

大阪市が実施する健(検)診

大阪市では、勤務先などで同程度の健(検)診の受診機会がない方を対象に、保健福祉センターや取扱医療機関において各種健(検)診を実施しています。(平成20年4月現在)

がん検診

	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮(頸部)がん	乳がん
対象者	40歳以上の方			20歳以上の女性 (受診は2年に1回)	30歳代の女性 40歳以上の女性 (受診は2年に1回)
検査料金	500円 (保健福祉センター) 1,500円 (取扱医療機関)	300円	無料 (喀痰検査は400円)	400円 (取扱医療機関のみ)	1,000円 1,500円
検査内容	胃部エックス線撮影	便潜血検査 (2回法)	胸部エックス線撮影 条件により喀痰検査	細胞診による検査	視触診及び超音波による検査 視触診及び、マンモグラフィによる検査

骨量検査

対象者	18歳以上の方
検査料金	無料
検査内容	踵骨(かかとの骨)の超音波による検査
受診場所	保健福祉センター

歯周疾患検診

対象者	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳の方
検査料金	無料
検査内容	問診・口腔内診査
受診場所	市内取扱歯科医療機関

結核健診

対象者	15歳以上の方
検査料金	無料
検査内容	胸部エックス線間接撮影
受診場所	保健福祉センター等

ナイスミドルチェック(総合健康診査)

対象者	40歳・50歳・60歳の方
検査料金	無料
検査内容	○胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診 ○子宮(頸部)がん検診・乳がん検診・骨量検査・歯周疾患検診
受診場所	取扱医療機関

肝炎ウイルス検査

対象者	40歳以上の方でこれまで受診したことのない方
検査料金	1000円
検査内容	B型肝炎ウイルス検査・C型肝炎ウイルス検査
受診場所	保健福祉センター・取扱医療機関

※特定健康診査等と同時実施

生活機能評価...介護予防事業に参加していただく必要があるかどうかを判定する健診です。

対象者	65歳以上の方で、介護保険の要支援・要介護認定を受けておられない方(必ず介護保険被保険者証を持参してください)
検査料金	無料
検査内容	基本チェックリストによる問診・身体計測等(必要な方に血液・心電図検査等)
受診場所	保健福祉センター・取扱医療機関

※特定健康診査等と同時に受診することもできます。

各種健診は、予約が必要な場合があります。また、生まれ年により対象者が定められていますので、詳しくは、お住まいの区の保健福祉センターにお問合せください。

次の方は各検診料金が無料になります(受給者証等証明書が必要です)

- 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
- 高齢受給者証をお持ちの方
- 大阪市老人医療費助成制度受給者証をお持ちの方
- 生活保護世帯の方
- 市民税非課税世帯の方

保健福祉センター電話番号一覧

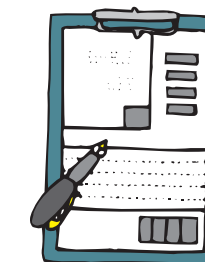
北	6313-	天王寺	6774-	城東	6930-
都島	6882-	浪速	6647-	鶴見	6915-
福島	6464-	西淀川	6478-	阿倍野	6622-
此花	6466-	淀川	6308-	住之江	6682-
中央	6267-	東淀川	4809-	住吉	6694-
西	6532-	東成	6977-	東住吉	4399-
港	6576-	生野	6715-	平野	4302-
大正	4394-	旭	6957-	西成	6659-

内線番号(下4桁)

運営担当	9882	がん検診、食生活相談など
地域活動担当	9968	保健師による健康相談など

例) 北区保健福祉センター運営担当・・・6313-9882

特定健康診査・特定保健指導が始まります!



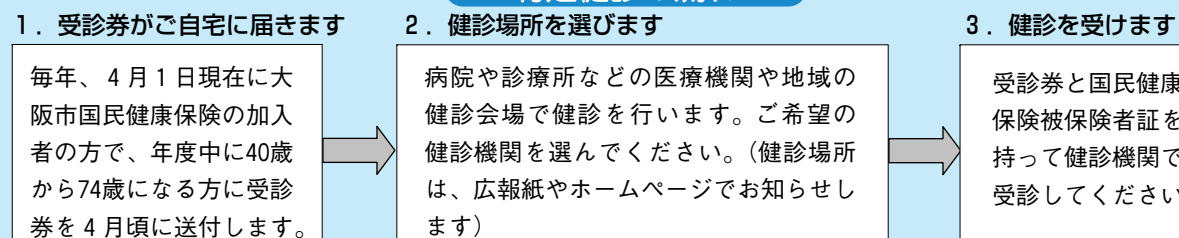
平成20年4月から40歳~74歳の医療保険に加入されている方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査と特定保健指導が行われます。ご加入の医療保険によって受診方法が異なりますので、ご注意ください。

40歳~74歳で大阪市国民健康保険に加入されている方
→大阪市が特定健康診査・特定保健指導を実施します
【お問合せ先】健康福祉局保険年金担当
TEL: 6208-9876

