



## 特定健診を受けよう

生活習慣病を早期に防ぐために、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した特定健診を毎年受診することが大切です。あなたの健康を守る第一歩として、ぜひ健診を受けましょう。

問 健康づくり推進課 / Tel.674-8800 ID 005478



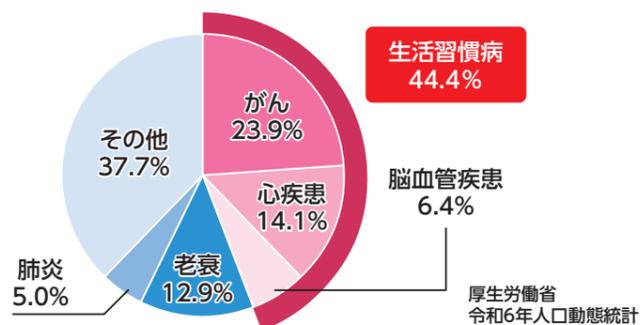
### 命に関わる生活習慣病

生活習慣病は、日本人の死因の約半数を占めています。がんに次いで多い心疾患と脳梗塞は、動脈硬化が要因となる病気です。

#### 生活習慣病って？

食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症や進行に起因する疾患のこと。がん、心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患があります。

日本人の死因（構成比）



### 乱れた生活習慣が原因

動脈硬化は、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に高血圧症や糖尿病など二つ以上の危険因子が合わさると急速に進行を早めるといわれています。

この状態をメタボといいます。そのメタボに着目した健診が「特定健診」です。健診を受けて、今のあなたの健康状態を把握しましょう。メタボと判定されたら特定保健指導も受けられます。



#### こんな人は要注意 必ず健診を受けよう

- 腹囲が  
男性 85cm以上ある  
女性 90cm以上ある
  - 外食やコンビニをよく利用する
  - 食事の間や寝る前にお菓子を食べる
  - お酒を飲む機会や量が多い
  - 気分転換にたばこや缶コーヒーが習慣になっている
  - 休日は家にいることが多く運動する習慣がない
  - 寝つきが悪く睡眠時間が短い
- ※該当しない人も受けましょう

#### 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(月)まで  
**場所** 集団健診の会場は毎号本誌に掲載（今号は34ページ）。個別健診は実施医療機関で

#### メタボ脱出 フィットネス無料体験

特定保健指導の対象となった人に、3カ月間のフィットネス無料体験をプレゼント。対象者にはチケットを送ります。  
※おおむね12月までの受診が対象

特定保健指導の対象者限定



#### 受診の流れ



※特定健診と人間ドックの補助制度（次ページ）は、年度内にどちらか1回だけ利用できます

ID 005470

### 歯科健診を受けよう

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(水)～来年3/15(月)  
**料金** 無料（年度内1回だけ）  
**問合** 健康づくり推進課 / Tel.674-8800



ID 123851

### 通院が困難な人は 訪問歯科健診をご利用ください

通院することが困難な市民（一定条件あり）に対し、歯科医師と歯科衛生士が自宅に訪問して、問診、口腔内診査、健診結果に基づく歯科保健指導などを行います。

**対象** 次のいずれかを満たす15歳以上の市民  
・要介護3以上  
・身体障がい者手帳1・2級



以下の人は対象外  
●歯科医院に通うことができる  
●過去1年に歯科の診療・介護保険サービスを受けた  
●同一年度内に他の歯科健診制度を利用した

**期間** 4/1(水)～来年3/15(月)  
**料金** 無料（年度内1回だけ）  
**問合** 健康づくり推進課 / Tel.674-8800  
**申込** 随時 C F で市歯科医師会事務局へ  
Tel.676-0235（平日10:00～14:00）  
FAX672-0818（24時間）



### 人間ドックの補助制度

検査費用の一部を補助します。申請期限は受診日の翌日から2年間です。年度内各1回。

**問合** 国民健康保険課 / Tel.674-7079

#### 30～74歳の国民健康保険加入者

ID 002363

人間ドック、脳ドック、肺ドックが対象。受診後に申請が必要です。ただし、医療機関に助成金の受け取りを委任する場合は受診前に申請してください。

**助成** 費用の8割（上限30,000円）

#### 後期高齢者医療制度加入者

ID 002374

人間ドックが対象。申請は受診後に行ってください。

**助成** 上限26,000円

※健康診査と歯科健診は無料で受けることができます。対象者には、健康診査は4月下旬から受診券を、歯科健診は5月上旬から案内を送付します

ID 002804

### 肉の生食による食中毒に注意

鶏、牛、豚、イノシシ、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。

**問合** 保健衛生課 / Tel.661-9331

- 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つ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、食事用の箸と使い分ける



