

大阪市国民健康保険ご加入の
40～74歳の方

受けよう！特定健診・



詳しくは
こちら

特定健診ってどんなん？

約8,500円相当が
無料

国保プラス健診・
国保人間ドック
についてはこちら



特定健診とは？

メタボリックシンドロームに着目した健診です！内臓脂肪蓄積を把握することで、
高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予防を図ることを目的としています！

さざびーの1日に密着！



まずは緑色の封筒が届いたら
中をチェック✓



案内が届く



今年も特定健診の
受診券が届いたよ！
受診場所はどこにしようかな？

当日

受診場所はこちら

住之江区保健福祉センター分館 **予約不要**
または
取り扱い医療機関 **要予約** で受けられます

取り扱い
医療機関は
こちら



生活習慣病リスクが高い方に、専門スタッ
フが生活習慣のサポートを行います。
食生活や運動習慣を見直そう！

特定保健指導

準備

受付

問診・検査

結果



無事到着！
忘れ物はないかな？

必要な物

保険証・受診券・個人票【受
診券に同封されています】

会場到着



診察

問診～検査



身体計測

腹囲も測るよ！
ドキドキ



尿検査



血液検査 血圧測定

健診終了

無事終わって安心！
あとは結果を待つだけ！



健診の内容は？

◎検査項目

*問診 *身体診察 *血圧測定 *身体計測(身長・
体重・腹囲・BMI) *尿検査(蛋白・糖) *血液検査

◎詳細な健診項目

(医師の判断により必要項目のみ実施)
*心電図 *眼底検査 *貧血検査



～地域での活動で健康増進

フレイル予防には、運動・食事・社会参加が大切！

住之江区健康づくり推進協議会「松の会」

住之江区健康づくり推進協議会「松の会」のテーマ「いつま
でもはつらつと足・腰・脳を鍛えよう」にそって、地域のリーダー
として健康づくりに積極的に取り組んでいます！
健康づくりひろげる講座の修了者です。
今年度は10月から開催予定！9月号を見てぜひお申し込みください。



住之江区食生活改善推進員協議会

住之江区食生活改善推進員協議会は区で毎年
実施される「大人の食育連続講座(健康講座
保健栄養コース)」の修了者です。
区内で様々な食育活動に取り組んでいる**食育
アドバイザー**です。

