



令和最初の年度も残すところあと1か月となりました。今年度の特定健診はお済みでしょうか？昨年の11月27日～12月18日には『集団での特定健診』（健康福祉センターや公民館等で受ける）が行われ、1,822人の方が受診されました。『個別の特定健診』（特定健診実施医療機関で受ける）は、814人（昨年12月末現在）の受診となっています。集団健診と個別健診あわせて2,636人の方が受診しています。

集団健診受診者数 1,822人、個別健診受診者数 814人（昨年12月末現在）、合計2,636人（年度途中）

※国民健康保険に加入している40～74歳の石垣市民（妊娠中の方は除く）が対象

『特定健診』は、生活習慣病のもとになるメタボリックシンドロームに着目した健診で、健診結果から生活習慣病の芽を見つけて、予防・改善し重症化を防ぐことが目的です。大切なのは健診1回だけの結果ではなく、受診を毎年続けることで見えてくる数値の変化です。実際に集団健診会場や健診後の結果説明会などで、「血糖値や中性脂肪が上がったのは間食が多いからかね～」とか「タバコやめたらHDLコレステロールが増えてきたね～」など受診者のみなさんの気づきや改善点を一緒に確認することができます。毎年しっかり受診して健康づくりに役立てましょう!!



- ◎個別健診の実施期間は、4月1日～3月31日までです。
- ◎市内では、14か所の特定健診実施医療機関で受けられます。
- ※年度末は混雑が予想されます。お早めの受診をお勧めします。



クルーズ船寄港情報（3月）

入港日時		出港日時		船名	旅客定員
3/2	月 14:00	3/2	月 22:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3/2	月 9:00	3/2	月 21:00	ワールド ドリーム	3,376
3/4	水 6:00	3/4	水 16:00	セブン・シーズ・ボイジャー	700
3/6	金 8:00	3/6	金 18:00	ウェステルダム	1,916
3/6	金 14:00	3/6	金 22:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3/7	土 8:00	3/7	土 18:00	ウェステルダム	1,916
3/7	土 10:00	3/7	土 21:00	ワールド ドリーム	3,376
3/9	月 14:00	3/9	月 22:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3/9	月 9:00	3/9	月 21:00	ワールド ドリーム	3,376
3/12	木 9:30	3/12	木 20:00	オーシャンドリーム	1,422
3/13	金 8:00	3/13	金 18:00	アイダベラ	2,050
3/14	土 10:00	3/14	土 18:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
3/16	月 9:00	3/16	月 19:00	セブン・シーズ・ボイジャー	700
3/17	火 8:00	3/17	火 18:30	カレドニアンスカイ	114
3/19	木 9:00	3/19	木 18:00	アイダベラ	2,050
3/20	金 9:00	3/20	金 17:00	コスタ・アトランティカ	2,680
3/20	金 14:00	3/20	金 22:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3/21	土 7:00	3/21	土 17:00	ノーティカ	650
3/21	土 9:00	3/21	土 21:00	ワールド ドリーム	3,376
3/23	月 14:00	3/23	月 22:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3/24	火 11:00	3/24	火 21:00	エクスプローラー ドリーム	2,800
3/25	水 7:00	3/25	水 16:00	スーパースタージェミナイ	1,532
3/26	木 8:00	3/26	木 19:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
3/27	金 14:00	3/27	金 22:00	スーパースターアクエリアス	2,100
3/30	月 10:00	3/30	月 20:00	スーパースターアクエリアス	2,100

※新型コロナウイルスの影響もあり、クルーズ船日程変更が多くなっており、最新の情報は石垣市ウェブサイトでご確認ください。