

主な健康づくり事業

○地域健康講座	保健師、栄養士等による生活習慣病予防や、その他健康づくりに関する講座を地域で開催しています。
○常設健康相談	保健師による健康相談を行っています。
食生活相談	栄養士による栄養・食生活の相談を行っています。
○精神保健福祉相談	ご本人及びその家族を対象に精神科医師、精神保健福祉相談員等による精神保健福祉相談を行っています。
○地域健康相談	地域健康講座の開設時に併設するなど、地域へ出向いて健康相談を行っています。
歯科健康相談	歯科医師による個別相談をがん検診会場などで実施しています。
健康講座 保健栄養コース	地域での食生活改善及び食育をすすめる健康づくりリーダーの養成講座を実施しています。
○訪問指導事業	療養上の保健指導が必要と認められる方やその家族に対し、保健師等が訪問して健康問題を総合的に把握し、必要な保健指導を行っています。

○の事業は、各区保健福祉センター地域保健活動業務担当(P62)
その他の事業は、各区保健福祉センター保健業務担当(P62)まで

定期的に検診を受けましょう！

	対象	内容	受診間隔	実施場所
胃がん 検診	50歳以上	胃部エックス線検査	年度中 1回	取扱医療機関
	50歳 以上	胃内視鏡検査	2年度に 1回	
大腸がん 検診	40歳 以上	免疫便潜血検査2日法	年度中 1回	保健福祉センター または 取扱医療機関
肺がん 検診		胸部エックス線撮影 (ハイリスク者は 喀痰細胞診検査も 行う)		
子宮頸がん 検診	20歳以上 の女性	子宮頸部細胞診検査	2年度に 1回	取扱医療機関
乳がん 検診	30歳代 の女性	視触診及び 超音波検査	年度中 1回	
	40歳以上 の女性	マンモグラフィ (視触診実施の医療機関 もあり)	2年度に 1回	保健福祉センター または 取扱医療機関
前立腺がん 検診	50・55・60・ 65・70歳 の男性	P S A検査 (採血)	—	取扱医療機関
骨粗しょう症 検診	18歳以上	踵骨(かかとの骨) 超音波測定法	年度中 1回	保健福祉センター
歯周病 検診	対象年度 生まれの方	口腔内診査	—	取扱歯科医療機関
肝炎ウイルス 検査	20歳以上で過 去に検査を受 けたことがな い方	HBs抗原検査 及び HCV抗体検査	—	取扱医療機関

令和7年3月31日現在の年齢です。

「年度」とは、4月1日から翌年の3月31日までです。

上記の記載内容は、令和6年9月1日現在のものです。

お問い合わせは、各区保健福祉センター保健業務担当まで（P62,63）



病気の早期発見には、自覚症状のない時でも
定期的に検診を受けてチェックすることが大切です。

●特定健診

国民健康保険等の医療保険者が、特定健診を行います。メタボな運動等の生活習慣の改善による効果が大きいとされる生活習慣

大阪市国民健康保険では

1. 受診券を世帯ごとに送付します

○対象者

大阪市国民健康保険加入者のうち40歳～74歳の方
(実施年度中に40歳になる方を含む)

※受診券がお手元にはない場合は区役所保険年金業務
担当(保険)の窓口で再発行できます。

なお、特定健診受診券の利用は、同一年度に1回のみです。

2. 健診場所を選びましょう

- ・取扱医療機関、地域の集団健診会場で行います。
 - ・受診券に「区内取扱医療機関・集団健診実施会場一覧」を同封しています。
 - ・なお、お住まいの区以外でも、府内の取扱医療機関や市内の集団健診実施会場で受診できます。
くわしくは、各区保健業務担当(P62)にお問い合わせください。
 - ・医療機関で治療中の方も特定健診の対象となりますので、主治医とご相談の上、受診してください。
- ※医療機関により予約制の場合がありますので事前にお問い合わせください。

毎年必ず特定健診を受けましょう！

リックシンドロームに着目し、バランスのとれた食生活や適度
病の予防や重症化の防止をめざします。

3. 特定健診を受けましょう

○お持ちいただくもの

特定健診受診券・マイナンバーカード[※]または保険証・受診
券に同封の個人票(問診票)

※マイナンバーカードの利用の可否については予約時に各医療機関でご確認ください。

- ・ 検査は、空腹(食後 10 時間以上)で行います。
お水やお湯はお飲みいただいてもかまいません。
- ・ お薬を常用されている方は、薬剤の使用について、主治医
にご相談ください。
- ・ 前日のアルコール摂取・激しい運動は控えましょう。

【健診内容】

○基本的な健診(無料)

質問(問診)、身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、
理学的検査(診察)、尿検査(蛋白・糖)

血液検査	{	脂質(中性脂肪・HDL・LDLまたはNon-HDL)
		肝機能(AST・ALT・ γ -GT)
		血糖(血糖・HbA1c)
		腎機能(血清クレアチニン(eGFR)・血清尿酸)

○詳細な健診(無料)

