

40～74歳 大阪市国保の方のための

# 国保けんしんガイド

特定健診・国保プラス健診・国保人間ドックの  
実施機関は別紙(けんしん実施場一覧)に掲載しています

## 新キャンペーン実施

国保の健診を  
12月末までに  
受けると

**プレゼント**が当たる！

1・2  
ページ

令和9(2027)年3月31日時点で

**40・45・50・55・60・65**歳

国保人間ドック **無料!**

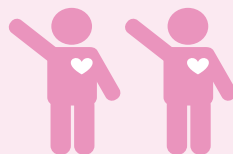
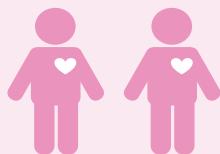
デザイン: **OHARA**

大阪情報ITクリエイター専門学校 霜月冬琴

こちらも要チェック

11・12ページ 役立つ! 健康情報 自己検脈で脳梗塞予防  
13ページ よくあるお問合せ

大阪市福祉局 生活福祉部 保険年金課



令和  
8年度

# 国保の健診受

12月末までに国保の健診を受けると

## 賞品を選んでWEB応募

右ページの応募詳細を必ずご確認ください

**応募条件：** 令和8年12月末までに国保の健診を受けた方

＼ 9月末までに受診すると**当選確率2倍!** ／

**応募期間：** 令和8年7月1日～令和9年3月10日

(健診受診前の応募はできません。受診後に応募してください)

**応募方法：** 大阪市行政オンラインシステムから応募

(大阪市行政オンラインシステムを初めてご利用になる場合は利用登録が必要です)

下記URLまたは右の二次元コードからご応募ください。

<https://x.gd/5mbbc>



大阪市行政オンラインシステム  
キャンペーン応募ページ

### 選べる賞品(未定)

食品

企業等  
協賛品

日用品

カタログ  
ギフト



#### 【賞品および当選者数について】

賞品は令和8年4～6月に調達予定で、このパンフレット作成時点で確定していないため未定としています。実際の賞品および当選者数は7/1までに大阪市ホームページの特定健診のページ内に掲載します。



特定健診のページ

# 診キャンペーン

## プレゼントが当たるチャンス★

早めに受診して欲しいから…

9月末までに受診された方は  
当選確率2倍↑



### 令和8年度 国保の健診受診キャンペーン 応募詳細

#### キャンペーン概要

大阪市国保の健診(特定健診・国保プラス健診・国保人間ドック)を受診し、応募された方の中から抽選で賞品をプレゼントします。

【応募条件】 令和8年度国保の健診受診券が届いてから令和8年12月31日までに、受診券を使用して上記いずれかの健診を受診した方。令和8年9月30日までに受診した方は、当選確率を2倍とします。

【WEB応募期間】 令和8年7月1日～令和9年3月10日(健診受診後に応募してください)

【WEB応募方法】 大阪市行政オンラインシステムによる応募(応募ページは左記)

【賞品・当選者数】 令和8年7月1日までに大阪市ホームページにて公開

【賞品発送時期】 令和9年3月下旬(予定) 当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【注意事項】本キャンペーンの内容は、予告なく変更・中止となる場合があります。応募状況、賞品内容、抽選方法、当選結果等についてのお問合せにはお答えできません。応募は一人1回限りです。応募情報は本キャンペーンでのみ使用します。応募情報の管理や賞品の発送はすべて大阪市が行います。(企業や業者等へ個人情報提供はしません) 賞品は郵便局による配達(ポスト投函を含む)を予定しています。不在などで配達できず、大阪市へ賞品が返送された場合、当選は無効となり再発送はできません。

**応募は原則WEBです。**インターネットが使用できないなどWEB応募が難しい方に限り郵送(はがきまたは封筒)で応募できますが、郵送応募は職員による入力や内容確認等で受付処理に大きな事務負担が生じるため、可能な限りWEB応募にご協力ください。なお、郵送応募の場合は賞品が選べませんのであらかじめご了承ください。

【郵送応募先】区役所等の窓口受付不可

〒530-8201 大阪市北区中之島1丁目3-20

大阪市福祉局生活福祉部保険年金課 国保の健診受診キャンペーン係

【記載事項】 記載漏れは応募無効となります

①氏名(姓・名) ②氏名フリガナ ③生年月日(西暦または和暦から記載) ④賞品発送先の郵便番号 ⑤賞品発送先の住所

⑥電話番号(自宅または携帯) ⑦健診実施機関名または集団健診会場の区名 ⑧健診受診日

※1通のはがきまたは封筒で家族等まとめた応募も可能です。①～⑧を漏れないよう全員分ご記入ください。

【郵送応募期間】 国保の健診受診後～令和8年12月31日(当日消印有効)

