

門真市(令和6年度)

特定健診だより

令和6(2024)年12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)

40歳から74歳の門真市国民健康保険に加入されている方で
特定健診の受診がまだの方は、
令和7年3月31日までに受診しましょう！！

特定健診は
無料です！！



集団健診(要予約)

特定健診は **無料** です！
各健診日程予約締切日までに予約してね！

集団健診の場合(要予約)

STEP

1

会場・日程を選択



STEP

2

電話受付

または

WEB予約

フリーダイヤルコールセンター

☎0120-489-789

予約受付時間 平日9時～19時(土日祝日 年末年始除く)

※コールセンター業務を「株式会社両備システムズ」に委託

令和5年度からWEB予

約を開始しています。

WEB予約は24時間対応。

ただし予約締切日のみ

19時まで。



●受付期間 令和6年6月3日(月)9時から令和7年2月26日(水)19時まで

健診日程	健診会場	予約締切日
3月7日(金)午前	保健福祉センター	令和7年2月26日(水)
3月9日(日)午前	南部市民センター	令和7年2月26日(水)
※肺がん検診なし		

3月7日(金)の受付時間

午前9時30分～10時

午前10時～10時30分

午前10時30分～11時

午前11時～11時30分

3月9日(日)の受付時間

午前10時～10時30分

午前10時30分～11時

午前11時～11時30分

午前11時30分～12時

持ち物

●特定健康診査受診券(水色)

●大阪府国民健康保険被保険者証(お持ちでない場合は、本人確認書類)

※前回の健診結果と健康手帳がある方はお持ちください。

集団健診では肺がん検診(胸部レントゲン検査)を同日実施しております。
(日曜健診は除く)

費用は100円(70歳以上の方、市民税非課税世帯の方は無料)

個別健診

特定健診は個別でも **無料** です！
※特定健診受診における結果の説明後に治療となった場合の費用は保険診療となり**有料**になります。

●申込方法 特定健診取扱医療機関に直接お申込みください。

(取扱医療機関については、特定健診受診券に同封のパンフレットをご覧ください。)

特定健診は医療機関で受けることができます！

～医療機関で受ける場合のおすすめポイント～

あなたのかかりつけ医で特定健診を受診することができるかも？

かかりつけ医で受診すると、健診結果以外にも、治療中の疾患や普段の健康状態を知っている医師に身体の状態を見てもらうことができ、病気の重症化予防や早期発見・治療に繋がります。

知って納得相談会のご案内(要予約)

●特定健診結果の見方や生活習慣に関する相談をすることができる
知って納得相談会(特定健診結果説明会)を今年度も開催いたします。
ぜひご参加ください。

日程	場所	予約締切日
2月10日(月)午後	保健福祉センター	2月3日(月)

▶受付時間 ミニ講座受講の方 午後1時20分～午後1時30分

個別相談のみの方 午後2時～午後2時10分

▶対象 令和6年度及び前年度の特定健診を受診した方は、どなたでも参加できます。

▶内容 医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士による相談医師によるミニ講座「**糖尿病の予防について**」

▶申込先 健康保険課 管理グループ

☎06-6902-5989

申込時間：平日午前9時～午後5時30分

健診結果について
ご相談してみませんか？

満30歳以上の門真市国民健康保険に加入されている方を対象に、人間ドック費用の助成を行っています。

指定医療機関(※1)で受診の場合

事前申請により

最大 **28,500 円** の本人負担額(※2)で受診できます。

※1 摂南総合病院・蒼生病院 ※2 頭部断層撮影(MRI)を選択の場合

指定医療機関以外で受診の場合

事前申請と助成金交付申請により

最大 **20,000 円** の助成を受けることができます。

●事前申請が必要です。

●特定健診を受診した場合、人間ドック費用助成を受けることはできません。

●助成を受けるには、一定の条件があります。

(人間ドック受診費用助成制度については、特定健診受診券に同封のパンフレット8ページまたは、市ホームページをご覧ください。)

