

検診のご案内（対象の人はこの機会に検診を受けましょう）

問合先 健康推進課

検診	対象市民	検診内容	自己負担	申込・問合先
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診に相当する検診を受けたことがなく、今年度40歳以上となる人	問診・血液検査	無料	指定医療機関は健康推進課ホームページ・広報5月号保存版を参照
歯周疾患検診	40・50・60・70歳の人	問診・口腔内診査とその結果に基づくアドバイス ※歯科治療ではありません。		指定医療機関は健康推進課ホームページ・広報6月号を参照
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	問診・エックス線による骨量の測定	500円	りんくう総合医療センター3階 健康管理センター（☎469-3111代 予約制）

受診回数 肝炎ウイルス検診は生涯に1回、歯周疾患検診・骨粗しょう症検診は該当年齢で1回

持ち物 健康手帳（お持ちの人）、自己負担金、健康保険証
※自己負担金減免制度あり（詳しくは健康推進課まで問い合わせてください。）



水道基本料金の減免制度

65歳以上の人で構成される高齢者世帯は、水道等基本料金の減免を受けられる場合があります。

申請を希望される場合は、所得制限がありますので、まず電話で問い合わせてください。
申請・問合先 地域共生推進課

40歳～74歳の国民健康保険加入のみなさんへ
年に1回健康チェック！特定健診を受けましょう

特定健診は高血圧を含む生活習慣病の早期発見だけでなく、治療している人も重症化予防のために受けることができます。主治医に相談してください。

- 受診期間** ①医療機関で受診する場合…来年3月末まで
②健診センター（市役所本庁舎南側）で受診する場合…来年1月25日(月)・28日(木)・29日(金)・30日(土)
- 受診方法** ①直接、特定健診医療機関（送付する受診券に同封のパンフレットに掲載）へ
②11月24日(火)～12月22日(火)（いずれも日曜日、祝日除く）の午前8時30分～午後7時にフリーダイヤル☎0120-188-489（聴覚障害者用Fax461-4571）へ

※いずれも受診券が必要です。今年度まだ受診しておらず、受診券がない人は問い合わせてください。

問合先 ●受診券などに関すること…国保年金課 ●健診内容に関すること…健康推進課

高血圧に気をつけて脳心血管疾患を予防しよう！

地方独立行政法人りんくう総合医療センター

りんくうウエルネスケア研究センター長
兼健康管理センター副センター長
兼循環器内科部長
増田大作

日本人はもとも塩分によって味付けをする食生活のため、血圧は高い状態にあります。戦前の東北地域では1日20g以上の塩分を取っていたといわれています。血圧が高い人が多くなったために脳の血管が血圧のために破れてしまう脳出血はもともと日本人に多く、死亡や麻痺による寝たきりなど大きな問題になっていました。

これに対して塩分を減らすことの重要性が多く広がったことから、日本人の塩分摂取は従来に比べてかなり低下し、脳出血も海外と同程度にまで改善しています。

しかし、高血圧のある人は日本にまだまだ多く、およそ4,300万人の人に高血圧があると言われており、しかも治療を受けて血圧が正常になっている人は1,100万人、治療されているけれども目標血圧に達していない人が1,400万人、高血圧があるのに治療していない人が450万人、高血圧をそもそも気付いていない人が1,350万人いると言われています。

す。血圧を上げる因子としては塩分摂取の他に肥満、食べ過ぎ、身体活動の不足、アルコールの飲み過ぎ、カリウムの摂取不足、睡眠不足などが挙げられており、これらの改善が必要です。塩分摂取の適正化（1日6g）、減量と適度な運動による体重の適正化（身長「m」×身長「m」×22が適正と言われていています）、野菜や果物の摂取、アルコールはビール1本、日本酒1合、焼酎1/2合程度、7時間以上の適切な睡眠が必要と言われていきます。高血圧が疑われる人はまずこのような生活習慣を改善してみましょう。