※事務処理に時間を要するため、WEB応募より締め切りが早くなります。

■キャンペーン事務局 大阪市福祉局生活福祉部保険年金課(保健事業) Tel:06-6208-9876

### 国保の健診を受けたら・・・健診結果は必ず健診を受けた実施機関からお受け取りください。

大阪市からの健診結果の送付は、令和9年3月で終了します。通常、令和8年12月に受診された場合、令和9年3月下旬に発送します。おおむね令和9年1月以降に受診された場合は大阪市から健診結果を送付しません。なお、受診日が早くても実施機関から大阪市への結果提出(報告)が遅れた場合も結果は送付されませんのでご了承ください。マイナ保険証をご利用の方はマイナポータル上で過去5年間分の健診結果が確認できますので、ぜひご活用ください。

# おもなけんしん(健診・検診)一覽









		特記がないものは年度末年齢						受診間隔 (年度とは4月1日から3月31日までの期間)	検査内容	
		18・19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50～74歳	満75歳以上			
大阪市国保の健診	特定健診				●	●	3つのうち いずれか ひとつを 年度中に1回	7ページ参照		
	国保プラス健診	●	●	●	●	●		7ページ参照 (肺がん検診と同等の検査を含む)		
	国保人間ドック			●	●	●		7ページ参照 (肺がん・大腸がん・胃がん(バリウム)検診・ 肝炎ウイルス検査と同等の検査を含む)		
後期高齢者の健診・人間ドック等						●		右記二次元コードからホームページ参照、		
大阪市民が受けられる健診・検査等	大阪市がん検診※1	肺がん検診			●	●	●	年度中に1回	胸部エックス線 (50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数) が600以上の者は喀痰細胞診検査も実施)	
		大腸がん検診			●	●	●	年度中に1回	免疫便潜血検査2日法	
		胃がん検診 ※2				●	●	年度中に1回	胃部エックス線(バリウム) } 胃内視鏡(胃カメラ) } どちらか ひとつ	
						●	●	2年度に1回		
		乳がん検診 (女性のみ)			●	●	●	2年度に1回	マンモグラフィ	
		子宮頸がん検診 (女性のみ)		●	●	●	●	●	2年度に1回	超音波
		子宮頸がん検診 (女性のみ)		●	●	●	●	●	2年度に1回	子宮頸部細胞診
前立腺がん検診 (男性のみ)	令和9(2027)年3月末時点で 50, 55, 60, 65, 70歳を迎える市民						左記の方のみ	PSA検査(血液検査)		
その他の検診・検査	骨粗しょう症検診	●	●	●	●	●	●	年度中に1回	定量的超音波測定法(QUS法)	
	歯周病検診							令和9(2027)年3月末時点で 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳を迎える市民	左記の方のみ	問診、口腔内診査
	肝炎ウイルス検査		●	●	●	●	●	●	●	B型肝炎検査、C型肝炎検査 (血液検査)
	結核健診	●	●	●	●	●	●	●	●	年度中に1回

※1 大阪市がん検診は受診要件があります。9ページまたは大阪市ホームページをご確認ください。

※2 自治体・勤務先等が実施する胃カメラ検査を受診した場合は、翌年度の大阪市胃がん検診(バリウム・胃カメラ)は受診できません。

※3 受診要件、受け方等の詳細は二次元コードから大阪市ホームページ参照、または問合せ先へご確認ください。


大阪市国保の健診は、特定健診・国保プラス健診・国保人間ドックの3種類です。  
市民対象の大阪市がん検診等も受けていただけるよう、あわせて掲載しています。  
大阪市がん検診等は社会保険の方も受けることができますので、ぜひご利用ください。

自己負担金 (受診料)	各健診の詳細 二次元コード (大阪市ホームページ)	パンフレットの 案内 ページ	実施場所		問合せ先 (予約電話ではありません。 また、健診の種類によって 問合せ先が異なります)
			(健診医療機関)	(区役所等) 集団健診	
無料	 ← 特定健診	5・6 ページ  実施機関は 別紙「けんしん 実施機関場所 一覧」参照	●	●	大阪市福祉局生活福祉部 保険年金課(保健事業) TEL 06-6208-9876
1,800円	国保プラス健診 国保人間ドック → 		●	—	
無料～ 15,000円 (年齢により異なる)			●	—	
または問合せ先へご確認ください。		後期高齢者の 健診・人間ドック → 	大阪府後期高齢者医療広域連合 TEL 06-4790-2031		
無料 (喀痰細胞診検査 は400円★)	 ← 大阪市がん検診  ★のついた料金について… 「高齢受給者証」の交付対象者や 「世帯全員の非課税証明書※」を お持ちの方、生活保護世帯の方、 無料クーポン券をお持ちの方等 は、各種がん検診が <b>無料</b> になり ます。  ※非課税証明書の発行について は、各区保健福祉センター(10ペー ジ)へお問い合わせください	9 ページ	●	●	大阪市健康局健康推進部 健康づくり課(成人保健) TEL 06-6208-8250 (がん検診専用電話)  集団健診(区役所等)で 実施するがん検診の予約は 各区保健福祉センター(10ページ)
300円★			●	●	
500円★			●	—	
1,500円★			●	—	
1,500円★			●	●	
1,000円★			●	—	
400円★			●	—	
1,000円★			●	—	
無料	 ← 骨粗しょう症検診	10 ページ	—	●	大阪市健康局健康推進部 健康づくり課(成人保健) TEL 06-6208-9943
無料	歯周病検診 → 	※3	●	—	大阪市健康局健康推進部 健康づくり課(健康づくり) TEL 06-6208-9963
無料	 ← 肝炎ウイルス検査	※3	●	—	大阪市保健所感染症対策課 TEL 06-6647-0656
無料	結核健診 → 	※3	—	●	各区保健福祉センター (電話番号は10ページ)

