



## 特定健診を受けよう

ID 005478

健診を受けていますか？仕事や家事、育児などに忙しかったり、目立った不調がなかったりすると、後回しにしてしまいがち。

年に1度は健診を受けて生活を見直してみましょう。

**問** 健康づくり推進課／Tel674-8800



### メタボの発見と予防

特定健診は、主にメタボリックシンドローム（以下、メタボ）の発見と予防が目的です。メタボは、過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなる状態のことです。放置すれば脳梗塞などにつながる恐れもあります。

### 気付かないうちに進む生活習慣病

加齢によって、体は年々変化し、血管も衰えていきます。自分では気付かないうちに生活習慣病は進行します。

40歳以上の人は、特定健診を受けて、生活習慣病の予防と病気の早期発見・治療に取り組みましょう。

### 特定健診のメリット

#### ☑ 無料で受診できる

自費だと1万円近くかかる検査を、無料で受けることができます。

※国保以外の人は加入する保険者にお問い合わせください

#### ☑ メタボ以外の病気が見つかることも

結果から分かるのはメタボだけではなくではありません。尿・血液検査などの結果から、糖尿病や脳卒中になる可能性が分かることもあります。

#### ☑ 専門スタッフが改善をサポート

メタボの場合は保健師や管理栄養士などが個別面談や電話などで、一人一人に合った食事や運動をアドバイスし、生活習慣の改善を無料でサポート（特定保健指導）します。

### 受診の流れ

#### ① 受診券を受け取る

40～74歳の人を対象です。受診券は、4・5月に市から送付します。



／ 橙色の封筒が目印

#### ② 受診する

個別健診（実施医療機関へ直接予約）または集団健診（保健センターなど）へ。



／ 受診券と保険証を持参

#### ③ 結果を受け取る

受診してから約1カ月後に、健診結果とメタボ判定を受け取ります。



／ 結果をチェック

### メタボと判定された人は… 特定保健指導が受けられます

専門スタッフによるサポート（無料）のほか、運動習慣を身に付けるきっかけになるよう、市内のフィットネス施設を3カ月無料で体験できるチケットがもらえます。

※要件あり



#### 市国保の特定健診

**対象** 市国民健康保険に加入している今年度40～74歳（75歳の誕生日前日まで）の人  
**期限** 来年3/15日まで  
**場所** 集団健診の会場は毎号本誌に掲載（今号は37ページ）。個別健診は指定医療機関で

#### がん検診とセットで実施

集団健診では、特定健診とがん検診がセットで受診できる、「まとめて健診」がおすすめ。予約制のため待ち時間が少なく、半日で受診可。



## がん患者アピアランスケア助成事業を開始 ウィッグなどの購入費用の一部を助成

市では、健康医療先進都市の取り組みの一環として、がん治療によってアピアランス（外見）の変化を受けた人に対する支援を開始します。

問合せ 健康づくり推進課/TEL674-8800 ID 116080

### 4月以降購入から対象 受け付けは6月から

がん治療と就労・就学など社会生活の両立を支援することを目的に、ウィッグなどの購入費用（付属品やケア用品は除く）の一部を助成します。

- 対象** 次の全てを満たす人
- ・市内在住で住民基本台帳に登録がある
  - ・がんと診断され、治療中または過去に治療を受けたことがある
  - ・助成対象品を4/1以降に購入
  - ・過去に同様の助成を受けていない

※申請書は市ホームページ、健康づくり推進課で配布予定

申込 6/3月から 窓 郵 で（所定の様式）

### 助成の流れ

- 購入**  
4/1以降に購入したものが対象です。必ず領収書を受け取ってください。
- 申請**  
購入から1年以内に、申請窓口に出してください（郵送可）。
- 振り込み**  
申請書を受理後2カ月を目安に振り込みます。



### ウィッグなど、胸部補整具に上限各3万円

下記①②の購入費用を各1回ずつ3万円まで補助します。各対象品を複数点購入した場合、最初の購入日から1年以内であればその合計額で申請することも可能です。

※下記イラストは一例です

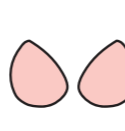
#### ①ウィッグなど

- ・ウィッグ※1
- ・毛付き帽子



#### ②胸部補整具※2

- ・補整下着※3
- ・人工乳房・乳頭※4



- ※1. 装着時に皮膚を保護するネットを含む
- ※2. 変化を受けた乳房ごとに左右各1回助成
- ※3. 下着と共に使用するパッドを含む
- ※4. 乳房再建術などで体内に埋め込まれたものを除く

## 4/1以降の骨髄などの提供分から対象 骨髄ドナーのための支援を開始

市では、健康医療先進都市の取り組みの一環として、4/1から骨髄などを提供した人（ドナー）やそのドナーを雇用する事業所の支援を開始。ドナーが骨髄などを提供しやすい環境を整え、骨髄などの移植やドナー登録を促進します。

