

けんしんの受け方

豊中市のけんしんは、自分に合った場所と時間を選んで受診できます

1 取扱い医療機関を調べる

ホームページで調べる

豊中市 おとなのけんしん

電話で調べる

けんしんお問合せダイヤル

06-6152-7538



2 電話予約する

取扱い医療機関に

直接電話し、

日程や受診方法を

確認してください。

3 けんしん当日

① 保険証

② 受診票・受診券

を持参してください。

受診票・受診券について

受診票・受診券がお手元がない場合は健康政策課までご連絡ください。

受診票

受診券

- 特定健康診査受診券
・4月上旬に40歳～74歳の大阪府国保加入者(豊中市加入)に届きます。

特定健診
の際にお持ちください。

- 後期高齢者医療健康診査受診券
・4月下旬に大阪府後期高齢者医療広域連合より対象者に送付されます。

後期高齢者医療健診
の際にお持ちください。

お問い合わせ
大阪府後期高齢者医療広域連合
給付課 **06-4790-2031**

- けんしん受診票
・豊中市より送付しています。

市民健診 **がん検診** 骨密度測定 歯科健診

の際にお持ちください。

あなたにぴったりのけんしんをご案内します！

けんしんお問合せダイヤル **06-6152-7538** 〈平日〉9:00～17:15

電話が困難な人は、FAXやメールでのお問い合わせも可能です
名前・生年月日・住所・電話番号をご記入のうえ、お送りください。

FAX: 06-6152-7328

メール: kenkousenryaku@city.toyonaka.osaka.jp



ツイッターもご覧ください！

豊中市保健所の情報発信担当「とよなっかめ」が健康に関する豆知識やイベント案内など、健康づくりに役立つ情報を発信します！

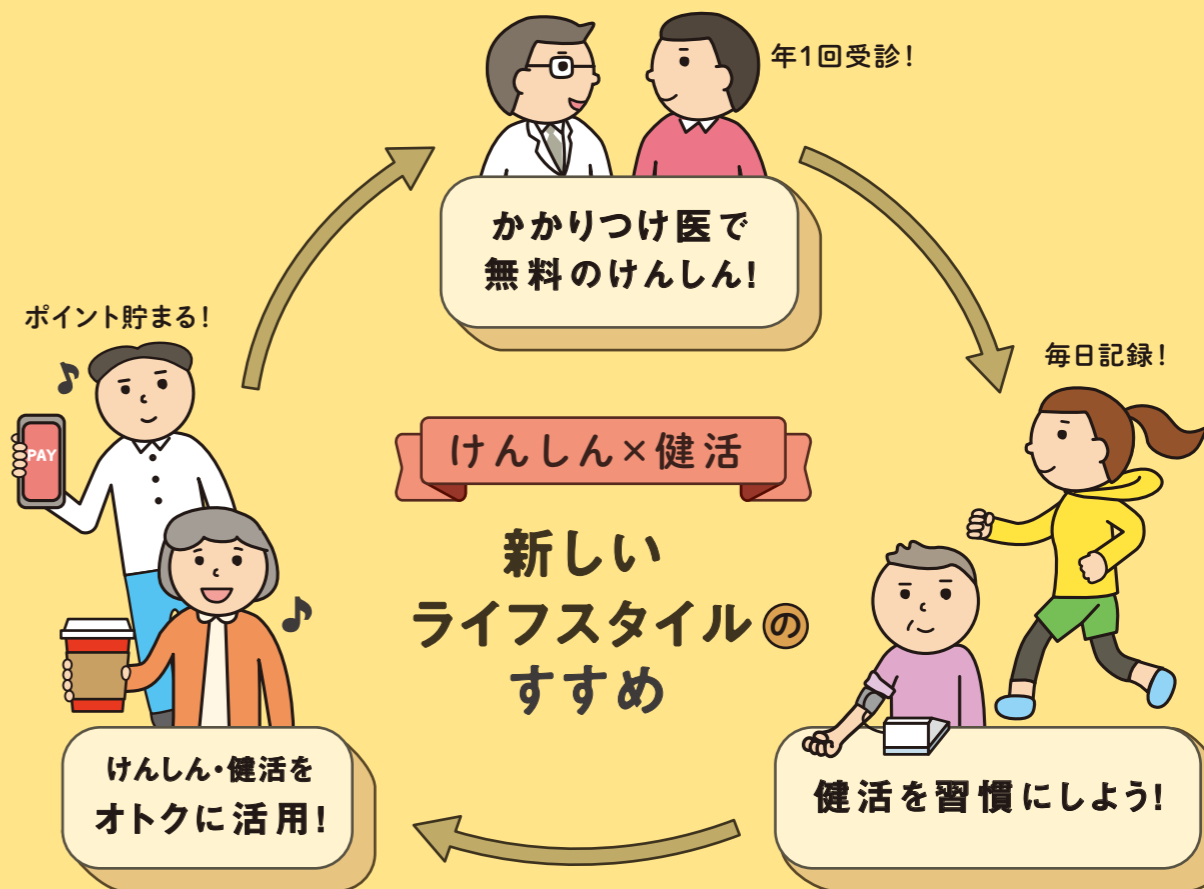


みんなで
感染症対策！

豊中市保健所 健康政策課

令和3年(2021年)4月発行

豊中市けんしんガイドブック



豊中市のけんしんが、シンプルになりました

くわしくは
3 ページ

すべて個別の医療機関で受診

すべて無料

- 新型コロナウイルスから学ぶ、けんしんの大切さ **1**
- 豊中市のけんしんが、シンプルになりました **3**
- 新しいライフスタイルのすすめ **5**
- けんしんの受け方 **7**

豊中市のけんしんは豊中市在住の人が対象となります

新型コロナウイルスから学ぶ、けんしんの大切さ



基礎疾患があると**新型コロナ感染**で
重症化リスクが高くなります

