

出前健診のお知らせ

【場所】 上坂部福祉会館

【日時】 6月11日(土)

受付時間 午前9時30分～11時

上坂部2-1-7



お住まいの近くで
健診が受けられる
チャンスやで!!!



○特定健診・がん検診等の受け方・費用

特定健診				がん検診等				
対象者	費用	必要なもの						
16～22歳	無料	保険証						
23～39歳	1,000円							
40～74歳	尼崎国民健康保険 に加入の方	無料	被保険者証 と受診券	対象者	費用			申込方法
	その他 (協会けんぽ加入者は 被扶養者のみ対象です)	加入している健康保険等 にお問い合わせください		肺がん (レントゲン)	大腸がん	肝炎 ウイルス		
75歳以上	無料	被保険者証	40歳以上	300円	900円	600円	当日会場 にて お申込 ください	
40歳以上の生活保護受給中の方	無料	受診券 保健所(4869-3053) までお問い合わせください	大腸がんは検査キットの配布もしくは受付のみ。※ 受診5日前までに下記へご連絡いただくと、 検査キットを郵送させていただきます。 0120-552-363					

※がん検診は、非課税世帯や生活保護世帯の方は無料で受診できます。

事前に手続きが必要ですので、各地域保健担当もしくは保健所までお越しください。

(生活保護世帯の方は、生活保護受給者証をお持ちください。)

お問い合わせ：尼崎市保健所保健センター TEL06-4869-3016 FAX06-4869-3057

<主 催> 上坂部社会福祉連絡協議会

<お問合せ> 尼崎市 市民協働局 健康支援推進担当 TEL 06-6489-6797 まで

裏面もあります

サルコペニア肥満って知っていますか??

サルコペニア

加齢などにより、
筋量や筋力が
低下した状態

に **肥満** ⇒
が重なる

サルコペニア肥満

〈サルコペニア肥満になると・・・〉

高血圧や糖尿病、骨折や寝たきりになる危険性が高まります。

出前健診では「筋肉量測定」「内臓脂肪測定」を行っています。
この機会にぜひ、測定してみませんか。

筋肉量測定

¥200



内臓脂肪測定

¥300

40歳以上の
国民健康保険加入者は無料

筋肉量測定後は無料で
「運動指導」が受けられます。

〈運動指導ってどんなことをするの??〉

筋肉量測定の結果を基に、筋量や筋力の維持・増加に向けた体の動かし方のヒントを、実際に体を動かしながらお伝えします。

サルコペニア肥満予防のため、毎日の生活にちょっとした運動を取り入れてみませんか。

筋肉量測定・内臓脂肪測定は会場で直接お申込ください

同時にするのがオススメ!!
ワンコインで受けれるで~



《 特定健診検査内容 》

質問票、身体測定(身長・体重・BMI・腹囲・内臓脂肪測定)、血圧測定、尿検査、血液検査(血中脂質・血糖・HbA1c・肝機能・腎機能・貧血・CRP)、医師診察など

※当日は空腹でお越しください。服薬中の薬は糖尿病治療薬以外は飲んでも構いません。水は飲んでも構いません。

〈お問合せ〉 **尼崎市 市民協働局 健康支援推進担当**
TEL06-6489-6797