



特定健診を受けよう

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足や食べ過ぎなど不健康な生活習慣が積み重なっていませんか。年に1度は健診を受けて生活を見直してみましょう。

健康づくり推進課
Tel.674-8800



メリット

- 40歳以上は無料**
自費だと1万円近くかかる検査を、40~74歳は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**
尿・血液検査などの結果からメタボ以外にも、糖尿病や脳卒中になる可能性が分かることも。
- 保健師や管理栄養士などがサポート**
メタボの場合は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（特定保健指導）し、生活習慣の改善をサポート。

メタボの発見と予防

特定健診は、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、からだは年々変化し、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んでいきます。

40歳以上の人は、特定健診で、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。

診療時間外の病気・けが

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。

- かかりつけ医の診療時間外の場合は…
高槻島本夜間休日応急診療所

Tel.683-9999

高槻島本夜間休日応急診療所って？

大阪医科薬科大学や地域の開業医などの医師が交代で、初期診療と応急処置を実施。特に小児科では、入院が必要となった場合は協力病院と連携するなど、切れ目のない医療の提供に取り組んでいます。

- 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

問合 健康医療政策課/Tel.661-9330

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月	29(祝)	10:00~12:00、 14:00~17:00	○	○	○	○
		19:00~翌7:00	○	○	○	—
	30(土)	15:00~翌7:00	○	○	○	—
5月	1(日)	10:00~12:00、 14:00~17:00	○	○	○	○
		19:00~翌7:00	○	○	○	—
	2(月)	21:00~翌7:00	○	○	○	—
	3(祝)	10:00~12:00、 14:00~17:00	○	○	○	○
		19:00~翌7:00	○	○	○	—
	5(祝)	19:00~翌7:00	○	○	○	—
	6(金)	21:00~翌7:00	○	○	○	—
	7(土)	15:00~翌7:00	○	○	○	—
8(日)	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、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

受診の流れ

①



受診券を受け取る

4月に市が送付するオレンジ色の受診券を受け取る。



④

メタボと判定された人は

特定保健指導

保健師・管理栄養士などから、メタボ改善に向けて無料でサポートを受けられる。

また運動習慣を身に付けるきっかけになるよう、フィットネス無料体験チケットがもらえる。

※要件あり

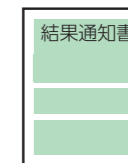
②



受診

受診券と保険証を持って、指定医療機関か保健センターなどで受診。

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る。



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(水)
場所 集団健診の会場は毎号本誌に掲載(今号は40ページ)。個別健診は各医療機関で

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。

成人用肺炎球菌の予防接種 一部または全額の費用を助成

ID 033407

対象 ※過去に接種を受けたことがある人は対象外

- 4/2~来年4/1に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- 60~64歳で心臓などの機能障がいがあり、障がい者手帳1級を持つ人

期間 4/1(金)~来年3/31(金)

料金 1回2,000円(市民税非課税世帯または、生活保護世帯などには無料制度あり)

申込 かかりつけ医などに相談し予約

問合 保健予防課/Tel.661-9332

風しん抗体検査・予防接種 無料で実施

ID 033410

風しんの拡大防止のために、成人男性は風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう。市では、昭和37年4/2~54年4/1生まれの男性を対象に、予防接種を無料で実施しています。まだ検査を受けていない対象者は、6月に届くクーポン券などを持って、医療機関を予約してください。検査後、陰性の人は予防接種を受けてください。

問合 保健予防課/Tel.661-9332

肉の生食による食中毒に注意

ID 002804

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ます。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。

チェックポイント

- 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
- 焼き肉を食べる際は、調理専用のトングや箸を使い、食事用の箸と使い分ける

問合 保健衛生課
Tel.661-9331





精密検査なら 人間ドック 費用の8割を助成

健診で詳しい検査を受けたいなら、人間ドックがおすすめです。検査項目によって費用が異なりますが、検査費の一部を補助しているので、ご利用ください。

人間ドックの補助制度

※いずれも年度中1回まで

30～74歳の 国民健康保険加入者向け

ID 002363

人間ドック、脳ドック、肺ドックを受診した場合に、費用の一部（8割。上限30,000円）を助成しています。助成申請は、受診前と受診後の2回必要です。
問合 国民健康保険課／Tel674-7079

後期高齢者 医療制度の加入者向け

ID 002404

4月下旬に健康診査受診券を発送します。また人間ドックを受診した場合に、府後期高齢者医療広域連合が、費用の一部（上限26,000円）を助成しています。
問合 国民健康保険課／Tel674-7178

歯科健診 無料で実施



後期高齢者医療制度加入者 ID 002406

府後期高齢者医療広域連合が指定する歯科医療機関*で、歯の健診を無料で受診できます（年度中1回まで）。健診では、歯や歯肉の状態、のみ込む・噛む力などの口腔機能の状態をチェック。入れ歯の人も受診しましょう。

※4月下旬から対象者へ歯科医療機関の一覧を送付

問合 国民健康保険課／Tel674-7178

18歳以上または妊産婦の市民 ID 005470

個別医療機関または、集団健診で無料で受診できます（年度中1回まで。妊娠中の人は追加で1回無料）。

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800

胃がん検診 の対象者が変更

ID 005461

4月から、市の胃がん検診の対象者が変わります。

新しい対象

満50歳以上で、前年度胃がん検診を受けていない人。ただし、令和3年度に奇数年齢かつ集団検診で胃がん検診を受診した人*は、今年度に限り胃内視鏡検査は受診可

※保健センターで胃部エックス線検査を受診した人

検査内容（次のいずれか1つ）

- 胃部エックス線検査（バリウム）
- 胃内視鏡検査（胃カメラ） ※個別検診だけ

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00)	5/10(火)(骨あり)	不要(要受診券・保険証)
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]ピロリ菌検査、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)	5/11(水)・23(月)・30(月)、6/4(土) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺・骨追加可	4/5(火)から
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	5/9(月)・27(金)★、6/1(水)★ ★は保育あり	4/7(木)から (保育は)
すこやかドック(午前)	5/19(木) 胃・肺・大腸がん検診 ※骨追加可	4/1(金)から随時
レディースドック(午前)	5/26(木) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※30歳以上。胃がん・骨追加可	4/7(木)から
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	※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(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者)	
	[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)、ピロリ菌=30～49歳(500円)、骨=40歳以上(500円)	
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▷会場記載なしは保健センター▷胃がん検診はバリウムだけ▷申込順▷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)	