基礎疾患…がん、糖尿病、高血圧、心疾患、呼吸器疾患、肝疾患、腎疾患など

豊中市でも感染者の重症化が報告されています



中等症・重症者のうち
基礎疾患があった人は**84%**

中等症・重症者19名のうち基礎疾患あり16名

重症者全員が
基礎疾患あり、または予備群

重症者7名のうち基礎疾患あり5名
+
生活習慣病の指摘あり2名

(新型コロナウイルス感染症(COVID-19)第1波における分析・豊中市保健所独自調べ)

豊中市保健所からのお知らせ

コロナ禍の今こそ、**特定健診**を受診しましょう

健診で基礎疾患を早期発見、対策すれば
重症化を防ぐ ことにつながります

健診で自分の身体について知り、
健康的な生活習慣を身につけることで、
免疫機能が高まります



豊中市のがん検診受診者数が
前年度と比べ

18.3%低下しています

(豊中市がん検診受診者数(4月~12月) 2019年度と2020年度との比較 豊中市保健所独自調べ)

受診控えは**がんを進行**させるおそれがあります

治療できたはずのがんが治療できないレベルまで進行してしまう可能性があります

医療機関は安心して受診できるよう
万全の体制を整えています

市の指導のもと、消毒や密の回避等、感染症対策を徹底しています。詳細は各医療機関にお問い合わせください。
新型コロナウイルス感染者や感染疑いのある方は、指定の医療機関で受診や治療を行っています。



手洗い・うがい・消毒

&



マスク

密の回避

豊中市保健所からのお知らせ

安心・安全に**がん検診**を受診しましょう

治療にかかる経済的負担や時間が少なく、救命の効果も高くなります。
がん以外の病気がわかることもあり、早期治療につながります。

早期発見された場合

初期(stage1)で発見された場合、
ほぼ100%治癒します

乳がん

5年相対生存率

100%

胃がん

5年相対生存率

97.4%

出典:がんの統計'17

「要精密検査」の場合は、必ず精密検査を受けましょう。

大切なのは**早期発見**、**早期治療**です。

がんの場所や種類によって見つけづらいことがあり、100%がんを発見できるわけではありません。
また、検診の結果、精密検査が必要な場合は検査費用がかかりますのであらかじめご了承ください。

豊中市のけんしんが、シンプルになりました

すべて個別の医療機関で受診

すべて無料*1

*1…豊中市在住で大阪府国保加入の人が対象です。社会保険加入者の特定健診の受診は医療保険者が定める負担金が必要です。また、受診方法等をご加入の医療保険者(保険証の発行元)におたずねください。