問合せ 健康医療政策課/TEL661-9330  
〒569-0052城東町5-1

申込 4/1月から HP 窓 郵 で



ID 010740

### ① ドナー

**対象** 骨髄などを提供したときに市内在住の人 など  
**助成** 通入院などの日数に応じ20,000円/日（上限7日）

### ② ①を雇用する市内事業所

**対象** ドナーの通入院などのために有給のドナー休暇などを与えた市内の事業所 など  
**助成** 有給のドナー休暇などの取得日数に応じ10,000円/日（上限7日）

## 診療時間外の連絡先

ID 037344

夜間や休日の急な病気やけがになったときの連絡先を紹介します。

- かかりつけ医が診療時間外の場合は…  
**高槻島本夜間休日応急診療所**  
TEL683-9999
- 救急車を呼ぶべきか迷ったときは…  
**小児救急電話相談**  
TEL#8000または、TEL06-6765-3650  
19:00～翌8:00（365日）
- 救急安心センターおおさか**  
TEL#7119または、TEL06-6582-7119  
24時間365日対応



問合せ 健康医療政策課/TEL661-9330

### 高槻島本夜間休日応急診療所 春の連休中の診療時間

日時	診療科目	内科・小児科・外科		歯科
		○	○	
4/27(土)	15:00～翌7:00	○	—	—
4/28(日)・29(祝)	10:00～12:00、 14:00～17:00	○	○	○
	19:00～翌7:00	○	—	—
4/30(火)～5/2(木)	21:00～翌7:00	○	—	—
5/3(祝)～6(休)	10:00～12:00、 14:00～17:00	○	○	○
	19:00～翌7:00	○	—	—

※受け付けは各診療時間の開始30分前～終了30分前  
※往診・再診・入院や義歯修理など技工が必要な処置は不可  
※状況により受け付けと診療の順番の変更あり

ID 002804

## 肉の生食による食中毒に注意

鶏、牛、豚、猪、鹿などの肉や内臓には、食中毒の原因となる病原体が付着している可能性があり、鶏の刺身など生や加熱不十分な肉料理で、食中毒が発生しています。発症すると、特に幼児や高齢者は重症化することがあります。次のことに注意して予防しましょう。

- 肉や内臓は中心部まで十分に加熱
- 生の肉や内臓に触れた手、調理器具はその都度洗う
- 肉や内臓の汁が他の食品に付かないように冷蔵保存する
- 飲食店ではよく加熱された肉料理を選ぶ
- 焼き肉では調理用のトングや箸を使い、食事用と使い分ける

問合せ 保健衛生課/TEL661-9331

ID 114786

## 風しん抗体検査・予防接種

市は風しんの抗体検査・予防接種を実施しています。まずは抗体検査を受けて、陰性だった人は予防接種を受けてください。検査または予防接種を受けていない対象者へは、6月にクーポン券をお送りします。4・5月に検査などを希望する人は保健予防課にご連絡ください。申し込みは市ホームページや保健所で配布している実施医療機関一覧などから直接医療機関に予約してください。

**対象** 市内在住の昭和37年4/2～54年4/1生まれの男性

**期限** 来年3/31(月)まで **料金** 無料

問合せ 保健予防課/TEL661-9332

ID 005470

## お口の健康に歯科健診

お口の健康を保つことは、体の健康を維持することにつながります。1年に1回は歯科健診を受けましょう。

**内容** 問診、口腔内診査、健診結果に基づく歯科保健指導など

**対象** 市内在住の18歳以上または妊産婦

**期間** 4/1(月)～来年3/15(土)

**料金** 無料（年度中1回だけ）

問合せ 健康づくり推進課/TEL674-8800



ID 114830

## 成人用肺炎球菌予防接種の費用助成

成人用肺炎球菌の予防接種費用を助成します。接種を希望する人は、かかりつけ医に相談の上、予約してください。

**対象** 次のいずれかの人

- ・接種日に65歳
- ・接種日に60～64歳で、心臓や腎臓などの機能障がい、身体障がい者手帳1級に相当

※過去に接種を受けたことがある人は対象外

**料金** 2,000円（市民税非課税世帯などには無料制度あり）

問合せ 保健予防課/TEL661-9332

## 健診・検診

ID 032781

問合せ 健康づくり推進課/TEL674-8800

	日時・会場	申込方法
<b>特定健診(9:30～11:00)</b>	5/8(水)☆	☆無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
<b>オプション</b>	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [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
<b>まとめて健診(午前)</b>	5/15(水)・20(月)、6/4(火) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺	4/8(月)から 窓
<b>すこやかドック(午前)</b>	5/16(木) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ	随時 HP 窓
<b>レディースドック(午前)</b>	5/27(月)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん	★は保育あり 4/5(金)から HP 窓 (保育は 窓)
<b>子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)</b>	5/9(水)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん	★は保育あり 随時 HP 窓 (保育は 窓)
<b>対象</b>	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る( 窓 )の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=30～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円)	
<b>備考</b>	日時は「健康だより」、無料送迎バスは「特定健診のご案内」にも掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(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。胃がん検診はバリウムだけ。骨測定追加可。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

HP ウェブ申込 電話 窓 窓口