40歳~74歳で、健康保険組合など会社の医療保険に加入している方と、その被扶養者の方
→各医療保険者から案内があります

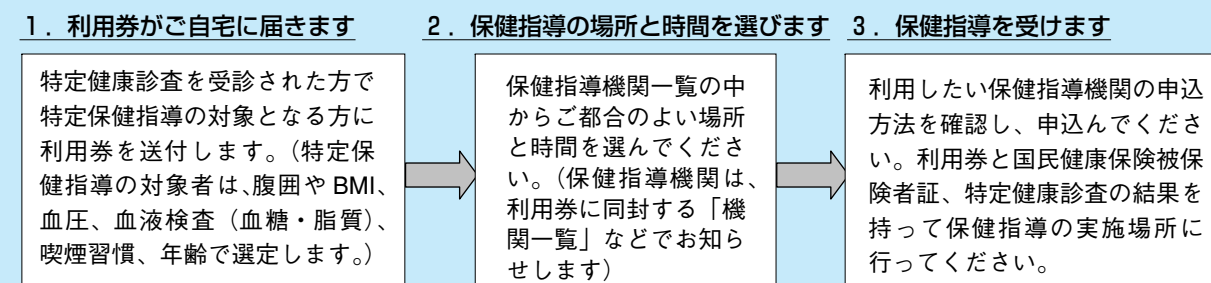
75歳(一定の障害があると認定された方は65歳)以上の方
→後期高齢者医療広域連合が受診券を送付し、健診を実施します
【お問合せ先】大阪府後期高齢者医療広域連合
TEL: 4790-2008

特定健診の流れ



健診の結果から、特定保健指導の対象者を選定します

特定保健指導の流れ



【保健指導の内容】
生活習慣を見直して、食事や運動の計画が継続して実施できるように保健師や管理栄養士が目標設定のコツや継続するための方法について支援します。


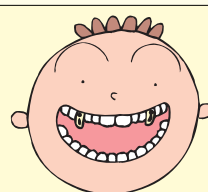
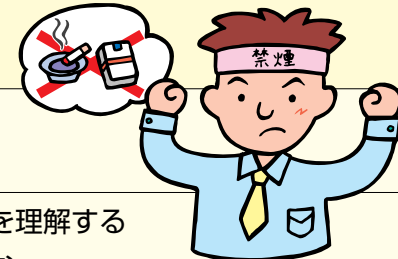
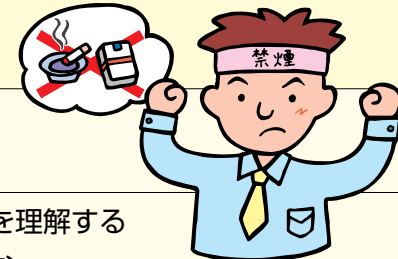

メタボリックシンドロームを予防する **動機づけ支援**
保健師や管理栄養士との個別相談に参加し、6か月後の目標(腹囲や体重)を決め、目標を達成するための食事や運動の計画を立てます。計画の作成には保健師や管理栄養士からのアドバイスが受けられ、6か月後に結果をお伺いします。

メタボリックシンドロームを改善する **積極的支援**
保健師や管理栄養士との個別相談に参加し、6か月後の目標を決め、目標を達成するための食事や運動の計画を立てます。1か月に1回程度、面接や小グループの講義、電話等で保健師や管理栄養士・健康運動指導士などからアドバイスを受けたり、計画の見直しを行います。6か月後に結果をお伺いします。

ライフステージ別取り組み目標

生涯を通じた健康づくりが必要で、自分自身のライフ

健康づくりのためには、ライフステージ(年代)に応じた健康課題に取り組む必要があります。ライフステージに応じた健康づくりに取り組みましょう！

分野	ライフステージ	乳幼児期 (0～5歳) 基本的な生活習慣が形成される時期であり、家庭における正しい生活習慣の確立が重要です。	少年期 (6～17歳) 身体・精神機能が発達し、生活範囲が広がり社会へ移行していく時期であり、学校での健康教育が重要です。	青年期 (18～39歳) 就職や独立などによる環境の変化により生活習慣も影響を受けやすい時期です。	壮年期 (40～64歳) がんなどの生活習慣病が増え始める時期です。メタボリックシンドロームの考え方を取り入れた特定健康診査・特定保健指導が実施されます。	高齢期 (65歳～) 生きがいや役割を持ち、病気・障害とうまく付き合うことが重要です。介護予防に着目した健康づくりが重要です。
栄養・食生活	基本的な食習慣を身に付ける	朝食をしっかり食べる			食塩と脂肪を控えめにする	
		栄養のバランスのとれた食事をする	野菜をしっかり食べる 外食、中食の栄養バランスに注意する	活動量に応じた食事をする	バランスよく楽しく食べる	
身体活動・運動	伸び伸びと体を動かす	運動習慣を身に付ける			生活の中で自分に合った運動をする 運動習慣を継続する	外出を心がけ、体力を維持する
休養・こころの健康づくり	親子のスキンシップを持つ 十分な睡眠をとる	自分の心と体を知る 困ったときの相談相手を見つける	ストレスと上手に付き合う			積極的に友人や知人と交流する
歯の健康	乳幼児歯科健診を受診する		自分なりのストレス解消法を見つける	歯周疾患検診を受診する (歯の喪失防止)		
	歯磨き習慣を身に付ける (う蝕予防)		自分に適した口腔管理に努める (歯周病の予防)		しっかりかんで食べる お口のお手入れをする	
たばこ	家庭での受動喫煙を防ぐ	たばこの害について理解する				
		未成年者の喫煙をなくす	受動喫煙の害を理解する 禁煙に取り組む			
アルコール		アルコールの影響について理解する				
		未成年者の飲酒をなくす	適度な飲酒の量を守る			
健康診査		定期的に健康	(検) 診を受診し、自分の健康状態をチェックする			

積極的に介護予防に取り組む