

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

特定健診ってどんなん？

約8,500円相当が
無料

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！

国保プラス健診・
国保人間ドック
についてはこちら

さざぴーの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？

準備

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】

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

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

当日

会場到着
無事到着！
忘れ物はないかな？

問診～検査
腹囲も測るよ！
ドキドキ

健診終了
無事終わって安心片
あとは結果を待だけけ

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

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。

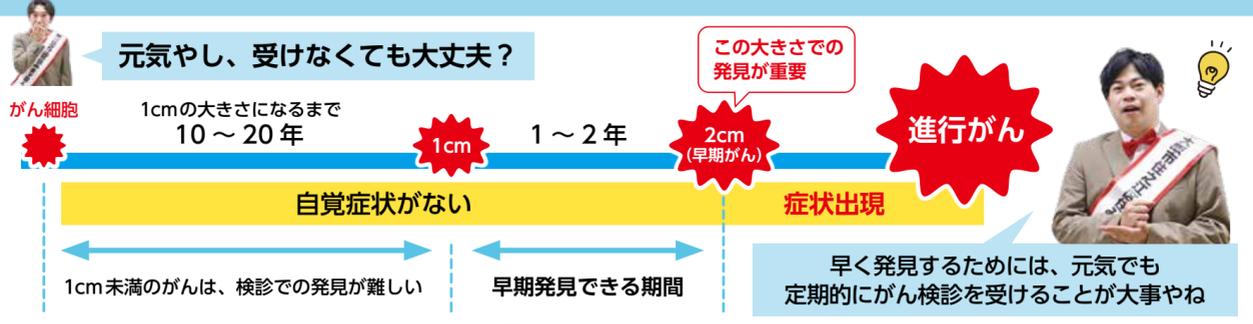
フレイル予防には、運動・食事・社会参加が大切！

がん検診のトリセツ

がん検診ってどんなん？

住之江区の死因第1位は「がん」

日本人の2人に1人は一生のうちにがんと診断され、3人に1人の死因ががんとなっています。がんはすべての人にとって、とても身近な病気です。がん検診を定期的に受けることで、早期発見につながります。



がん検診ってみんな受けてるん？

大阪市全体に比べて住之江区は、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの受診率は少し高いです。他の検診についても受診率を伸ばしましょう！

がんは不治の病ではありません。
がんは全体で6割が治り、早期がんで見れば9割が治る時代です。
早期発見できれば、がんが治る可能性が高くなるだけでなく、仕事との両立も
しやすくなり、がんの治療が身体的にも経済的にも心理的にも軽くなります。

部位別がん検診受診率 (大阪市実施分)

がん種別	住之江区 (%)	大阪市 (%)
胃がん	2.0	2.1
大腸がん	4.6	3.9
肺がん	2.9	3.4
乳がん	7.0	6.8
子宮頸がん	11.0	9.5

出典：大阪市健康局調

大阪市のがん検診ってめっちゃお得なん！?

〈がん検診の平均的な費用と「大阪市がん検診」自己負担金の比較〉

検診種類	50歳以上		40歳以上		20歳以上	
	胃がん 胃内視鏡	胃がん 胃部エックス線	大腸がん	肺がん	乳がん(女性) (マンモグラフィ)	子宮頸がん (女性)
がん検診の 平均的な費用	約17,000円	約14,000円	約4,000円	約5,000円	約9,000円	約7,000円
大阪市がん検診 自己負担金	約1,500円	約500円	約300円	無料	約1,500円	約400円

男性なら全部(胃(内視鏡)・大腸・肺)受けても、**1,800円!?**(通常なら、合計約26,000円…)

女性なら全部(胃(内視鏡)・大腸・肺・乳・子宮頸)受けても、**3,700円!?**(通常なら、合計約42,000円…)

**めっちゃ安い！
受けにいったこ！
がん検診！**