ID 037344

### 診療時間外の連絡先

夜間や休日の急な病気やけがをしたときの連絡先を紹介します。

**問合** 健康医療政策課 / Tel.661-9330

●かかりつけ医が診療時間外のときは…  
**高槻島本夜間休日応急診療所**  
Tel.683-9999

●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、Tel.06-6765-3650

19:00～翌8:00（365日）  
**救急安心センターおおさか**  
Tel.#7119または、Tel.06-6582-7119  
24時間365日対応



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	
4/25(土)	15:00～翌7:00	○	—
4/26(日)	10:00～12:00、14:00～17:00	○	○
	19:00～翌7:00	○	—
	21:00～翌7:00	○	—
4/27(月)・28(火)	21:00～翌7:00	○	—
4/29(祝)	10:00～12:00、14:00～17:00	○	○
	19:00～翌7:00	○	—
4/30(木)、5/1(金)	21:00～翌7:00	○	—
5/2(土)	15:00～翌7:00	○	—
5/3(祝)～6(休)	10:00～12:00、14:00～17:00	○	○
	19:00～翌7:00	○	—
	21:00～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、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 141478

口腔保健センター（Tel.661-9105）は4/29(祝)、5/1(金)～5/6(休)が休診



ID 141851

## 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、市ホームページなどで配布している一覧の委託医療機関に直接予約してください。4月から使用するワクチンと自己負担額が変わります。

**対象** 次のいずれかの市民

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

**料金** 6,000円 ※市民税非課税世帯などには無料制度あり（要事前申請）

**問合せ** 保健予防課 / Tel.661-9332

ID 141853

## 風しん 抗体検査・予防接種の費用助成

風しんの抗体検査・予防接種費用を助成します。検査・予防接種を希望する人は、かかりつけ医に相談の上、市ホームページなどで配布している一覧の委託医療機関に直接予約してください。

**対象** 次のいずれかの市民（未就学児除く）

- ・妊娠を希望する女性
- ・妊娠を希望する女性の配偶者・同居者
- ・妊婦の配偶者・同居者

※予防接種は検査の結果が基準値以下の人

**問合せ** 保健予防課 / Tel.661-9332

**抗体検査** 全額

**予防接種** 上限8,000円

次の場合  
検査は対象外

- 過去に検査を受けたことがある
- 既往歴がある



ID 140841

## ほうしん 带状疱疹予防接種の費用助成

带状疱疹の予防接種費用を助成します。対象者に接種券（はがき）を送付します。接種を希望する人は、かかりつけ医に相談の上、市ホームページなどで配布している一覧の委託医療機関に直接予約してください。下記いずれかのワクチンを選択して接種してください。

**対象** 次のいずれかの市民

- ①65・70・75・80・85・90・95・100歳の誕生日が4/2～来年4/1
- ②接種日時点で60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいの程度が身体障がい者手帳1級に相当

※①は誕生日前でも接種可。②には接種券を送付しませんので、保健予防課までご連絡ください

※市民税非課税世帯などには無料制度あり（要事前申請）

**期間** 4/1(水)～来年3/31(水)

**問合せ** 保健予防課 / Tel.661-9332

### 生ワクチン

接種は1回。自己負担額4,500円

### 組み換えワクチン

接種は上記期間内に2回。

自己負担額22,000円（2回分）

※1回目と2回目の接種間隔は2カ月以上



## 健診・検診

ID 032781

**問合せ** 健康づくり推進課 / Tel.674-8800、FAX674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00)	5/13(水)☆	☆無料送迎バスあり 不要 (要受診券・マイナ保険証など)
<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
まとめて健診(午前)	5/21(木)・26(火)、6/6(土)・11(木)・23(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、骨測定	4/8(水)から
まとめて健診+ (プラス) ～レディースDay～(午前)	6/17(水) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、骨測定	4/8(水)から
レディースストック(午前)	5/27(水) [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、骨測定	4/3(金)から
子宮頸・乳・ 大腸がん検診(午後)	5/15(金)★、6/22(月)★ [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、骨測定	★は保育あり 4/3(金)から (保育は )
<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(の健診が対象) [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、まとめて健診=40歳以上、 まとめて健診+(プラス)=40歳以上女性、レディースストック=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=20～49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) ※ピロリ菌・肝炎は過去未受診者	※特定健診以外は市民だけ
<b>備考</b>	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。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▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段の略や基本事項は19ページ参照