

健診すすめ通信

特定健診が実施できる医療機関、保健所では3月末まで受診できます。詳しくはお問合せください。

[illegible]

知らないあなたはソッ

「健康だから大丈夫」「病院に通っているから関係ない」「忙しくて行く時間がない」なんて思っている人は、実は、健診を受診した方の中で、全く異常のなかった人はわずか3%。知らないうちに、あなたも健康診断に行くと、イイコトいっぱい！あなたも健診で自分の体をチェックしましょう！

無料ダイエットサポート

健診受診後は無料で健康やダイエットのサポートが受けられる保健指導付き。

緊急入院

脳卒中や心筋梗塞で緊急入院した人の8割以上が健診未受診者でした。

がん検診

健診と一緒にがん検診も受けられます。
(くわしくは裏面をご覧ください)

子どもメタボ

尼崎市の11歳の40%、14歳の43%は高血糖という結果が！
大人の方ももちろん健診で確認を。

人工透析

全国的に増加している人工透析。
尼崎市では、新規の透析患者が3年連続減っています。
保健指導がその理由のひとつです。

保険料減?!

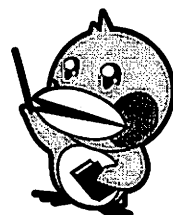
健診へ行く人が増えてみんなで病気を予防できれば、その分医療費等、ご加入の医療保険の負担が減ります。
ぜひ、健診を受けましょう。

健診で何するの？

身体計測、腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査、その他質問票への記入をしていただきます。
(がん検診を一緒に受診することも可能です<自己負担>)

<健診でわかること>

- ・メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪量や体重バランス
- ・血糖や尿酸、コレステロールなどを知り、血管を傷めるリスクがわかる
- ・腎臓、肝臓が元気に働いているか
- ・今の食べ方、体の動かし方でこれからも血管を守れるかどうかわかる など



している! 健診のホント

ていませんか?

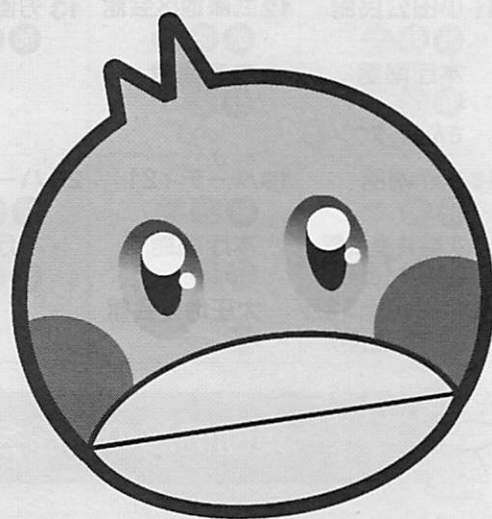
そのカラダも生活習慣病予備群になっているかもしれません。

景気回復

一人でも多くの方が健診を受診して生活習慣病が減れば、国の医療費や介護保険料の負担が減り、景気回復につながるかも。

ためしてガッテン

テレビで紹介された尼崎市のオリジナルチャート表に自分の健診結果を入れて返してもらえる!



脱メタボ

メタボリックシンドロームと診断されて保健指導を受けた人の半数以上が翌年には改善しています。

4% → 1.4%

尼崎市では、健診受診者のうち重症高血圧の人が、4%→1.4%に減少しています。
(平成19年度→22年度)

家計にも影響が

糖尿病や脳卒中、心筋梗塞は自覚症状のないまま進行します。重症になると1ヶ月500万円もの医療費がかかることも!

