

門真市(令和6年度)

特定健診だより

令和6(2024)年9月1日

ー編集と発行ー

保健福祉部 健康保険課
〒571-8585 門真市中町1番1号
☎06(6902)1231(代)
☎072(885)1231(代)
☎06(6902)5989(直)

集団健診予約先
☎0120(489)789

学生時代は毎年受けていた健康診断…

毎年じゃなくてもいつか受ければいいと先延ばしにしているませんか？**40歳～74歳の門真市国民健康保険に加入されている皆様、**
今こそ、知らぬ間に進行する生活習慣病の予防・早期発見のため、**特定健診を毎年受診**しましょう！

特定健診に関するQ&A



Q. 特定健診はなぜ受けた方がいいの？



A. 生活習慣病の予防・早期発見のためです。

生活習慣病って何？

なぜ生活習慣病の予防・早期発見が大切なのでしょう。一見、「生活習慣病」という言葉はそんなに重大な印象を受けない方もいるのではないのでしょうか。日本人の**死因の約5割はがんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病**です。そのうち、心臓病、脳卒中は、動脈硬化が原因となる命にかかわる病気です。内臓脂肪型肥満に生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なると動脈硬化を進行させ、**命にかかわる病気を急速に招く危険性が高まる**といわれています。

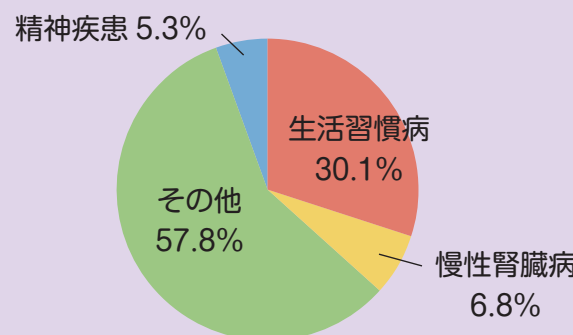
そのため、毎年、健診を受診し、自分自身の健康状態を正しく把握し、異常を早期に発見することが重要です。**健診は健康なうちに受診してこそ意味があります。**「時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えず、自分の健康管理のため、毎年特定健診を受診しましょう！

参考：生活習慣病の予防と早期発見のために
がん検診と特定健診・特定保健指導の受診を！
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/1.html#section2>)



知ってる？門真の現状

下記は、門真市の総医療費に占める生活習慣病の割合です。30.1%を占めており、高い割合であることがわかります。そのため、健診を受診し、自分の身体を知ることによって予防や重症化予防につなげませんか。



出典：門真市国民健康保険第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画

特定健診・人間ドックについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。

特定健診は**無料！**



Q. 特定健診ってどんな流れで受診するの？

A. 流れは簡単！以下の通りです。

①**令和6年4月1日時点で門真市国民健康保険に加入の方には、5月末に受診券を送付しています。**

※令和6年4月1日以降の加入者は受診券発行の手続きが必要です。
健康保険課(06-6902-5989)にご連絡ください。

②**予約する。**

集団健診：右表から希望の日時-会場を選択し、電話またはWEB予約。
個別健診：市内の取扱医療機関にて予約。(詳細は受診券同封パンフレットP.3をご参照ください。)

③**受診する。**

健診内容：身体診察、血液検査(詳細はパンフレットP.4)、尿検査、心電図、眼底検査

※眼底検査は医師が必要と判断した場合。

※尿検査で行われる尿潜血は市で実施している独自項目。

④**結果を確認する。**

後日、自宅に健診結果が届きます。

集団健診：健診日の**約1か月後**にお手元に健診結果用紙が届きます！

個別健診：健診日の**1～2週間後に必ず受診の医療機関にて結果の説明を受けてください。**お手元に健診結果用紙が届くまで、2～3か月、医療機関によっては6か月かかることもあります。