今年度中(2021年4月～2022年3月)に対象年齢になる人が受診できます

年1回の健康診査

30～39歳

40歳以上の生活保護受給者
15歳以上で身体障害者手帳や療育手帳等をお持ちの人

市民健診

40～74歳

特定健診

満75歳以上

後期高齢者医療健診

・受診券は大阪府後期高齢者医療広域連合より4月下旬に送付されます。

30～74歳

75歳以上の生活保護受給者

歯科健診

歯周病検査・むし歯の検査など

満75歳以上

後期高齢者医療歯科健診

口腔内検査・歯周病検査・口腔機能検査など

[お問い合わせ先]
大阪府後期高齢者医療広域連合給付課

06-4790-2031

合わせて受けよう、がん検診

20歳以上

子宮がん検診

女性のみ 2年に1回

細胞診

check!

子宮がんは20・30歳代に増えています

check!

たばこをよく吸う人は肺がんリスクが高まります

2年に1回

…今年度中(2021年4月～2022年3月)に偶数年齢になる人が対象です。(前年度未受診者も受診可)

40歳以上

乳がん検診*2

女性のみ 2年に1回

マンモグラフィ・視触診

大腸がん検診

1年に1回

便潜血検査

便に潜む血液の有無を調べます。

肺がん検診

1年に1回

胸部エックス線検査

問診の結果、必要な人に喀痰検査を実施しています。

50歳以上

前立腺がん検診

男性のみ 1年に1回

PSA検査

血液検査で腫瘍マーカーを調べます。

胃がん検診

2年に1回

胃部エックス線(胃バリウム)検査

胃内視鏡(胃カメラ)検査

どちらかを選んで受診

check!

胃がんはピロリ菌による感染症といわれています。

その他のけんしん

20歳以上

肝炎ウイルス検査

一生に1回

血液検査

40・45・50・55・60・65・70歳

骨密度測定*2

女性のみ

QUS法またはDXA法を選んで受診

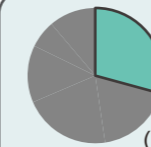
*2…本年度より、検診の年齢を「国基準」に合わせて実施するため、乳がん検診は40歳以上、骨密度測定は40・45・50・55・60・65・70歳(5年に1回の節目年齢)に変わります。

完全個別けんしん化でさらに充実

特定健診とがん検診の同時受診がしやすくなりました(肺がん・大腸がん・前立腺がん等) すべてのがん検診は個別の医療機関での単独受診が可能になりました

肺がん検診

この事実を深刻に受け止め、肺がん検診の改革に取り組みました



豊中市のがん死因の1位は肺がんです

(令和元年度死因別〈悪性新生物〉より)

豊中市は肺がん検診の受診率が大阪府で最下位です

(平成29年度肺がん検診受診率より)

完全個別けんしん化で受診しやすくなりました

肺がん検診はこれまで集団検診のみで、検診場所が限られていましたが、市の完全個別けんしん化に伴い、2021年4月1日より市内約70の医療機関で受診可能となり、昨年度の集団検診と比べて3倍以上の方が受診できる体制を整えました。

デジタル化の導入

AIによる診断の導入と2度の読影で早期発見につながります

医療機関

- 肺のレントゲン撮影後、医師が読影(撮影画像を解析)を行います
- さらにAIによる診断を行い一定の条件を満たす肺結節などにマーカーをかけます

大阪刀根山医療センター

- 呼吸器疾患の専門医療施設、大阪刀根山医療センターの専門医が2度目の読影を行います

データ管理は、セキュリティが厳格なクラウドを利用します

骨密度測定

検査方法のうちDXA法を選択できるようになりました

QUS法(踵骨…かかとの骨)
定量的超音波法。超音波が骨の中を通過する速度とその際に減衰する率を計測。被爆がなく、簡便な測定法です。

or

NEW!

DXA法(腰椎+大腿骨あるいは桡骨…うでの骨)
二重エネルギーX線吸収測定法。2種類のエネルギーの放射線を使い、放射線の透過率の差を利用して骨密度を計測する方法です。



歯科健診

在宅療養者の健康保持のため歯科健診をはじめます

歯科医師が在宅療養者の自宅を訪問し、歯科健診(年1回)を行います。詳しくは豊中市医療保健センター(06-6848-1661)へお問い合わせください。

けんしん×健活 新しいライフスタイルのすすめ

① かかりつけ医で無料のけんしん!



