


第7回  
**健康診断とがん検診  
受診しただけになっていませんか?**

健康診断やがん検診などは、自身の健康状態を知る貴重な機会です。定期的に受けることは大事ですが、結果を生かして健康管理に役立てることがもっと重要です。  
気になる症状がなくても、健診結果を確認し、自身の健康を振り返るとともに、これからの健康づくりに生かしましょう。

健康増進課  
(☎453-6119)



市HP▶各種がん検診 検索

**Point 1 健(検)診結果を確認しましょう**

- ✓ 結果と基準値を比較してみましょう
- ✓ 正常範囲でも過去の結果と比べて、悪くなっているところがあったら特に気を付けましょう




**Point 2 「要精密検査」「要治療」の結果が出た場合は、必ず医療機関を受診しましょう**

「要治療」の人は、速やかに治療を開始し、「要精密検査」の人は本当に治療が必要な状態かどうかを調べて、病気の発症や重症化を予防しましょう。早期発見、早期治療のチャンスです。

**さらに! 健(検)診を受けて、はままつ健幸クラブのポイントをゲット!**

各健(検)診ごとに300ポイント貯まります!(各項目年度内1回まで)ポイントを貯めて応募すると毎月抽選で景品が当たります。

浜松市公式ヘルスケアアプリ iPhone版 Android版  
はままつ健幸クラブ


「浜松市健康診査のお知らせ」を  
チェックじゃ!



※「浜松市健康診査のお知らせ」は、広報はままつ4月号と一緒に配布されます

**はままつ  
魅力  
発見位**

浜松市の魅力を表紙の写真と共に紹介します。  
**浜名湖花フェスタ2023**  
(はままつフラワーパーク チューリップ)

「日本の春は浜名湖から」をキャッチフレーズに、浜名湖周辺の観光施設などが連携して、6月11日まで「浜名湖花フェスタ2023」を開催しています。メイン会場となる「はままつフラワーパーク」や「浜名湖ガーデンパーク」などでは、広大な敷地に季節を彩る美しい花々が咲き、訪れる人を魅了します。

また、スタンプラリーやフォトコンテストなどさまざまなイベントも開催されていますので、ぜひ参加してみてください。

● 花のスタンプラリー  
対象施設3カ所を巡り、スタンプを集めて応募すると、抽選で館山寺温泉ペア宿泊券などが当たります!

● インスタグラムフォトコンテスト  
はままつフラワーパークなどの施設でインスタ映えする写真を撮って応募すると、入賞者にはウナギのかば焼きの真空パックなどが当たります!



● デジタルスタンプラリー  
スマートフォンを利用して、施設に設置されているQRコードを読み取ってスタンプを3つ集めると、抽選で大河ドラマ館のペアチケットなどが当たります!

市の人口と世帯数	男	女	総数	世帯数
	394,519人 (-126)	397,119人 (-182)	791,638人 (-308)	351,624 (+286)
中区	116,612人 (-42)	118,656人 (-94)	235,268人 (-136)	114,720 (-6)
東区	64,973人 (-9)	64,687人 (+18)	129,660人 (+9)	56,857 (+95)
西区	53,505人 (-34)	54,103人 (-8)	107,608人 (-42)	45,310 (+56)
南区	51,298人 (+22)	50,160人 (-29)	101,458人 (-7)	45,190 (+75)
北区	45,715人 (-44)	46,237人 (-24)	91,952人 (-68)	38,393 (+6)
浜北区	49,723人 (+3)	49,887人 (-14)	99,610人 (-11)	39,161 (+74)
天竜区	12,693人 (-22)	13,389人 (-31)	26,082人 (-53)	11,993 (-14)

2023(令和5)年3月1日現在 ( )内は前月比

3月13日からマスクの着用については個人の判断が基本となりましたが、皆さんはとうとうマスクが治まるまでにはいざいマスクが手放せそうにありません。私のマスク解禁はもう少し先になりそうです。(熊)

木を伐採し石を採掘、道具を作り家を建て、畑を作り動物を繁殖させ、暮らしを充実させるサンドボックスゲーム。軽い気持ちで手を出したらハマりました。今や3つの村を鉄道で結ぶ大充実ライフを満喫中です。問題は終わりが無い事。やめ時っていつですか?(谷)

編集  
後記