

- ◇高齢者作品展・芸能大会参加者を募集…………… 2面
- ◇道路・公園照明灯のLED化を進めています…………… 2面
- ◇保育所の短期体験・園庭解放…………… 3面
- ◇保健だより…………… 4面
- ◇来年4月入園 幼稚園園児を募集…………… 8面
- ◇西宮湯川記念こども科学教室…………… 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 <https://www.nishi.or.jp/>
 ●編集／政策局市長室広報課 ☎0798・35・3400 ✉vo_kouhou@nishi.or.jp ●携帯サイト「ふるむ西宮」<https://www.nishi.or.jp/mobile/>



充実のけんしんで おトクに健康な生活を

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。毎年「けんしん」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、生活習慣の改善に生かすことができます。
 ※今年は猛暑のため、受診時の水分制限に不安がある人は、事前に受診予定の健診機関へ相談してください

健康診査 (40歳以上の国保加入者 → 特定健康診査) 受診料無料

(国民健康保険) 後期高齢者医療制度加入者 → 長寿健康診査



受けていますか?
健康診査

35.2%

この数字は西宮市の平成28年度の特定健康診査の受診率です。国の目標である60%に比べ、西宮市の受診率は大変低くなっています。忙しいからと受診しないでいると、生活習慣病のリスクが高まっていることに気付かないかもしれません。



使いましたか?
今年の受診券



今年度の受診券は薄紫色で、対象者には4月下旬に郵送しています(昨年度の受診状況により郵送時期が異なる場合あり)。まず、受診券が届いているか確認を。紛失した場合でも再発行し、健康診査を受けることができます。

1月～3月は非常に混みます。年内の受診がおススメです

健康診査のおススメポイント



充実

市独自の追加検査項目あり

- ◆ 1日で21の項目を検査 (特定健康診査) (長寿健康診査はさらに心電図・貧血検査あり)
- ◆ 生活習慣の改善をサポート (特定保健指導は特定健康診査のみ対象)

おトク

使わないなんてもったいない

- ◆ 健診費用(約8000円)が無料
- ◆ 特定保健指導(約7000円)が無料

便利

いつもの病院で受診できる

- ◆ 市内約240カ所の医療機関から選択
- ◆ がん検診などと併せて受診できる (集団健診を受診の場合)

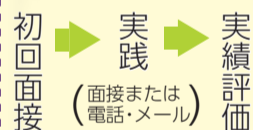
さらに充実の制度

生活習慣病のリスクが見つかった人は…

特定保健指導

で手厚いサポート(無料)が受けられます

特定保健指導



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家が「生活習慣改善目標」を立て、電話や面接により健康づくりをサポートします。

体験者の声を紹介



西野 良太さん(54歳・男性)

焼き鳥店店主。閉店後の深夜に食事をしていた。指導をきっかけに生活習慣に気を使い始めた。

昨年、初めて健康診査を受けました。これまでも受診した方がいいのだろうと思っていましたが、特に体に不調もなく、そのままとなっていました。健診はスムーズでストレスなく受けられました。保健指導では、自分でも良くないのだろうと自覚していた部分を管理栄養士さんに助言してもらい、納得した上で生活習慣の改善に取り組みました。半年間の保健指導の結果で数値が改善されたこともうれしいですが、良い生活習慣が身についたことで将来にわたって健康に過ごせると思います。今年は妻にも受診を勧めて一緒に健診を受けるつもりです。

6カ月の特定保健指導で…

検査項目	健診時	→	評価時	
体重	67kg	→	64kg	改善
中性脂肪	153mg/dl	→	132mg/dl	改善
LDL(悪玉)コレステロール	164mg/dl	→	143mg/dl	改善

※今年度から指導期間が4カ月になりました



西野さんの特定保健指導を担当した加倉管理栄養士 保健指導により、西野さん自身が自らの生活習慣を客観的に見直すことができ、意識の変化につながりました。健康状態を把握するためにも、毎年「健診」を受けましょう。

がん検診 40歳以上の人は誰でも受診可能

※子宮頸(けい)がんは20歳以上、前立腺がんは50歳以上対象

がんの早期発見のためにぜひ受診を

がん検診は受診券が発行されません



市では、各種がん検診を実施しています。検診を利用すれば、全額自費で受診するよりおトクに受診できます。がんは早期発見・早期治療することで、体に負担の少ない治療で済み、ほとんどが治るといわれています。定期的に検診を受けて、早期発見に努めましょう。

◆がん検診を受診するには…◆

委託医療機関・検診施設から受診場所を決めて直接予約してください。

※大腸・乳・子宮頸がん検診は対象者に無料クーポン券を送付しています。受診予約の上、検診会場にクーポン券を持参してください

9/3～ けんしんのネット予約サービス開始

… 北口保健福祉センター検診施設のみ …

9月3日から、北口保健福祉センター検診施設で実施している健康診査、がん検診のインターネット予約サービスが始まります(一部の健康ドックを除く)。対象は10月1日以降に実施のけんしんです。インターネット予約のため、思い立ったときにいつでも予約できます。詳しくは、西宮市医師会ホームページ(<http://www.nishinomiya.hyogo.med.or.jp/>)をご覧ください。

※北口保健福祉センター検診施設以外はこれまで通り電話予約のみ

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、本紙4面の「保健だより」、市のホームページ(ページ番号: 71364951)をご覧ください。
 「保健だより」は本紙毎月25日号(12月は10日号)に掲載しています。

問合せ

- ◆ 特定健康診査・特定保健指導について 国民健康保険課 (0798・35・3115)
- ◆ 長寿健康診査について 高齢者医療保険課 (0798・35・3994)
- ◆ がん検診について 保健所健康増進課 (0798・35・3127)