# 大阪市国保の健診

国保プラス健診または国保人間ドックを受けると特定健診を受けたこととなります。

大阪市国保の方限定！ 3つの健診から1つ選んで受けてください

健診の種類	自己負担金(受診料)	検査項目(詳細は5ページ)
 <p>受診者数 No.1 <b>特定健診</b> 40～74歳 所要時間:約1時間</p> <p>国によって検査項目が定められているメタボや生活習慣病予防のための健診</p>	<p><del>約8,500円</del> ↓ <b>無料</b></p>	—
<p><b>国保プラス健診</b></p> <p>満18～74歳 所要時間:約1～2時間</p> <p>みなさまからご要望の多い検査項目を盛り込んだお得な健診</p>	<p><del>約12,000円</del> ↓ <b>1,800円</b></p>	胸部エックス線、心電図、貧血、視力、聴力等
<p><b>国保人間ドック</b></p> <p>満30～74歳 所要時間:約3時間</p> <p>国保の健診の中で最も検査項目が多く、がん検診(肺・胃・大腸)の検査も含む</p>	<p><del>約30,000円</del> ↓ 満30～39歳: <b>15,000円</b> 40～74歳: <b>10,000円</b> <b>下記の方は無料</b></p>	<p>身体計測、血液検査、尿検査等 (特定健診として定められた検査項目)</p> <p>胃部エックス線(バリウム)、腹部超音波等</p>

## 国保人間ドック 無料対象者

令和9(2027)年3月31日時点で

**40・45・50・55・60・65歳の方**

昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ  
昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ  
昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ

昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ  
昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ  
昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれ



早めに受けてね

国保の健診 受診期限  
令和9(2027)年3月31日  
(または75歳の誕生日前日まで)



12月末までに受けると  
抽選でプレゼントが当たるよ

抽選プレゼントの詳細は 1・2ページへ

大阪市国保では、法律に基づき当年度4月1日現在の加入者に健診を実施しています。  
11月までに加入手続きをされた場合は当年度の受診券を交付しますので、当年度の国保の健診を受けることができます。  
12月以降に加入手続きをされた場合は次年度から国保の健診を受けることができます。

1

## 受診場所 を決める

2

## 予約する

3

## 健診を受ける

当日の持ち物

区役所等で実施する  
**集団健診は  
予約不要**

別紙【けんしん実施  
場所一覧】参照  
(緑の封筒に同封の白い用紙)

お住まいの区以外でも国保  
の健診を受けることができ  
ます。詳しくは電話でお問  
合わせまたは大阪市ホーム  
ページでご確認ください。

実施機関へ  
直接お申込み  
ください

予約は電話以外に  
受付窓口・FAX・WEB等  
で申込できることも  
あります。  
実施機関のホームペ  
ージ等でご確認ください。

- 受診の際は、実施機関の指示に従ってください。
- 食事は健診の10時間前までに済ませ、その後は水以外の飲食物を摂取しないでください。
- 健診前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えてください。
- 薬を常用している場合は、内服可否について主治医にご相談ください。
- 予約した日に受診できないことが判明した場合は、予約先へ必ず連絡してください。

- 受診券
- マイナ保険証  
または資格確認書
- 個人票(緑の封筒に同封)

- 受診券(40~74歳の方のみ)
- マイナ保険証  
または資格確認書
- 自己負担金(受診料)
- 実施機関から指定されるもの

- 受診券(40~74歳の方のみ)
- マイナ保険証  
または資格確認書
- 自己負担金(受診料)
- 実施機関から指定されるもの

予約時は...

大阪市国保の  
●●(健診名)の  
予約をお願いします!

