

- ◇高齢者インフルエンザ定期予防接種……………2面
- ◇市立中央病院の人間ドックが一部変更……………2面
- ◇国民健康保険のお知らせ……………3面
- ◇水道・下水道事業決算……………4面
- ◇弾道ミサイル落下時の行動について……………8面
- ◇子育てひろばへ行ってみよう！……………8面

●発行(毎月10・25日)／西宮市役所：〒662-8567 六湛寺町10-3 ☎0798・35・3151(代表) ●ホームページ <http://www.nishi.or.jp/>
 ●編集／政策局市長室広報課 ☎0798・35・3400 ✉vo_kouhou@nishi.or.jp ●携帯サイト「ふるむ西宮」<http://www.nishi.or.jp/i/>



携帯サイト

健康診査
がん検診

からだの声を聞こう！

自覚症状がない今こそ”けんしん”へ



市では、生活習慣病の予防等を目的とした無料の特定健康診査・長寿健康診査のほか、がん検診などを実施しています。毎年「けんしん」を受けることで、自身の健康状態の変化を知ることができ、生活習慣改善に生かすことができます。

健康診査

40歳以上の国保加入者・後期高齢者医療制度加入者は**無料**
(国民健康保険)

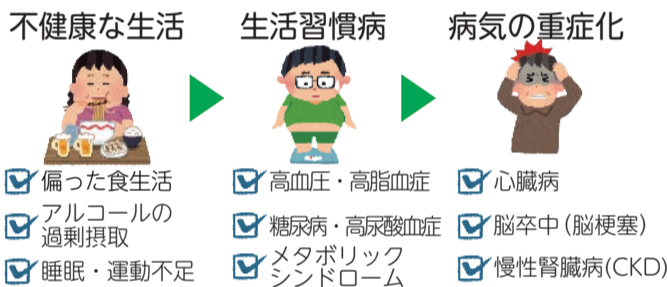
重症化すると怖い…

生活習慣病を早期に発見！



自覚症状なく進行

生活習慣病は、日本人の死亡原因の6割を占めると言われています。気付いたときには手遅れ、とならないように早めに健診を受けましょう。



健診の結果が不安でも…

管理栄養士・保健師など専門スタッフがサポート！

※国保加入者のみ(40歳以上)



特定保健指導を受けることができます



結果が「保健指導レベル」の人に対しては、**特定保健指導で生活習慣の改善計画を立てます。**
 40歳以上の国保加入者であれば、職場の健診や自費での人間ドックの結果を国民健康保険課に提出した場合も対象になります。

例えば

食習慣を見直す
⇒間食をとる時間や量を見直す
体重や腹囲を減らす目標を立てる
⇒6カ月間で、体重の3%を減らす



忙しくても…

市内230カ所以上の病院で、今年度分は来年3月まで受診OK

【受診に必要なもの】

受診券(今年度はクリーム色)と保険証を持参してください。

【早めの受診を】

1月～3月は大変混みます。年内の受診がオススメです。

市の「健診」一覧

加入先の健康保険・年齢によって健康診査の種類が異なります

健診の種類	費用	対象者
特定健康診査	無料	40歳～74歳の国保加入者。国保以外の健康保険に加入している人は、加入先の健康保険に問合せを
長寿健康診査	無料	75歳以上の人と、一定の障害があると認定された65歳以上の後期高齢者医療制度加入者
基本健康診査	無料	40歳以上で、実施年度に医療保険が変わった人、生活保護受給者
すこやか健康診査	1500円	実施年度に35歳～39歳の人(集団健診のみ)

※年度途中で国民健康保険に加入・脱退した人は、特定健康診査と同じ内容の基本健康診査を受診できます。基本・すこやか健康診査を受診を希望する人は、健康増進課へ連絡を

がん検診

40歳以上の人は誰でも受診できます

※子宮頸(けい)がんは20歳以上、前立腺がんは50歳以上が対象

胃がん検診の場合、全額自己負担であれば約1万円の検診が1000円で受診できます。



もしがんが見つかって…

早期発見できれば、軽い治療でほとんが治る！

がんは早期発見がカギ 西宮市では毎年約1200人ががんで死亡

日本人の死亡原因の第1位であるがんは、およそ男性の2人に1人、女性の3人に1人がかかると言われています。定期的ながん検診を受けて、**早期発見に努めましょう。** 検診結果が「要精密検査」であれば、必ず医療機関で検査を受けてください。

市の「がん検診」一覧

加入先の健康保険に関係なく受診できます

検診の種類	費用※	対象者
胃がん	集団検診のみ。1000円	40歳以上
肺がん	集団検診のみ。 X線：300円、喀痰(かたん)：700円	40歳以上
大腸がん	集団検診：600円、個別検診：1200円	40歳以上
乳がん	集団検診：1500円、個別検診：1800円	40歳以上の偶数歳女性
子宮頸がん	集団検診：1000円、個別検診：1400円	20歳以上の偶数歳女性
前立腺がん	集団検診のみ。1000円	50歳以上の男性

▶集団検診：検診施設等で受診できる検診
 ▶個別検診：委託医療機関で受診できる検診

※70歳以上は無料。市民税非課税・生活保護世帯は事前の申請により無料(前立腺がんは対象外)。申請は、希望の検診を申し込んだ後、健康増進課へ連絡を

問合せ

◆国民健康保険課(0798・35・3115) 特定健康診査・特定保健指導について

◆高齢者医療保険課(0798・35・3994) 長寿健康診査について

◆保健所健康増進課(0798・35・3127) 基本健康診査・すこやか健康診査・がん検診について

各種健康診査、各種がん検診、肝炎ウイルス検診などの対象や申込方法など詳しくは、市のホームページ(くらしの情報→健康→成人・高齢者→西宮市の「けんしん」のご案内)、または本紙毎月25日号(12月のみ10日号)の「保健だより」をご覧ください。