集団健診

門真市国民健康保険に加入の40～74歳限定！

日 時		会 場	予約締切日
9月17日(火)	9:30～11:30	保健福祉センター	9月 5日(木)
9月18日(水)	9:30～11:30		
10月30日(水)※	9:30～11:30	門真市民プラザ	10月 9日(水)
11月15日(金)	9:30～11:30	保健福祉センター	11月 6日(水)
11月17日(日)	10:00～12:00	南部市民センター	
12月 2日(月)※	9:30～11:30	門真市民プラザ	11月11日(月)
12月 3日(火)	9:30～11:30	保健福祉センター	11月22日(金)
3月 7日(金)	9:30～11:30		2月26日(水)
3月 9日(日)	10:00～12:00	南部市民センター	

《11月17日(日)・3月9日(日)については、肺がん検診の実施はありません。》

電話予約

☎ 0120-489-789

【受付時間】平日9:00～19:00
(土日祝日年末年始除く)

※コールセンター受付業務を「株式会社両備システムズ」に委託しています。

WEB予約システム
「AITEI」はこちら



各予約締切日のみ
19:00まで

あなたのくすり いくつ飲んでいますか？



高齢になると、くすりの数が増えて副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

なぜ、高齢者では副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、身体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。

また、くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、くすりが効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

「なにか変だな」「いつもと違う」と感じたら？

くすりを飲んでいて、次のような症状が気になることはありませんか？
くすりが追加されたり、変わったりした後は、特に注意しましょう。



気になる症状があっても、勝手にくすりをやめたり、減らしたりするのはよくありません。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

～「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか～

多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすりが飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用するくすりの数が多いことではありません。

日頃から、注意しておくことは？

- 日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持って、処方されているくすりの情報を把握してもらっておくのが安心です。
- 自分の処方されているくすりがわかるように、お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。お薬手帳は、全国の薬局でもらえます。



※引用：厚生労働省ホームページ掲載 ポリファーマシーに対する啓発資料
「あなたのくすり いくつ飲んでいますか？」

運動に関するご案内

最近、忙しくて運動できていないな…

特定健診の結果が来たけど、身体を動かしていかないと…

そんな思いを持つあなたへ！！体操に取り組みませんか？動画で詳しく解説があるため、ご自宅で好きな時間に取り組むことができます。※**基礎疾患をお持ちの方は、かかりつけ医や主治医にご相談の上取り組んでください。**



適度な運動で、身体も心も前向きに

ウェルケア体操プログラム

こちらから
アクセス



URL <https://www.towayakuhin.co.jp/oyakudachi/wellcareprogram/>

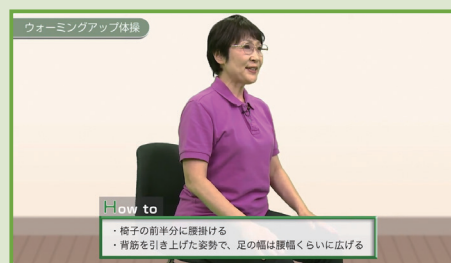
ウェルケア体操プログラムとは

「ウェルケア体操プログラム」は、メンタル・ヘルスのサポートを目的とした運動プログラムです。利用者の体力に応じて運動を行うことができるように、様々な運動強度の体操プログラムをご用意しています。多くの方にご利用頂けるようにインターネットで体操の実演動画を提供していますので、ぜひご活用ください。

- 監修：日本スポーツ精神医学会
- 企画：福岡大学医学部 精神医学教室
- 出演：福岡大学医学部 精神医学教室 体育療法士、精神保健福祉士、メンタルヘルス運動指導士、健康運動指導士 横山 浩之先生
：医療法人社団 清心会 藤沢病院 精神保健福祉士、公認心理師、メンタルヘルス運動指導士、健康運動指導士 石井 千恵先生
- 協力：東和薬品株式会社
- 制作協力：特定非営利活動法人 健康医学科学協会

動画でわかる！

色々な角度での動きの映像や解説付きの動画を提供しています。



豊富な運動プログラム！

運動指導の専門家監修の各種プログラムをご提案しています。チャレンジできそうなプログラムから楽しく実践してみましよう。