受診できなくなった時は:  
都合が悪くなったので  
キャンセルをお願いします

4

## 結果の確認

- 健診を受けた実施機関から結果を受け取ります。  
(結果通知方法は実施機関によって異なります)

5

## 結果の活用

**重要!**

- 健診の結果、メタボリックシンドロームの予防や改善が必要な方へ、**特定保健指導**のご案内を郵送します。ご自身の健康のためにぜひご利用ください。【無料・対象者限定】
- 健診の結果、精密検査や治療が必要な場合は、医療機関を受診してください。(健診後の精密検査や治療、および紹介状等の発行は有料です)
- 健診結果は大切に保管してください。(セルフメディケーション税制の確定申告の際に健診結果が必要となる場合があります。セルフメディケーション税制については、厚生労働省ホームページでご確認ください。)

重複受診(年度中2回以上または2種類以上、国保の健診を受診すること)はできません。重複受診をされた場合は健診費用を返還していただきます。

本市では大阪市国民健康保険被保険者の診療報酬明細書(レセプト)及び健診結果等を活用し、保健事業の企画や実施をしています。

国保の健診に関するお問合せ  
(特定健診・国保プラス健診・国保人間ドック)

大阪市福祉局生活福祉部  
保険年金課(保健事業)

☎ 06-6208-9876

75歳以上の健診のお問合せ先は、大阪府後期高齢者医療広域連合(Tel.06-4790-2031)です

6

# 国保の健診 検査項目一覧

(特定健診・国保プラス健診・国保人間ドック)

検査項目		●: 全員に実施 △: 医師が必要と判断した場合に実施	特定健診	国保 プラス健診	国保 人間ドック
質問(問診)			●	●	●
理学的検査(身体診察)			●	●	●
身体計測(身長/体重/BMI/腹囲)			●	●	●
血圧測定			●	●	●
血液	肝・胆・膵系	AST(GOT)/ALT(GPT)/ $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)	●	●	●
		総蛋白/アルブミン/A/G比/アミラーゼ/ALP			●
	腎臓系	血清クレアチニン(eGFR)	●	●	●
	尿酸	血清尿酸	●	●	●
	脂質系	中性脂肪/HDLコレステロール/ LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール	●	●	●
		総コレステロール			●
	糖代謝系	血糖/HbA1c(ヘモグロビンA1c)	●	●	●
	血球系	【貧血検査】 赤血球/血色素量(ヘモグロビン)/ヘマトクリット	△	●	●
白血球/血小板				●	
感染症系	CRP HBs抗原/HCV抗体 (肝炎ウイルス検査と同等の検査)			●	
尿	尿糖/尿蛋白	●	●	●	
	ウロビリノーゲン/潜血/PH			●	
心肺機能	心電図	△	●	●	
	呼吸機能			●	
眼科系	眼底	△	△	●	
	視力		●	●	
	眼圧			●	
聴力				●	●
超音波(腹部)					●
胸部エックス線 (肺がん検診の胸部エックス線検査と同等の検査)				●	●
胃部エックス線(バリウム) (胃がん検診と同等の検査)					●
糞便(便潜血) (大腸がん検診と同等の検査)					●
総合判定面接				●	●

胃バリウム検査をキャンセルされる場合(胃カメラ検査に変更したい時など)は、予約時にその旨お申し出ください。

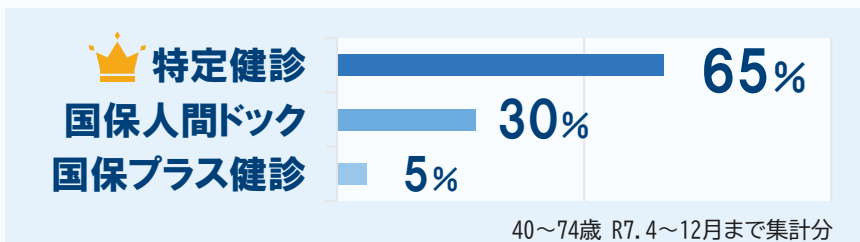
●または△のついていない検査やここに掲載されていない検査を希望される場合は、実施機関にご相談ください。(検査の実施有無や検査料金は実施機関によって異なります)

# 特定健診 vs 国保プラス健診 vs 国保人間ドック

## 3つの健診の特徴は？

健診の種類	特徴
<b>特定健診</b> (40～74歳)	主に生活習慣病に関する検査内容で、健診費用は無料です。 糖尿病・高血圧・脂質異常症のほか、肝機能や腎機能についても知ることができます。 持病で毎月定期通院している場合でも、特定健診を受けることができます。通院中の方は医療機関にご相談ください。
<b>国保プラス健診</b> (満18～74歳)	上記特定健診の項目に心電図、胸部レントゲン、視力、聴力などをプラスした健診で、健診費用は1,800円です。職場へ健診結果を提出するために受けられる方や40歳未満の家族と一緒に受けられる方もいます。
<b>国保人間ドック</b> (満30～74歳)	3つの健診のうち最も検査項目が多く、がん検診(肺・胃・大腸)と同等の検査のほか、呼吸機能や超音波で肝臓・胆のう・膵臓などの臓器の異常有無についても調べることができます。(脳の検査や腫瘍マーカー、男性/女性のがんなどは含まれていません。) 毎年国保人間ドックを受けられる方もいます。健診費用は1万または1.5万円ですが、特定の年齢の方は無料で受けられますのでぜひご利用ください。

## みんなどれを受けている？



- 【受診者の声】 R6実施 WEBアンケートより抜粋
- 定期通院していないので、限定された検査項目だけど毎年無料で特定健診を受けられるのでありがたい。
  - いつもかかりつけ医で通院と一緒に受診しているので忘れずに助かります。
  - 夫婦で毎年人間ドックを受けています。

