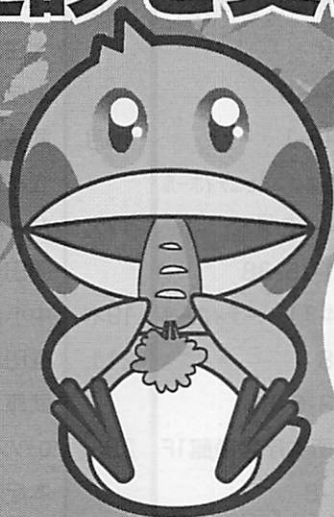


2015年11月号

11月 12月

年に1回、健診を受けましょう。



尼崎市
 未来いまカラダ
 ポイント
 対象健診



「闘話すすめ」キャラクター すすめズズメ © 尾崎西

主な健診会場と健診日程

園田地区会館（東園田町4-12-4）受付：午前9時30分～11時

11月5日(木)・9日(月)・21日(土)・30日(月)

園田公民館（食満2-1-1）受付：午前9時30分～11時

11月17日(火)・27日(金)・12月4日(金)

本庁（尼崎市役所本庁舎南館1階）受付：午前8時～11時

11月7日(土)・12日(木)・13日(金)・15日(日)・22日(日)・23日(月)

12月5日(土)・7日(月)・8日(火)・13日(日)

ハーティ21 (南塚口町4-4-8 1Fハーティホール) 受付:午前9時30分~11時

11月6日(金)・10日(火)・17日(火)・12月2日(水)・8日(火)

健診は他の日程や会場でも実施しています。中面をごらん下さい。

健診情報は、ホームページをご覧ください

健診すずめ通信

検索



健康のために、野菜を中心とした食事と、適度な運動をこころがけましょう。

カラダの変化は、年に一度の健診でチェック！

回覽

[illegible]

集団健診スケジュール(つづき)

健診
受付時間

本庁南館で実施の場合 午前8時～午前11時

本庁以外で実施の場合 午前9時30分～午前11時

※出前健診の日は受付時間が異なる場合がありますのでご注意ください。

健診と同時に「大腸がん検診」「肝炎ウイルス検査」「肺がん検診」を行っています。

ただし「肺」のマークのついた健診会場では肺がん検診はありません。

♥ マーク：レディース健診デー ❷ マーク：予約できません。直接会場にお越しください。

【受診に必要なもの】

受診券と被保険者証(短期証・資格証可)

【費用】 最終面をご覧ください

イベント
健診実施!

❶ このマークのついた会場では「ローソン」より「ブランパン」を先着50名様にプレゼント!

❷ このマークのついた会場では「うじまる米穀店」より「混ぜ炊き用玄米60g」を先着100名様にプレゼント!

❸ このマークのついた会場では「(公財)尼崎緑化公園協会」より「花苗」を受診の方全員にプレゼント!

○がん検診の受診には別途自己負担が必要です。○健診は尼崎市保健所でも受診できます。○平成27年4月1日現在、40歳以上で尼崎市国民健康保険に加入の方は特定健診実施医療機関でも受診できます。

※会場の追加や変更がある場合があります。市報・ホームページ「健診すずめ通信」・尼崎市コールセンターでご確認ください。

がん検診の費用等の詳細は中央面をご覧ください

11月

	健診会場	地区	住所	日程	健診会場	地区	住所
1日	肺 本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F	15日	ローソン尼崎富松町三丁目店 ❶	立花	富松町3-23-12
2月	武庫地区会館	武庫	常吉1-2-8		大庄地区会館	大庄	菜切山町16-1
	近松記念館	小田	久々知1-4-38		本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F
3火	大庄地区会館	大庄	菜切山町16-1	16月	武庫地区会館	武庫	常吉1-2-8
4水	♥ さんさんタウン	立花	南塚口町2-1 2番館4Fコミュニティホール		立花公民館	立花	塚口町3-39-7
5木	園田地区会館	園田	東園田町4-12-4	17火	ハーティ21	ハーティ	南塚口町4-4-8 1Fハーティホール
	小田地区会館	小田	長洲本通1-15-38		園田公民館	園田	食満2-1-1
6金	ハーティ21	ハーティ	南塚口町4-4-8 1Fハーティホール	19木	中小企業センター	中央	昭和通2-6-68
	武庫地区会館 ❷	武庫	常吉1-2-8	21土	園田地区会館 ❶	園田	東園田町4-12-4
7土	大庄公民館	大庄	大庄西町3-6-14		武庫地区会館	武庫	常吉1-2-8
	本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F	22日	ローソン武庫之荘本町三丁目店 ❶	武庫	武庫之荘本町3-1-1
8日	❷ (出前)次屋共進会館	小田	次屋1-21-8		本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F
	❷ (出前)浜つばめ団地集会所 [13:00~14:30]	小田	浜1-4	23月	本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F
	武庫地区会館	武庫	常吉1-2-8	24火	小田地区会館	小田	長洲本通1-15-38
9月	立花公民館	立花	塚口町3-39-7	25水	大庄地区会館	大庄	菜切山町16-1
	園田地区会館	園田	東園田町4-12-4		さんさんタウン	立花	南塚口町2-1 2番館4Fコミュニティホール
10火	ハーティ21	ハーティ	南塚口町4-4-8 1Fハーティホール	27金	園田公民館	園田	食満2-1-1
11水	武庫公民館	武庫	武庫之荘8-1-1		武庫地区会館 ❷	武庫	常吉1-2-8
12木	本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F	28土	小田地区会館	小田	長洲本通1-15-38
13金	本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F	29日	カーム尼崎健診プラザ	中央	御園町54
14土	ローソン尼崎次屋三丁目店 ❶	小田	次屋3-151	30月	園田地区会館	園田	東園田町4-12-4
					大庄公民館	大庄	大庄西町3-6-14