詳しくは、健康保険課 管理グループ までお問合せください。☎06-6902-5989

国民健康保険
人間ドック助成の
市ホームページはこちら→



感染症拡大防止のため、以下の点にご協力ください。

◆健診当日に**37.5 度以上の発熱**がみられる場合、または体調の優れない方は健診等をご遠慮ください。

◆感染症防止、その他警報・災害等の影響により、延期または中止する可能性があります。市ホームページ等でお知らせいたします。

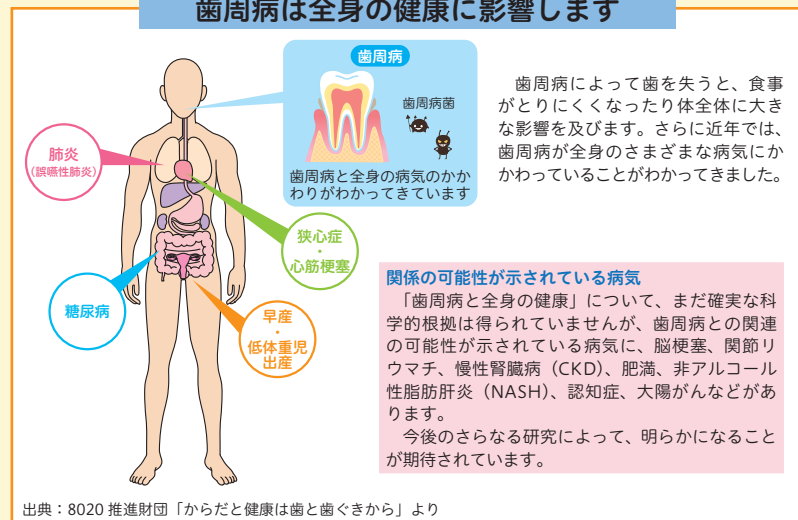


成人歯科健診について 無料

今年20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる市民を対象に成人歯科健診を実施します。歯周病は生活習慣病ともいわれ、糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞にも関連していることが分かっています。10年に1度の機会に、ぜひ成人歯科健診を受けてください。

- 《対 象 者》昭和29年・39年・49年・59年・平成6年・16年生まれの方
- 《費 用》無料（ただし、健診の結果で、再検査や精密検査、治療が必要となった場合は保険診療となり有料になります）
- 《実施期間》令和6年4月～令和7年3月末
- 《実施場所》成人歯科健康診査取扱医療機関
（詳細：『保健事業のご案内』2ページ）
- 《内 容》問診・口腔内の一般検査・歯周疾患検査・口腔衛生の指導、助言
- 《持 ち 物》年齢・住所が確認できるもの（健康保険証など）
- 《予約方法》取扱医療機関に予約
- 《問合せ先》健康増進課 TEL：06-6904-6500

歯周病は全身の健康に影響します



セルフメディケーション・OTC医薬品の普及について

セルフメディケーションとは？

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」（WHO定義）です。

定期的な健康診断や運動、睡眠、食生活、体調管理等を自分自身で行い、日頃から健康を意識するなどセルフメディケーションに取り組むことで、健康を維持・管理する意識が高まり、疾病予防につながることはもちろん、医療費の適正化にもつながります。

定期的な健康診断には、**特定健診等**を利用しましょう！詳しくは表面参照。

また、体重や血圧などを確認し、その推移を記録しておく、健康状態の把握に役立ち、健康管理へのモチベーションも上がります。記録するアプリとして「**おおさか健活マイレージアスマイル**」アプリをぜひご活用ください。

軽度な身体の不調を手当するためには、市販薬を使用したり、症状の改善が思わしくない場合には医療機関等を受診したり、薬剤師に相談してみましょう。

OTC医薬品とは？

OTC医薬品とは、Over The Counterの略で、薬局や薬店、ドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品のことです。軽い体調不良であれば、手当のためにOTC医薬品を利用することで、医療費の節約につながる場合があります。

飲み合わせによっては、副作用などが現れる場合があるためそういった場合は薬剤師に相談してみましょう。また、体調が改善しない場合はすみやかに受診しましょう。

セルフメディケーション税制とは？

セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するために、一定の条件のもとで所得控除を受けられる制度です。※詳しくは、厚生労働省ホームページ等をご覧ください。

参考文献：厚生労働省「セルフメディケーション税制」
[<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>]

「フレイル」をご存知ですか？

「フレイル」とは加齢に伴い、心身ともに虚弱になる状態で「健康な状態」と「要介護状態」の間を意味する言葉です。

次のような状態に思い当たることはありませんか。

- ・6か月で体重が2～3キログラム減った
- ・疲れやすくなった
- ・歩くのが遅くなった
- ・筋力(握力)が低下した
- ・お茶や汁物を飲むとむせることがある
- ・1週間に1度も外出しない

当てはまるものが1つでもあれば、「フレイル」の可能性あります。「フレイル」は放っておくと要介護になる危険性が高くなりますが、早くから対策を行うことで、元気に過ごし続けることができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

また、フレイル予防には以下の4つの柱があるといわれています。



予約制（費用無料）

健康教育講座

・からだや健康について一緒に学んでみませんか？

日 時	テーマ	場 所
令和7年2月20日(木) 午後2時～午後4時	睡眠と認知症 ～薬とのつきあい方と生活習慣～	門真市保健福祉センター4階 視聴覚室

※予約期間等詳しくは、広報、ホームページをご覧ください。
【予約・問合せ先】 健康増進課 TEL：06-6904-6500

予約制（費用無料）

Let's アンチエイジング

日 時	テーマ	申込期間
令和6年12月19日(木) 午前10時～正午	おいしく、無理なく減塩 塩分濃度、測定します!～師走とお正月を楽しむために～	令和6年12月2日(月) ～12月13日(金)
令和7年1月20日(月) 午前10時～正午	音楽に合わせてソフトエアロビクス ～お正月太り解消!～	令和7年1月6日(月) ～1月17日(金)
令和7年2月20日(木) 午前10時～正午	脂肪燃焼!サーキットトレーニング ～筋トレと有酸素運動!ストレッチも～	令和7年2月3日(月) ～2月18日(火)

【対象】子育て世代～満年齢64歳までの市在住の方
※各回、保育あり（1歳～）
【場所】門真市保健福祉センター3階
【予約・問合せ先】 健康増進課 TEL：06-6904-6500

年に1回、定期的に健診を受けましょう。