- 健診の結果から糖尿病の治療を受けることになりました。月1回通院していますが、やっぱり年1回の特定健診を受けたいです。
- 人間ドックを受けて、ある病気が見つかりました。治療していただき幸運にも経過良好で、早期発見の大切さを知りました。ひとりでも多くの方に健診を受診して欲しいです。

## 何月に受診している？



2～3月は  
大混雑！

なんとなく3月に受けていたけど、今年からは12月までに受けるわ！

プレゼントに応募できるし！



大阪・関西万博が終了間際に駆け込み需要で大変混雑したのと同じように、受診券の有効期限が近づく2～3月は受診希望者が急増するため医療機関等が大変混雑し、予約が取れないこともあります。医療機関等の混雑緩和のため、**早めに受診していただけるよう皆様のご協力をお願いします。**

# 大阪市がん検診

★費用・対象年齢・受診間隔・検診費用が無料となる要件等は1~2ページの表、または右の二次元コードからご確認ください。



## 大阪市がん検診受診要件

大阪市に住民票があり、次の4項目のいずれにも該当しない方を対象にがん検診を実施しています。

- ✓ ご加入の健康保険や勤務先等で同等の検診(検査)を受診する機会がある場合
- ✓ 同一年度内に自治体、ご加入の健康保険や勤務先等で同等の検診(検査)を受けられた場合(自費や診療によるものは除く)
- ✓ 検診部位の病気等で治療中・経過観察中の場合
- ✓ 自覚症状がある場合

★自治体・勤務先等が実施する胃カメラを受診した翌年度は大阪市がん検診のバリウムも胃カメラも受診できません

私は●●がん検診の対象？

がん検診の結果、要精密検査だったけど、どうしたらいい？

大阪市がん検診のお問合せ

がん検診専用電話

(予約電話ではありません)

☎ 06-6208-8250

(平日9時~17時)

大阪市健康局健康推進部健康づくり課(成人保健)

1

受診場所  
を決める

医療機関や保健福祉センターで実施しています。

インターネット  
での検索は  
こちらから →



区内の特定健診実施機関のうち、大阪市がん検診を実施している場所は「けんしん実施場所一覧」(緑の封筒に同封の白い用紙)をご覧ください。

2

予約する

受診する医療機関等へ直接予約してください。  
(各区保健福祉センターで実施されるがん検診の予約電話番号は10ページに掲載)



大阪市がん検診の  
予約お願いします！

…と予約時にお伝えください！

3

検診を  
受ける

飲食制限などは検診実施機関の指示に従ってください。

【持ち物】

- ・年齢、大阪市民であることが確認できるもの(マイナ保険証、運転免許証など)
- ・検診実施機関が指定するもの(検体、問診票など)
- ・自己負担金(受診料)

注:国保の健診の受診券は必要ありません。

4

結果の確認

重要！

検診の結果、精密検査や治療が必要な場合は、医療機関を受診してください。  
(精密検査や治療は保険診療のため有料となります。)

大阪市民対象の検診です！  
国保以外の方々もぜひ  
受診してください！

# 骨粗しょう症検診

特に**女性**の方へ  
受診を**おすすめ**します

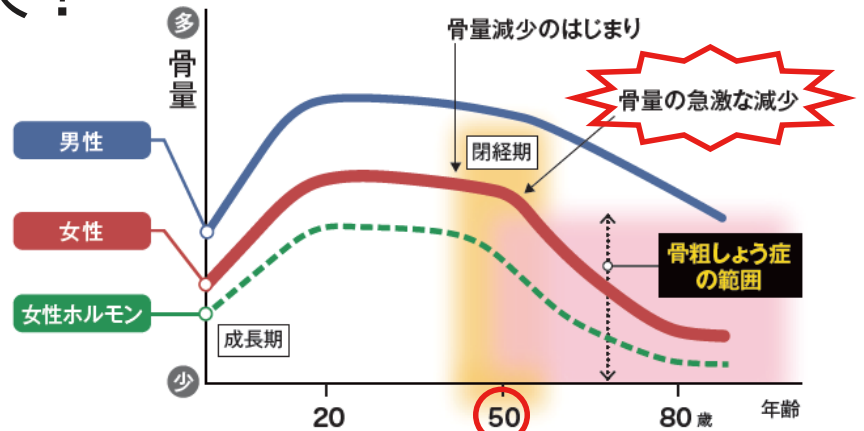
## あなたの**骨**、大丈夫？

### ■ 骨粗しょう症とは・・・

骨の密度や質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。症状がないまま進行し、骨折して初めて「骨粗しょう症」と診断されることも。

### ■ そろそろ骨の曲がり角？

骨量は、男女ともに20歳頃に最大となり、50歳前後から低下します。特に女性は閉経により急激に骨量が減少します。その結果、骨粗しょう症のリスクが高まり、骨折しやすくなります。



年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)

図:公益財団法人骨粗鬆症財団 『40歳からはじめる「骨粗しょう症検診」』より改変

## 骨粗しょう症は **早期発見・治療** が **重要!**

まずは定期的に**骨粗しょう症検診**を受けて自分の骨量を知ることから始めましょう

裸足のかかとで測定します



**簡単!**

**無料!**

結果が  
その場で  
分かる

必要な方には栄養相談を実施!