- ※1 尼崎市国民健康保険5月診療分レセプトより
※2 医療機関では、平成24年3月末まで受診できます

■ 健診の受け方・費用・持ち物

年 齢	加入保険	費 用	必要なもの
16～39歳	尼崎市民全員	1,000円 ※22歳以下は無料	健康保険証 ※生活保護受給者証を含む
40～74歳	尼崎市国民健康保険	無 料	被保険者証 受診券
	全国健康保険協会 ※被扶養者のみ	「本庁南館」で受診の場合は、無料。 その他は自己負担が必要。	
	その他	加入している健康保険にお問い合わせください	
75歳以上	後期高齢者医療保険	無 料	被保険者証

12月 集団健診スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 女性センターレビエ 肺 肝 大	2	3 本庁南館 肝 大 女性センターレビエ 大
4 園田公民館 肺 肝 大 本庁南館 肝 大 女性のみ さんさんタウン 大	5 本庁南館 肝 大	6 大庄地区会館 肺 肝 大 本庁南館 肝 大	7	8	9 武庫地区会館 肺 肝 大 本庁南館 肝 大 園田地区会館 大	10 本庁南館 肝 大 小田公民館 大 女性のみ
11 小田公民館 肺 肝 大 本庁南館 肝 大 さんさんタウン 大	12 武庫地区会館 肺 肝 大 本庁南館 肝 大	13 労働福祉会館 肺 肝 大	14	15 立花公民館 肺 肝 大	16 立花公民館 大	17 本庁南館 肝 大
18 本庁南館 肝 大 次屋共進会館 肝 大 (出前) ※浜つばめ団地集会所 肝 大 (出前)	19 ハーティ21 肺 肝 大 本庁南館 肝 大 大庄地区会館 大	20 ハーティ21 肺 肝 大 本庁南館 肝 大	21	22	23	24



集団健診の受診会場一覧

本庁南館
東七松町 1-23-1
尼崎市役所本庁舎南館 1F

ハーティ 21
南塚口町 4-4-8
1F ハーティホール

立花地区	園田地区	武庫地区
さんさんタウン 南塚口町 2-1 2番館4Fコミュニティホール	園田公民館 食満 2-1-1	武庫地区会館 常吉 1-2-8
立花公民館 塚口町 3-39-7	園田地区会館 東園田町 4-12-4	女性センターレビエ 南武庫之荘 3-36-1
大庄地区	中央地区	小田地区
大庄地区会館 菜切山町 16-1	労働福祉会館 東難波町 4-18-32	小田公民館 潮江 1-11-1-101
		次屋共進会館 浜屋 1-21-8
		浜つばめ団地集会所 浜 1-4

健診受付時間

予約不要 いずれも直接会場へお越しください。

○本庁南館で実施の場合

午前8時～11時

○本庁以外で実施の場合

午前9時30分～11時

※12月18日浜つばめ団地集会所

午後1時～2時30分

今年度も集団健診は、平成23年12月までです。
1～3月の集団健診は予定しておりませんので、
お早めに受診ください。

会場の追加や変更がある場合があります。
毎月の「市報あまがさき」や尼崎市国保のホームページ
などでご確認ください。

健診と一緒に、がん検診も受診できます

肺 肺がん検診（胸部X線撮影）
対象年齢：40～64歳 費用：300円
65歳以上 100円

肝 肝炎ウイルス検査
対象年齢：40～64歳 費用：600円
65歳以上 300円

大 大腸がん検診
対象年齢：40～64歳 費用：900円
65歳以上 400円

大腸がん検診を希望される場合は、健診会場の
受付で申し出てください。

検査キットと案内パンフレットをお渡しします。費用は、検体
の提供時にお支払いください。

自己負担額については、市民税非課税世帯に属する方は
無料になりますが、事前に手続きが必要です。

詳細は、尼崎市保健所 ☎06-4869-3016までお問い合わせください。

女性のみ の日は、オールレディース健診デイ（受診者もスタッフも女性のみ）です。男性の方の受診はご遠慮ください。

保育スペースのご予約

子育て中の方も安心して受診できる無料の保育スペースもご活用ください。

☎080-6153-0491

オールレディース健診デイのみ開設しています。

受付時間：午前9時～午後7時