

- ◇市職員を募集.....2面
- ◇高齢者インフルエンザ予防接種を実施.....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
- ◇南海トラフ地震に備えた訓練を実施.....8面
- ◇地域で活躍する皆さんを紹介.....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/政策局戦略部広報課 ☎0798-35-3400 ✉vo_kouhou@nishi.or.jp ●携帯サイト「ふるむ西宮」<http://www.nishi.or.jp/i/>



だから! 「けんしん」に行こう!!

毎年「健診(検診)」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。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。

健康診査

国保加入者(40歳以上)・75歳以上の人(※)は 無料

(国民健康保険) (※)後期高齢者医療制度加入者

生活習慣病は**自覚症状がないまま進行**します!

- ✓ 食事に偏りがある
- ✓ つい、食べ過ぎる
- ✓ 普段、運動していない
- ✓ タバコがやめられない
- ✓ お酒を飲みたいたけ飲む
- ✓ 睡眠不足が続いている



生活習慣病

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常 (高中性脂肪)
- 肥満・メタボ



**心臓病
脳卒中
腎不全**

日本人の死亡原因の約3割!

だから!
年に1回、
健診に行こう

西宮市の 主な健診 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
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の変わった人、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

※年度途中で国民健康保険に加入・脱退した人は特定健診と同じ内容の基本健康診査を受診できます。基本・すこやか健康診査の受診券発券は健康増進課へ連絡

国保加入者(40歳以上)・75歳以上の方は

どこで?

市内**200カ所以上**の病院で受診できます
※受診券(黄緑色)と被保険者証持参

いつ??

今年度の受診は
来年3月まで
2月~3月は混み合いますので
年内の受診がおすすめです!

健診結果が「**要注意**(要保健指導)」の国保加入者(40歳以上)は...

★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人も対象になります

医師や保健師、栄養士などの専門スタッフから**無料**です!
生活習慣改善の**アドバイス**が受けられます!

▶▶▶ 例えば、体重や腹囲を減らす目標を立てる、食習慣を見直すなど...

がん検診

40歳以上の人(※)は、誰でも受けられます
(※)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

費用は
かなり**オトク**

例えば、胃がん検診では、全額自己負担であれば約1万円のところ、1000円で受けられます!

がんは**早期発見**できれば、**90%以上完治が可能**です

だから!
年に1回、
検診に行こう



✓ がんの初期段階では、自覚症状がほとんどありません!

✓ 日本人の男性の2人に1人、女性の3人に1人が、がんにかかります!

※ 乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回

西宮市の 主ながん 検診一覧

検診の種類	費用(※)	対象	検診の種類	費用(※)	対象
胃がん	集団検診のみ1000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
肺がん	集団検診のみ。X線:300円▷喀痰(かくたん):700円	40歳以上	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
大腸がん	集団検診:600円、個別検診:1200円	40歳以上	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に(前立腺がんは対象外)。申請は、希望の検診を申し込んだ後、健康増進課に連絡

問合せ ▶国民健康保険課(0798・35・3115) ▶高齢者医療保険課(0798・35・3994) ▶保健所健康増進課(0798・35・3127)
特定健康診査・特定保健指導について 長寿健康診査について 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)4面「保健だより」でご確認ください