動脈硬化や合併症の予防
- 重症の低血糖予防

フレイルとは

フレイルとは、高齢期に、こころや体の機能が低下した状態のことです。多くの場合、フレイルの期間を経て健康な状態から要介護状態に移行していきます。



フレイル予防

日々の習慣を見直し、今できることから始めてみましょう

3つのポイントを日常生活の中に意識して取り入れることで、フレイル予防のよい循環が生まれます。

運動

体を動かす

お勧めの運動を紹介しています



フレイル予防のための3つのポイント

栄養

(食事・口腔機能)

よく噛んでよく食べる



社会参加

人と交流する



日常の健康づくりに役立つ

まつど健康マイレージ

第9期



健康松戸21
マスコット
キャラクター
「けあら」

健康診断を受けたり、健康づくりに関するイベントなどに参加して、マイルを貯めよう！

健康づくりに取り組む
令和6年1月1日～
令和7年3月31日

50マイルためる

郵送・Eメールまたは
応募ボックスへ
令和7年4月4日まで〔必着〕

詳細は
次ページ

特典内容

応募締切後に抽選を行い、5月ごろに発送する予定です。

これまでの特典

※内容は毎回変わります。特典はこの他にもたくさんあります。

電動アシスト自転車



クオカード



体組成計



電動歯ブラシ



応募用紙は各市民センターなどで配布しています。市ホームページからダウンロードもできます。

まつど
健康マイレージ
ホームページ



マイルがもらえる！健康松戸21応援団とは？

市民の健康づくりを応援する企業・団体を「健康松戸21応援団」として登録し、市民の健康づくりを協働で推進しています。加盟団体は、松戸市医師会・松戸歯科医師会・松戸市薬剤師会をはじめとして、松戸に店舗を構えるスポーツジム・大手企業、市民団体など、多種多様な企業や団体が入団しています（5月末現在228団体）。

応援団募集

健康松戸21応援団になって市民の健康づくりをサポートしませんか？入団すると各団体の活動やイベント、講座などを市ホームページや応援団公式SNS〔Instagram、X（エックス）、Facebook〕で紹介できます。また、まつど健康マイレージのマイル付与ができるようになります。

☎電話で健康推進課 ☎047-366-7486へ



応援団ホームページ

11月30日(土)にまつど健康ハッピーフェスタを開催します



応援団の各団体によるダンスや体操、健康度測定などの体験を実施します。

今年は11月30日(土)に運動公園で実施予定です。詳細が決まり次第、広報まつど・市ホームページでお知らせします。

マイレージ応募時のご注意

- 応募用紙に記入漏れや不備などがあった場合や、有効回数超え・対象期間外のマイルは無効となります
- 応募用紙やマイル券を紛失しても、再発行等はできません
- マイルは、日付をさかのぼって付与することはできません
- 応募いただいた用紙の返却はできません
- 「自分マイル」だけの応募は抽選対象外となります
- A～Cの各マイルを組み合わせで応募してください
- 応募締切は令和7年4月4日(金)(必着)

ガンバマイル！

STEP1
三師会賞
(1,000マイル)

STEP2
けあら賞
(2,000マイル)

STEP3
応援団長賞
(3,000マイル)

まつど健康マイレージで今までコツコツためたマイルは、累積してためることができます。上記マイルに達した人は表彰されますので、継続して健康づくりに取り組みましょう！

応募方法

①応募ボックスに投函

設置場所

- 中央・小金・常盤平の各保健福祉センター
- 市役所・一部支所(馬橋・矢切・東松戸)内の市民健康相談室
- 各市民センター
- 運動公園事務所、小金原・常盤平・柿ノ木台体育館
- 市が実施する集団健(検)診会場など
- キックボクシングアカデミーRoots (健康松戸21応援団)

②郵送で応募

送付先 〒271-0072 松戸市竹ケ花74の3
中央保健福祉センター3階 まつど健康マイレージ事務局 宛

③Eメールで応募

アドレス ✉mcmileage@city.matsudo.chiba.jp
応募用紙の表裏の画像、または、応募専用エクセルシートをメールに添付して、上記アドレス宛に送付。

アンケートにご協力いただいた人の中から 抽選でささやかな景品をプレゼント

まつど健康マイレージについてのアンケート

アンケート回答方法 応募期間：7月25日(休)～8月8日(休)

左のアンケートに回答後、アンケート部分を切り取りハガキの裏面に貼って送付してください。下記記入要領を参照。松戸市オンライン申請システムでの回答も可能です。

※回答は市内在住、1人1回まで。
※当選者の発表は景品の発送をもって代えます（8月末発送予定）。
※回答いただいた際に得た個人情報は、景品の発送にのみ使用します。

【記入要領】

はがき(表)

2710072

松戸市竹ケ花74の3
中央保健福祉センター3階
まつど健康マイレージ事務局
(健康推進課)

氏名・住所・電話番号

はがき(裏)

左のアンケートを切り取り貼付

オンライン申請システム

キトリ線

1 年代 () 歳代 性別 ()

2 まつど健康マイレージに参加したことがありますか
はい いいえ
参加しなかった理由に✓をつけてください(複数回答可)
☐ 知らなかった ☐ 分かりにくい ☐ 面倒
☐ 景品に魅力がない
☐ その他()

3 ほしいと思う特典に✓をつけてください(複数回答可)
☐ クオカード ☐ 買物券 ☐ 電子ギフト券
☐ スポーツクラブ優待券 ☐ 運動器具
☐ その他()

4 「まつど健康マイレージ」のスマホアプリがあったら使いたいですか
はい いいえ わからない

5 アプリでほしいと思う機能に○をつけてください(複数回答可)
A 生活習慣の入力、健診・体重等の入力
B 将来の健康状態予測や健康づくりのアドバイス
C ウォーキングを楽しむ機能(モデルコース等)
D 仲間とグループを作って健康づくりをする
E 健康づくりを応援する飲食店や小売店の情報
F その他()

6 アプリ使用方法について、説明会があれば参加したいですか
はい いいえ わからない

ご協力ありがとうございました。

広報まつどは、グリーン購入法に基づく基本方針の判断の基準を満たす紙を使用しています。また、見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。