

- ◇平成27年分確定申告・相談会場を開設……………2面
- ◇西宮国際交流デーを開催……………3面
- ◇保健だより……………4面
- ◇私立・市立幼稚園の園児募集……………8面
- ◇西宮市役所業務説明会を開催……………8面
- ◇西宮蔵開(くらびらき)を開催……………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/>



年に1度は自分の身体をチェックしよう!

## 国保加入・75歳以上の人 は 健診が無料!

40歳以上の国民健康保険加入者

後期高齢者医療制度加入者

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もできます。市では、生活習慣病の予防等を目的に、特定健康診査、長寿健康診査を無料で実施しています。対象者には受診券を送付済みです。

安心してください!  
まだ間に合います!

平成27年度の受診は**3月**まで

市内200カ所以上の病院  
で受診できます!

※受診券(桃色)と被保険者証を持参

受診前に必ず問合せを  
1月~3月は混雑する  
ためお早めに!

特定健診の  
診断結果が  
注意の人は

検査  
内容

身体診察(診察、問診、身体計測、腹囲測定、血圧測定)、尿検査、血液検査(肝機能、血糖、脂質、腎機能、貧血)など

※各健診によって検査内容が異なります。詳しくは確認を

国民健康保険加入者  
特定保健指導を受けられます  
医師や保健師など専門のスタッフが  
生活習慣の見直しを無料でサポート



体重や腹囲を減らす  
目標を立てる

例 6カ月間で、現体重の5%を減らそう!  
例えば…60kgの人なら1カ月に500g

食習慣を見直してみよう!

例 夕食後の間食を止める、毎食野菜を取り入れる、週に1度は飲酒を控えるなど

### ご加入の健康保険・年齢によって 健康診査の種類が異なります

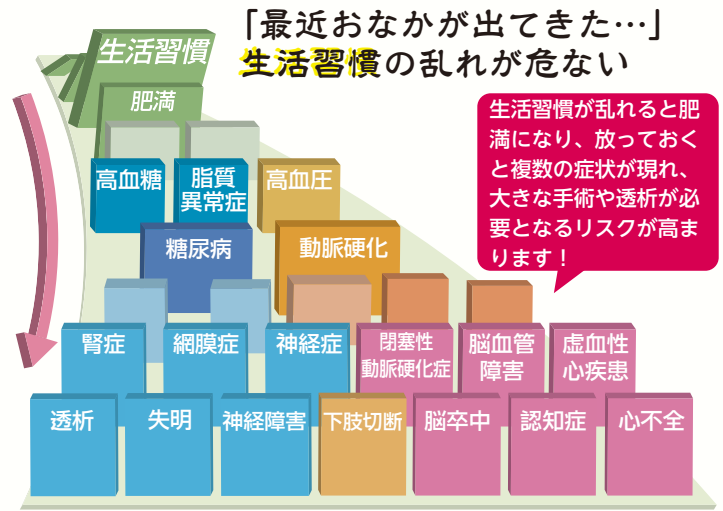
健診はご加入の健康保険で実施しています。市では、35歳~39歳の人に「すこやか健康診査」、年度途中で健康保険が変わった人や生活保護受給中の人に「基本健康診査」などを実施しています=下表参照。

市の主な「健診」一覧

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ご加入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、実施年度に健康保険が変わった人、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

※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

### CHECK 放っておくと危ない 病気は自覚症状のないまま進行



### 「がん検診」も忘れずに! がんは身近な病気です!

がん検診は、西宮市民であればご加入の健康保険に関係なく誰でも受診できます

日本人の男性約2人に1人、女性約3人に1人ががんに

日本人の死亡原因の第1位は「がん」です。西宮市では、毎年約1200人が「がん」で亡くなっています。

たとえ自分がかからなくても、周囲の大切な人ががんになる可能性は非常に高く、他人事ではありません。



まずは検診! 早期発見・早期治療でがんを治そう!

がんを早期発見し、治療した場合の5年後の生存率は、およそ胃がん97%、肺がん80%、大腸がん98%、乳がん98%、子宮頸(けい)がん92%。がんは早期発見で治る病気です。

市の主な「がん検診」一覧

検診の種類	費用	対象
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

▷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

問合せ ▶国民健康保険課(0798・35・3115) ▶保健所健康増進課(0798・35・3127) ▶高齢者医療保険課(0798・35・3994)  
 特定健康診査・特定保健指導について 基本健康診査・すこやか健康診査・がん検診について 長寿健康診査について

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→保健所情報→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