最近では自宅での血圧測定も多くの人がされているようになりましたが、腕に巻きつけるタイプの血圧計で、リラックスした状態で2回測定してその平均が135/85mmHgを様々な条件で測定しても超える場合は、内科を受診いただき高血圧のご相談をお願いします。

集団がん検診（予約制・先着順）

～元気で「もしも」のためです～（健康マイレージ対象）

問合先 健康推進課

日時・種別 下表のとおり
申込

●先行予約受付 ～がん検診受診促進キャンペーン～（健康推進課での窓口予約）

電話での予約混雑をさけるため、5人以上の申込で通常の受付期間に先行して予約ができます。受付期間が同一であれば、検診日は全員が同日でなくても構いません。申込チラシに必要事項を記入し、代表者が先行予約受付日（11月17日（火））に健康推進課へ5人以上提出してください。予約結果はその場で代表者へお知らせします。

※申込チラシは市ホームページからダウンロードできます。

●インターネット予約 11月24日（火）午前8時30分～12月22日（火）午後7時

（<https://izumisano-sanokenkonavi.secure.force.com>）

※右記のインターネット予約用QRコードからもアクセスできます。

●電話予約 11月24日（火）～12月22日（火）（日曜日、祝日除く）午前8時30分～午後7時にフリーダイヤル☎0120-188-489（聴覚障害の人限定 Fax461-4571）へ

※先行予約受付日以外の健康推進課窓口予約はありません。受付期間終了後でも、空き状況により再度インターネットで予約の受付を行う場合があります。変更・キャンセルは、受付期間内にフリーダイヤルまたはインターネットで



予約用QRコード

実施日	時間	がん検診の種別	場所
1月25日（月）	午前（*）	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮	健診センター（市役所本庁舎南側）
	午後		
1月26日（火）	午前	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮	北部市民交流センター本館
	午後	結核・肺、大腸	
	夜間	結核・肺、大腸、乳、子宮	
1月27日（水）	午前	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮	南部市民交流センター本館
	午後	結核・肺、大腸	
	夜間	結核・肺、大腸、乳、子宮	
1月28日（木）	午前（*）	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮	健診センター（市役所本庁舎南側）
	午後（*）		
1月29日（金）	午前（*）	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮	健診センター（市役所本庁舎南側）
	午後（*）		
2月1日（月）	午前		

※当日受付時間：午前9時～11時50分、午後1時30分～4時、午後4時～6時20分（検診・日程により異なる）

（*）特定検診等受診可…加入している医療保険の種類に関係なく、特定健診とがん検診がセットで受けられます。ただし、泉佐野市国民健康保険・全国健康保険協会（協会けんぽ）以外は、事前に加入の医療保険者に受診可能か確認のうえ、受診券の発行を受けた後、申込してください。

【結核・肺がん検診】

内容・費用

- 胸部レントゲン・無料
- 喀痰細胞診（対象者のみ）・300円

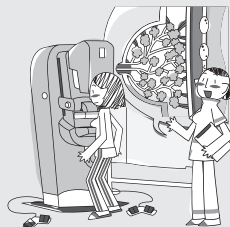
対象 40歳以上の市民

【胃がん検診】

内容・費用 胃部エックス線検査・600円

対象 40歳以上の市民

※50歳以上の人は、指定医療機関で胃内視鏡検査（自己負担2,000円）を受診できます。ただし、胃内視鏡検査を受診すると次年度の胃がん検診は受診不可です。



【大腸がん検診】※指定医療機関でも受診可

内容・費用 便潜血検査・無料

対象 40歳以上の市民

【乳がん検診】※指定医療機関でも受診可

内容・費用 マンモグラフィ（乳房エックス線検査）と視触診・1,100円

対象 40歳以上の女性の市民（平成31年4月1日以降に受診した人は不可）

【子宮がん検診】※指定医療機関でも受診可

内容・費用 細胞診と内診・800円

対象 20歳以上の女性の市民（平成31年4月1日以降に受診した人は不可）

※詳しくは広報5月号保存版「守ろう健康 つくろう健康」をご覧ください。