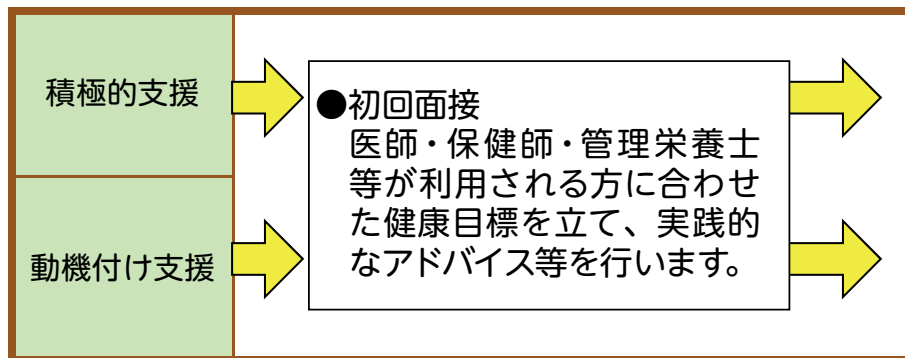
貧血検査、心電図検査、眼底検査は基準に該当し、医師が必要
と判断した場合に行います。

75歳以上の方は、後期高齢者医療健康診査を受けましょう。

●特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病になるリスクが高く、生活習慣の生活習慣を見直すサポートをします。積極的支援と動機付け支援

大阪市国民健康保険では



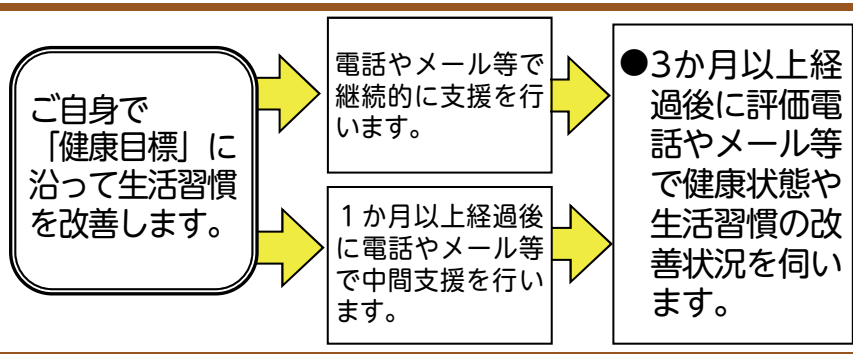
1. 利用方法と実施場所を選びましょう

- ・ 特定健診を受診された方で特定保健指導に該当する方に利用券を送付します。「特定保健指導取扱機関一覧」の中から利用したい機関を選んで電話等で直接お申込みください。

※集団健診や一部の健診実施機関では、健診当日に特定保健指導の初回面接を利用することができます。

生活習慣を見直して健康づくりに取り組みましょう!

改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、があり、よりリスクの高い方が、積極的支援になります。



2. 特定保健指導を受けましょう

○お持ちいただくもの

- ・ 特定保健指導利用券
(健診当日や健診結果の説明時に特定保健指導を利用する場合は不要です。)
- ・ 保険証
- ・ 健診結果

※マイナンバーカードの利用の可否については予約時に各取扱機関でご確認ください。

※特定健診・特定保健指導は、「大阪市国民健康保険保健事業実施計画・特定健康診査等実施計画」に基づき実施しています。

特定健診等の血液検査でわかる項目

	正常域	保健指導	受診勧奨
中性脂肪 (mg/dl)	空腹時150未満 随時175未満	150～299 175～299	300以上
	増えすぎると善玉コレステロールが減ります。 数値が高い場合、動脈硬化症、脂質異常症などが疑われます。		
HDL コレステロール (mg/dl)	40以上	35～39	34以下
	善玉コレステロールと言われ動脈硬化を予防します。 数値が低い場合、動脈硬化症などが疑われます。		
LDL コレステロール または Non-HDL コレステロール (mg/dl)	LDL:120未満	120～139	140以上
	Non-HDL:150未満	150～169	170以上
	数値が高い場合、動脈硬化症などが疑われます。 ※中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールをNon-HDLコレステロールに代えて検査する場合があります。		
AST(GOT) ALT(GPT) (U/L)	31未満	31～50	51以上
	肝臓に多くある酵素で、肝臓に障害があると血液中に増えてきます。 数値が高い場合、肝障害、脂肪肝などが疑われます。		
γ-GT (γ-GTP) (U/L)	51未満	51～100	101以上
	肝臓に多くある酵素で、肝臓に障害があると血液中に増えてきます。 数値が高い場合、アルコール性肝障害、薬物性肝障害、胆道疾患などが疑われます。		

	正常域	保健指導	受診勧奨
eGFR (血清クレアチニン から算出) (ml/min/1.73m ²)	60以上		60未満
	数値が低い場合、慢性腎臓病が疑われます。		
血清尿酸 (mg/dl)	7.0以下	7.1～7.9	8.0以上
	数値が高い場合、 痛風や尿路結石などを引き起こします。		
空腹時(随時)血糖 (mg/dl)	100未満	100～125	126以上
	食事からとった糖質がブドウ糖となって血液中に出てきたものが血糖です。 数値が高い場合、糖尿病などが疑われます。		
HbA1c (%)	NGSP値:5.6未満	5.6～6.4	6.5以上
	過去1～2か月間の血糖の状態がわかります。 数値が高い場合、糖尿病などが疑われます。		
詳細な健診の項目（医師が必要と判断した場合に実施）			
貧血 血色素量 (ヘモグロビン) (g/dl)	男性13.1～17.9	12.1～13.0	12.0以下または 18.0以上
	女性12.1～15.9	11.1～12.0	11.0以下または 16.0以上
	赤血球数、ヘモグロビン量、ヘマトクリット値など から貧血の状態をみます。		