12月

	健診会場	地区	住所	日程	健診会場	地区	住所
1火	近松記念館	小田	久々知1-4-38	5土	本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F
2水	ハーティ21	ハーティ	南塚口町4-4-8 1Fハーティホール	7月	武庫地区会館 ❷	武庫	常吉1-2-8
	武庫公民館	武庫	武庫之荘8-1-1		本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F
3木	立花地区会館	立花	大西町1-14-5	8火	ハーティ21	ハーティ	南塚口町4-4-8 1Fハーティホール
	大庄公民館	大庄	大庄西町3-6-14		本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F
	小田地区会館	小田	長洲本通1-15-38	9水	中小企業センター	中央	昭和通2-6-68
4金	武庫地区会館 ❷	武庫	常吉1-2-8	10木	小田地区会館	小田	長洲本通1-15-38
	園田公民館	園田	食満2-1-1	12土	❷ 園田東会館	園田	戸ノ内町2-9-1
				13日	本庁	本庁	尼崎市役所本庁舎南館1F

女性限定

レディース健診デー 11/4(水) さんさんタウン

※集団健診スケジュールの
♥ マークをご確認ください。

女性だけの受診日、「レディース健診デー」を設定しています。「レディース健診デー」はスタッフも全員女性です。(一部男性の技師が入る場合もあります)

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。(要予約)

無料の保育スペース付!

レディース
健診の
ご予約

0120-552-363

[月~土] 時間: 午前10時~午後5時(日曜日・祝日を除く)

ご予約
の受付

06-6345-7050

[月~日・祝] 時間: 午前9時~午後7時



健診情報はホームページ「健診すずめ通信」

からも確認ができます。➡

健診すずめ通信

検索

http://amakensin.jp



携帯からは、
QRコードを
ご利用下さい。





健診と一緒にがん検診も受けましょう!!

がんで死亡した人の割合は、平成15～19年の5か年よりもその後の5か年で増加しています。中でも男女とも肺がん、男性では大腸がんが増加しています。がんは、何と言っても早期発見です。健診と一緒に「がん検診」も受けましょう。



NEWS!

今回より5日前(土・日・祝日を除く)までに申込すれば
大腸がん検診の検査キットをお送りします。

・検体は、集団健診会場にて、費用とともにお渡しください。

※医療機関で特定健診を受けられるとき、大腸がん検診の検体を提出できるのは大腸がん検診を実施している医療機関になります。

【健診の申込先】

コールセンター 0120-552-363

各検診の自己負担額一覧

同時に実施できるがん検診		胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	肺がん	肝炎ウイルス
対 象		40歳以上	40歳以上	20歳以上(※1)	40歳以上(※1)	40歳以上	40歳以上(※2)
自己負担額							
健診会場によって実施できる検診が異なります。							
特定健診実施会場	集 団 健 診	40～64歳	—	900円	—	—	300円
		65歳以上	—	400円	—	—	100円
	医療機関によって実施できる検診が異なります。						
	医 療 機 関	64歳まで	2,700円	900円	1,500円	2,200円	—
		65歳以上	1,100円	400円	600円	800円	—
	予約制です。特定健診の予約時にあわせて予約してください。						
	尼崎市保健所	64歳まで	800円	900円	—	—	300円
		65歳以上	400円	400円	—	—	100円

●各検査の自己負担額は、市民税非課税世帯に属する方は無料となりますが、事前の手続きが必要です。

詳細は尼崎市保健所まで

☎ 06-4869-3016

※1 子宮頸がん検診、乳がん検診については、2年に1回の受診になります。4月1日現在、偶数年齢の方が対象です。※2 肝炎ウイルス検診については、40歳以上の方で、肝炎ウイルス検査未受診の方が対象となります。



平成27年4月以降すでに健診・保健指導を受けた方に、ポイントを付与しています。まだポイントをもっていない方は、尼崎市未来いまカラダ協議会(電話: 06-6458-4626)まで電話いただければ、健診等の受診が確認出来次第、ご自宅に郵送します。もしくは、平成27年度の健診結果を健康支援推進担当までお持ちいただきましたら、その場でお渡しします。

1000ポイントを1000円分の商品に引き換え
できるのは、平成28年3月31日までです。

ポイントを効果的に
ためるには、
早めの健診受診が
おトクです!!



健診へGO!

