



この夏、特定健診に行こう

特定健診を受診した人の約80%に生活習慣病のリスクがあることが分かっています。年に一度、特定健診を受診し生活習慣を見直しましょう。

ID 005478



健康づくり推進課
Tel.674-8800



生活習慣病予防は健診から

生活習慣病は、食習慣の乱れや身体活動不足などの不健康な生活により発症する病気の総称です。自覚症状がないまま進行するため、気付いたときには重症化していることもあります。

40・50代の人は、忙しいから、元気だからと受診を控えていませんか？健康に自信がある今こそ受診し、自分では気付けない体の変化や異常を発見しましょう。



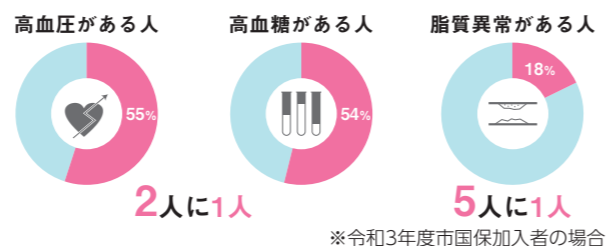
未然に防ぐために特定健診を活用しよう

生活習慣病を未然に防ぐために特定健診をうまく活用しましょう。これは40～74歳を対象に、糖尿病などの生活習慣病を見つける健康診査のことです。健診を受けて終わりにせず、翌年度の健診に向けて改善を実践していきましょう。

まずは自分の体について知るため、右ページのチェックリストを活用して、今、自分に必要な行動について考えてみましょう。

受診者の半数以上に異常あり

特定健診を受診した人の半数以上は健康状態に異常が確認されています（下グラフ）。元気だからと基準値を超えても生活習慣の改善や受診をせずに放置してしまうと、悪化してしまうことがあります。



高槻市国民健康保険加入者へ

市国保加入者は下記のようなサービスが受けられます。市国保以外の人は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

- 集団会場だけでなく医療機関でも受けられる
- がん検診とセットで受けられる ※条件あり
- 集団会場の特定健診（右ページ下）は予約不要

外食・中食でも健康づくり ID 002550

大阪ヘルシー外食推進協議会では、府内で健康に配慮した食事を提供するお店を、「うちのお店も健康づくり応援団の店」として登録し、ステッカー（写真）を渡しています。「応援団の店」では、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供など、健康づくりの取り組みを実施しています。外食・中食（テイクアウトなど）のときにも健康を意識するように心掛けてください。



問合せ 健康医療政策課 / Tel.661-9330

ヘルシーメニューを選ぶポイント

- ☑ 栄養成分表示（エネルギー、脂質、食塩相当量など）
- ☑ 野菜たっぷり、エネルギー・脂質・塩分控え目
- ☑ 主食・主菜・副菜がそろっている



ヘルシーメニューのコンテスト

「応援団の店」を対象に、8月からヘルシーメニューのコンテストを開催します。お店のメニューの応募やホームページでの人気投票にぜひご参加ください。



2019年優秀賞受賞メニュー

今のあなたは？ 自分の身体についてどれくらい知っていますか？

STEP1 まずはこれ

- 体重
 - 身長
- を知っている

STEP2 健康状態を知る

- 血圧
 - 血糖値
 - 中性脂肪
- が分かる

STEP3 健診結果を生かしている

- STEP1・2の過去の記録がすぐに出せる
- 年1回健診を受診し、数値をチェックしている
- 結果を生かして体調管理を心掛けている



全てにチェックが入らない人は… 健診の受診を！

健診のメリット

1. 費用が無料 ※市国保加入者の場合
2. 異常の早期発見、早期対応ができる
3. 健康面の気になるところを相談できる
メタボリックシンドロームのリスクがある人は、専門職のサポートを受けることができます



STEP3までクリアしたあなたは…

健診マスター ですよ！

これからも年1回の健診を継続し、健やかな生活を過ごしましょう。また、クリアできなかった人もしっかり健診結果を活用して健診マスターを目指しましょう

健診Q&A



Q コロナが心配。受診は必要？

A 過度に心配して受診を控えてしまうと異常の発見が遅れてしまいます。実施会場・機関は感染防止対策を行っているので安心して受診してください

Q 通院中なので必要ないですか？

A 通院中の人も対象です。通院先の検査が特定健診の検査を網羅しているとは限りません。まずは主治医にご相談を

Q 75歳になりましたが、特定健診を受けられますか？

A 75歳の誕生日以降は、大阪府後期高齢者医療広域連合の健康診査を受けてください。加齢に伴う心身の状態もチェックできます

健診・検診 ID 032781

問合せ 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診 (9:30~11:00)	8/27(土)・30(火)☆ 9/6(火)真上公民館・8(木)清水コミュニティセンター・12(月)西大冠コミュニティセンター 13(火)日吉台公民館☆・15(木)富田公民館	不要 (要受診券・保険証) ☆は骨あり
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定 (一部会場だけ) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診 (B-C型)、前立腺 (PSA) 検査	当日
対象	[特定健診] 今年度40~74歳 (75歳の誕生日の前日まで) の市国保被保険者 [がん検診] 肺=40歳以上 [その他] 前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上 (B-C型各500円)、ビロリ菌=30~49歳 (500円)、骨=40歳以上 (500円)	※特定健診以外は市民だけ
備考	日程の詳細は「健康だより」にも掲載。費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生保世帯 (要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。会場の記載がないものは保健センター。受診時はマスクを必ず着用。発熱時、体調不良時は受診不可。市内の指定医療機関で個別受診可 (骨測定除く)	