**対象者** 令和9(2027)年3月31日時点で18歳以上となる大阪市民

**検査内容** 定量的超音波測定法(QUS法)

**受診場所** 各区保健福祉センター等

検診日時・お申込み等は、  
大阪市ホームページ参照(右の二次元コード)  
または下記電話番号までお問合せください

大阪市ホームページ



### 保健福祉センター等で実施される **がん検診・骨粗しょう症検診**の予約

区名	電話番号	区名	電話番号	区名	電話番号
北区	06-6313-9882	天王寺区	06-6774-9882	城東区	06-6930-9882
都島区	06-6882-9882	浪速区	06-6647-9882	鶴見区	06-6915-9882
福島区	06-6464-9882	西淀川区	06-6478-9882	阿倍野区	06-6622-9882
此花区	06-6466-9882	淀川区	06-6308-9882	住之江区	06-6682-9882
中央区	06-6267-9882	東淀川区	06-4809-9882	住吉区	06-6694-9882
西区	06-6532-9882	東成区	06-6977-9882	東住吉区	06-4399-9882
港区	06-6576-9882	生野区	06-6715-9882	平野区	06-4302-9882
大正区	06-4394-9882	旭区	06-6957-9882	西成区	06-6659-9882



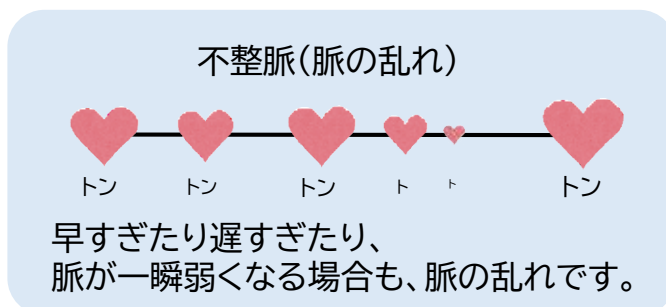
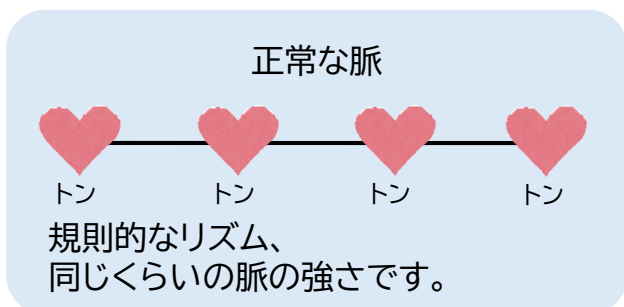
# 自己検脈で脳梗塞予防



脳梗塞の中には、心房細動(不整脈)が原因で起こるものがあります。寝たきりにつながる怖い病気です。自分で脈を測って予防しましょう。

## 脳梗塞につながる心房細動(不整脈)

- 心房細動とは、心臓の一部(心房)が不規則に震える状態です。不整脈の一つで、脈の強弱やリズムが乱れます。



- 心房細動の症状にめまい・動悸などがありますが、自覚症状がない場合も多いです。
- 定期的に自分で脈を測って、脈の乱れを見逃さないことが大切です。

## 脈を測ってみよう！

### 自己検脈の方法

リラックスして座ってから始めましょう。

- ① 手首を軽く曲げ、親指側の手首の骨の内側のくぼみに人さし指・中指・薬指の3本を当て、指の腹で軽く押さえてください。
- ② ドクドクと脈をうっているところを探します。
- ③ 脈の強弱やリズムを確認します(15秒程度)。



- 脈が乱れていると感じたら、続けて1～2分程度測りましょう。
- 日や時間帯、体調によってリズムは変わります。毎日自分で脈を測ることで、変化に気づくことができます。