自分の健診の受け方をチェック。

「年齢」と「ご加入の保険」によって料金や持ち物が変わります。受診日と受診場所を決めたら、予約するか、集団健診の場合は直接会場へ。

年 齢	費 用	受診に必要なもの
16～22歳	無 料	保 険 証
23～39歳	1,000 円	保 険 証
40～74歳	尼崎市国保に加入の方	保 険 証 受 診 券
	協会けんぽに加入の方(被扶養者のみ)	
	その他の保険に加入の方	
75歳以上	無 料	保 険 証

(一部会場では有料)
受診券に記載の費用を
ご確認ください

※予約なしでも受診は可能です。

※ご予約は、受診日の前々日(土・日・祝を含まない)まで
ただし、一部予約の出来ない会場があります。(直接会場へお越しください)

尼崎
市内の

1 ホームページで予約

<http://amakensin.jp>

健診すすめ通信

検索

2 電話で予約

☎ 0120-552-363

【月～土】

時間：午前10時～午後5時

(日曜日・祝日を除く)

3 FAXで予約

FAX. 06-6481-1409

氏名、生年月日、住所、電話番号、FAX番号、
メールアドレス、受診希望日時、受診希望
会場をご記入の上、FAXください。受付内容
をFAXもしくはメールで返信します。

4 ローソンで予約

予約の際は、店員さんに声を
かけてください。

尼崎市指定ゴミ袋を
プレゼントします。

45L
×
5枚入り



尼崎市
未来いまカラダ
ポイント

尼崎市民限定!

うれしいポイント交換者続々!

続々
達成中



尼崎市だけ!

ちょっと気になっていたヘルシーなお弁当や
ランチを食べて貯めました!
健康でオトク、とてもうれしいです! (50代女性)

積極的にイベントやセミナーに参加して、
あっという間に貯まりました! (40代男性)

スポーツクラブに通って貯めました!
(70代男性)

尼崎市未来いまカラダポイント事業が始まっています!

受
ける

学
ぶ

買
う

体
を
動
か
す

で1000ポイントためて1000円分(相当)
商品などと交換!



目印はこのマーク! ポイントがもらえるお店や講座



イオン尼崎店



ローソン



中央公民館



氏丸米穀店

まだ
間に合う

ポイントがもらえるイベントが続々!

- 11月8日9時30分～ 野菜をたべようレシコンテスト (尼崎市主催) 女性セーターテレビエ 【問い合わせ先】 市民協働局 ヘルスアップ戦略担当 20
06-6489-6621 (平日) 時間: 9:00～18:00 ポイント
- 11月11日、12月9日、2月10日 健康体操教室 (カーブス主催) 【問い合わせ先】 カーブス尼崎市内6店舗まで 100
ポイント
- 11月1日 13時～14時30分 尼崎健康市民大学 (尼崎市保険鍼灸師会主催) 女性セーターテレビエ 定員120名 100
「砂糖と塩の取り方を振り返る! 子どもから高齢者までの生活習慣病予防」 【問い合わせ先】 06-6470-3812 ポイント
- 10月18日①、11月8日② 阪神沿線花めぐり (阪急阪神ホールディングス株式会社主催) ①西宮駅～センタープール前駅 【問い合わせ先】 06-6457-2222 100
②武庫川駅～伊丹まで (平日) 8:45～17:45 ポイント

※ その他の対象店舗、対象講座はポイント台紙ブックやホームページでご確認ください。

ポイントがもらえる協賛企業が増えました!

キッチン&カフェ エマール

気まぐれランチ、
おまかせフレンチディナーコース
(B・Cコース) ※前日まで要予約



南武庫之荘1丁目29-9
アマユビル1階
阪急武庫之荘南出口から徒
歩5分
阪急オアシスを西へ、信号
(大庄武庫線)を横断20m先
TEL 06-6437-1418

ランチ10ポイント、ディナー100ポイント!

健康体操教室Curves(カーブス)

健康体操教室への参加
(11/11、12/9、2/10) ※要申込



カーブス塚口店、武庫元町店、
イオン尼崎店、尼崎クロス
ウォーク店、ジョイタウン立花店、
阪神尼崎店、店舗情報のみ下
記のフリーダイヤルでご案内します。
ポイント付与に関しては店舗まで
お問い合わせ下さい。
TEL 0120-441-029
(平日10～18時受付)

教室1回参加で100ポイント!

市民健康開発センターハーティ21

各種運動教室への参加

腰痛・膝痛予防改善教室、肥満予防改善教室、
水中ウォーキング、シェイプヨガ等

※詳細はお問い合わせください。



ハーティ21 健康増進事業
担当(1階)
尼崎市南塚口町四丁目4
番8号
阪急電車塚口駅、
JR塚口駅から徒歩13分
TEL 06-6426-6102

教室等受講料に応じ10～200ポイント!

お問
い合
わせ

尼崎市未来いまカラダ協議会 TEL.06-6458-4626

受付時間: 【月～土】午前10時～午後5時(日曜・祝日を除く)

ポイントについて詳しくは
<http://imakarada.jp>

未来いまカラダ



まだ、間に合う! 尼崎市だけのオトクなポイント交換!