完全個別けんしん化を機会に、かかりつけ医を見つけましょう

自宅や勤務先周辺などの通いやすい場所や通える時間帯などを探してみましょう。

かかりつけ医
の
メリット

- ・健康に関することをいろいろ相談できます。
- ・ちょっとした体調の変化に気づきやすいので病気の予防や早期発見・早期治療につながります。
- ・必要な場合には専門の医療機関を紹介してもらえます。

② 健活を習慣にしよう!

健活アプリ「アスマイル」くわしくは [6](#) ページ

ランニングやウォーキングなどの健活や、体重測定などをかんたんに記録できます。日々の健康保持に役立てましょう。



家庭血圧測定のすすめ

病院などで測ると高くなる「白衣高血圧」や、家庭で高くなる「仮面高血圧」、早朝に高くなる「早朝高血圧」など、病院で測定するだけでは高血圧の発見が難しい場合があります。自宅でもかんたんに血圧測定ができる機器を使って、毎日の血圧測定を習慣づけましょう。



豊中市保健所「いきいき血管プロジェクト」

血管を若々しく保つことは全身の健康につながることから、さまざまな取り組みをおこなっています

○塩分控えめのメニューを提供する飲食店を紹介しています [ホームページはこちら](#)



プレスト・アウェアネスのすすめ

プレスト・アウェアネスは、女性が乳房を意識して生活する習慣です。入浴時や就寝時など、日頃から自分の乳房を見て触っていつもの状態を知っておき、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談しましょう。

③ けんしん・健活をオトクに活用!

健活アプリ「アスマイル」で抽選ポイントや交換ポイントがもらえます くわしくは [6](#) ページ

健活アプリ「アスマイル」で、特定健診(市民健診)または人間ドックの受診で電子マネー等に交換できる交換ポイントがもらえます。

保険料がオトクになる場合があります

ご加入の生命保険によっては、特定健診やがん検診などの結果を提出すると保険料の割引やキャッシュバックなどを受けられる場合があります。一度チェックしてみましょう。



健活アプリ「アスマイル」のご案内

1ポイント=1円相当

の電子マネー等に交換できる、交換ポイントがもらえます!



豊中市民限定!

特定健診または人間ドックの受診で
(市民健診)

30~50歳代の国保加入者
1,000ポイント

血圧測定の記録で

一日あたり
5ポイント

大阪府
国保加入者限定!

40~74歳の国保加入者
1,000ポイント

初回特典: さらに2,000ポイント追加!

血圧測定が可能な
公共施設等は、
市のホームページで
公開しています

大阪府
民
限
定
!

日々のデータを記録できます 抽選ポイントがもらえます!

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数などを毎日記録、過去のデータも見られます。日々の記録でもらえる抽選ポイントを貯めると、コーヒーや電子マネーなどが当たる抽選に参加できます。

健康情報をお届けします

季節ごとの情報や、健康コラム、大阪府内のイベント情報などをお届けします。



おさか健活マイレージ

本登録には健康保険証または免許証の登録が必要です
大阪府在住の18歳以上の方がご利用いただけるアプリです
おさか健活マイレージ アスマイル事務局 06-6131-5804

アプリの
ダウンロード
はこちら



豊中市と明治安田生命は包括連携協定を締結しています



明治安田生命 みんなの健活プロジェクト

ホームページへアクセス!

自宅でできるエクササイズやトレーニングの動画などを公開しています



明治安田生命は「みんなの健活プロジェクト」で、豊中市民のみなさまの健康を「知る」「つくる」「続ける」をサポートいたします!

予告 Jリーグ観戦チケットがあたる!



明治安田生命はJリーグのタイトルパートナーとして、「特定健診」あるいは「がん検診」を受診され、応募用紙を送付いただいた豊中市民のみなさまの中から、抽選でそれぞれ「ペア×5組」の方をJリーグ観戦にご招待いたします。

詳しくは、市のホームページでご確認ください(5月頃掲載予定)。

新型コロナウイルスの感染状況によっては試合中止や無観客試合となる場合がありますのであらかじめご了承ください。