不整脈が検出できる自動血圧計やスマートウォッチなどもあります



自動血圧計



スマートウォッチ



心房細動(不整脈)と  
脳梗塞は関係あるの？

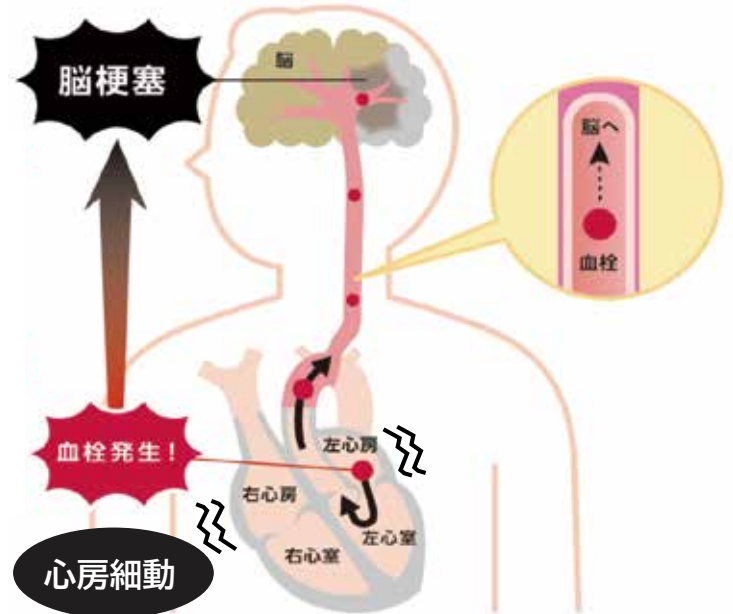
関係あります。  
ご説明します。



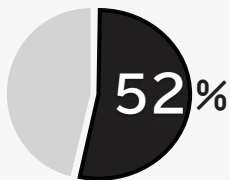
## 心房細動による脳梗塞

心房細動は、血液が滞り、血のかたまり(血栓)ができやすくなります。血栓が脳の血管で詰まると、脳梗塞を起こします。

短時間で重症化しやすく、約半数が寝たきりや要介護状態になります。



<心房細動による脳梗塞患者の退院時の状態<sup>1)</sup>>



**寝たきり**  
死亡  
一人で歩行不可

1)奥村 兼 他:心原性脳梗塞の疫学と重症度:心電図31(3):292-296,2011より作図

公益社団法人日本脳卒中協会×日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社  
「心房細動患者さんの脳を守ろうプロジェクト」より改変



心房細動による脳梗塞は、予防することができます。

- ・ 脈が乱れている、不整脈(心房細動)かも？と感じたら、医師に相談しましょう。
- ・ 血栓をできにくくし、心房細動による脳梗塞を予防できるお薬があります。

発症時は  
すぐ対応！

## 脳卒中の初期症状 “FAST”

FAST(ファスト)とは、脳卒中(脳梗塞や脳出血など)によくある  
3つの症状と、発症時刻の頭文字を取った言葉です。

**F**  
Face  
顔が半分だけ動かせず表情にゆがみがある

**A**  
Arm  
両腕を水平にあげると片手だけ下がってくる

**S**  
Speech  
ろれつが回らない言葉が出てこない

**T**  
Time  
何時に症状が出たかメモをとる

1つでも症状に気づいたら、迷わず119番を！

# よくあるお問合せ

## 1 75歳になりました。もう特定健診は受けられないのですか？

国保の健診は受けられませんが、大阪府後期高齢者医療広域連合の健診が受けられます。75歳になられた方には誕生月の翌月に大阪府後期高齢者医療広域連合(Tel.06-4790-2031)から健診の案内が送付されます。案内をご確認の上、受診してください。

## 2 今後、会社の健康保険に変わる予定です。国保の受診券は使えますか？

変更手続き等を実施する日ではなく、会社等の健康保険に加入する日(資格取得日)から利用対象外となります。健康保険が変わる可能性がある場合はいつから切り替わるのか事前に会社等に必ず確認してください。手続きが遅れるなどで、国保の健診を受診した日より前にさかのぼって会社等の健康保険に加入した(資格取得した)場合は、健診費用の返還を求められることがあります。

## 3 大阪市内で別の区に引っ越しました。前の区でもらった受診券は使えますか？

使えます。大阪市内のお引っ越しの場合は、前の区で発行された受診券をそのままお使いください。ただし保険証等は最新のを医療機関にご提示ください。(前の区の資格確認書は使えません)

## 4 受診券を紛失(破損)しました。再発行はできますか？

お住まいの区役所の国民健康保険の窓口、またはインターネットで再発行の申請ができます。窓口では即日発行、インターネットからの申請は2週間以内に普通郵便で送付します。  
※受診券を再発行し、年度内に2回以上国保の健診を受けた場合は健診費用を返還していただきます。

受診券再発行の  
申請ページ



## 5 健康には自信があります。健診・検診は必要ないのでは？

必要です。生活習慣病やがんの初期には自覚症状がほとんどありません。健康だと思っても気づかぬうちに病気が進行していることがあるため、健診・検診は必要です。

## 6 なぜ大阪市からの健診結果の送付を終了するのですか？

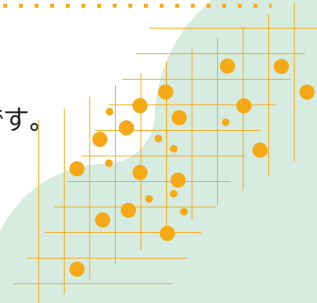
大きな理由は次の2つです。①マイナポータル上で過去5年間分の健診結果を確認することができる。②健診結果は健診を実施した医療機関等が受診者本人に通知することになっている。なお、医療機関等が発行した健診結果は大阪市では再発行できませんのでご自身で大切に保管してください。

## 7 非課税世帯だが、国保人間ドック(または国保プラス健診)は無料(割引)にならないのですか？

なりません。年齢によって自己負担金を定めています。それ以外での減免はありません。

## 8 特定健診は無料のはずなのに、費用を請求された。

特定健診は無料ですので、特定健診以外の費用が発生している可能性が高いです。健診を受けられた医療機関等に直接ご確認ください。



令和7年度中に

# 国保の健診以外の健診を受けられた方へ

(特定健診・国保プラス健診・国保人間ドック以外の健診)

大阪市では、特定健診受診率向上や被保険者の健康の保持増進に活かすため、大阪市国保の健診を受けていない方で、職場等で健診を受けられた方の健診結果の提供をお願いします。以下の事項に同意される方は、健診結果の提出にご協力をお願いします。



- ✓ 提供した検査結果を令和7(2025)年度の大阪市国民健康保険特定健康診査のデータとして登録すること
- ✓ 大阪市国保の保健事業に活用されること
- ✓ 健診結果データの集約・分析に使用されること

## 対象者(下記をすべて満たす方)

- ・令和8(2026)年3月31日時点で40～74歳
- ・令和7(2025)年4月1日～令和8(2026)年3月31日まで継続して大阪市国民健康保険に加入
- ・令和7(2025)年度の国保の健診(特定健診・国保プラス健診・国保人間ドック)を受診しなかった

## 対象となる健診結果

【健診実施日】 令和7(2025)年4月1日～令和8(2026)年3月31日

【健診項目】 身長・体重・腹囲・血圧・尿糖・尿たん白・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール(またはnon-HDLコレステロール)・血糖(またはHbA1c)・AST・ALT・γ-GT  
※健診実施日、医師の氏名が記載されていること

## 持参物(提出物)

- 健診結果提出票(15ページ)
- 本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証等)
- 健診結果の写し(コピー)

## 提出先

お住まいの区役所  
国民健康保険の窓口

## 提出期間

令和8(2026)年5月1日(金)～8月28日(金)  
区役所開庁時間内



保温保冷エコバッグ



今治産タオルハンカチ

えらべる粗品  
プレゼント

- ★健診結果を提出していただいた方に先着順でひとつ進呈いたします。
- ★画像はイメージです。
- ★粗品は変更される場合があります。

# 健診結果提出票

(水色の部分をご自身で記入して提出してください)

大阪市長 あて

令和8(2026)年 月 日

私が受診した健診結果を下記の事項に同意したうえで、提出します。

1. 提供した検査結果を令和7(2025)年度の大阪市国民健康保険特定健康診査のデータとして登録すること
2. 大阪市国保の保健事業に活用されること
3. 健診結果データの集約・分析に使用されること

ふりがな	被保険者記号・番号		
氏名	記号 阪国	番号	
生年月日	年 月 日	電話番号※	

※健診結果の内容を確認する場合があります

## (1) 下記の質問について、該当する数字に○を付けてください

健診の際、最後の食事のあと、何時間たっていましたか	1 10時間以上	2 3.5時間以上	3 3.5時間未満
現在、次の薬を使用していますか (医師の判断・治療のもとで服薬中のもの)	血圧を下げる薬	1 はい	2 いいえ
	血糖を下げる薬またはインスリン注射	1 はい	2 いいえ
	コレステロールや中性脂肪を下げる薬	1 はい	2 いいえ
医師から次の病気にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか	脳卒中(脳出血、脳梗塞等)	1 はい	2 いいえ
	心臓病(狭心症、心筋梗塞等)	1 はい	2 いいえ
	慢性腎臓病や腎不全	1 はい	2 いいえ
医師から貧血といわれたことがありますか			1 はい 2 いいえ
現在、たばこを習慣的に吸っていますか ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1:最近1か月間吸っている 条件2:生涯で6か月間以上吸っている、または合計100本以上吸っている	1 はい(条件1と条件2を両方満たす) 2 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない(条件2のみ満たす) 3 いいえ(1, 2以外)		
お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか ※「やめた」とは、過去に1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者	1 毎日 2 週5~6日 3 週3~4日 4 週1~2日	5 月に1~3日 6 月に1日未満 7 やめた※ 8 飲まない(飲めない)	
生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか			1 はい 2 いいえ

## (2) 下の表に検査結果等を記載してください。(検査結果等が足りない場合は提出できません)

健診日		尿たん白	
医師の氏名		中性脂肪	
身長		HDLコレステロール	
体重		LDLコレステロールまたは non-HDLコレステロール	
BMI			
腹囲		血糖またはHbA1c	
収縮期血圧		AST(GOT)	
拡張期血圧		ALT(GPT)	
尿糖		γ-GT(γ-GTP)	

- 区役所記入欄  
受領日 2026年 月 日
- 資格確認
  - 質問項目すべて記入あり
  - 検査結果すべて記入あり
  - 粗品お渡し
  - 2025年度健診受診なし