



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。

申請を希望する場合は、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

もう抗体検査は受けましたか？

防ごう！風しん

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性へ

風しんの患者数が増加していることから、感染拡大防止のため、原則、十分な量の抗体がない人を対象に期間限定で風しんの追加的対策を実施しています。昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性には、クーポン券を郵送しています。クーポン券は、有効期限の

来年3月末までに利用してください。対象の生年月日でクーポンを持っていない人は、健康推進課へ問い合わせてください。

抗体検査・定期予防接種を受ける際には、本人確認ができる書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）が必要となります。

対象 検査・接種当日、泉佐野市に住民登録がある男性で、次の基準に該当する人

●抗体検査：検査により風しんにかかったことを証明するものがない人

※検査により風しんにかかったことを証明するものがある人でも、希望すれば抗体検査を受けることができます。

●定期予防接種：平成26年4月1日以降の抗体検査結果で、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した人

※上記以外でも、妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性の配偶者、妊婦の配偶者は、一定の基準を満たすと「風しん任意予防接種費用の助成」に該当する場合があります。

問合先 健康推進課

※詳しくは、ホームページで確認いただくか、問い合わせしてください。

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。	無料	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 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。

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

【医療機関で受診する場合】 来年3月末まで

【健診センターで受診する場合】 来年1月26日(木)～28日(土)・30日(月)

予約方法

【医療機関で受診する場合】 直接、特定健診医療機関（送付済の受診券と同封のパンフレットに掲載）へ

【健診センターで受診する場合】

●電話予約の場合…11月22日(火)～12月22日(木)（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

●インターネット予約の場合…11月22日(火) 午前8時30分～12月22日(木) 午後7時にウェブサイト「さの健康ナビ」(<https://izumisano-sanokenkonavi.secure.force.com>)へ

※いずれも受診券が必要です。今年度まだ受診していない人で、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



さの健康ナビ
QRコード

特定健診？特定保健指導ってなに？

地方独立行政法人りんくう総合医療センター健康管理センター

看護師・保健師 八嶋茉莉

みなさんこんにちは！

新型コロナウイルスがくりかえし流行し、外に出歩くのを控えたりジムに通っていたのをやめたりと活動を控えていますか？そのせいでお腹周りが気になったり体重が増えたりしていませんか？コロナにより先行きが見えず不安に思われることも多いと思いますが、そんな中でも健康に生活するためにはご自身の健康管理はとても大事です。一度健診を受けて身体の変化をぜひ確認してみてください。

健診の一つである特定健康診査（特定健診）をご存じでしょうか？通称メタボ健診（メタボリックシンドローム健診）です。メタボにばつと出たお腹をイメージされる人が多いかと思いますが、このメタボ健診は、内臓脂肪の蓄積に注目した健診内容になっています。内臓脂肪とは、お腹の中の腸の周りについていた脂肪で、この内臓脂肪の蓄積があると高血圧、脂質異常（コレステロールや中性脂肪）、糖尿病

を引き起こし、そのリスクが重なることで狭心症・心筋梗塞などの心臓病や脳梗塞を起こしてしまうことがわかっています。

この健診はこれらの恐ろしい病気を予防するために行っていきます。「メタボに太っていることでしょうか？」と思われる皆さま！それだけではないのです。内臓脂肪が溜まっているかどうかは、立った状態で息を吐いた時の臍の周り（腹囲）を測定し男性85cm以上、女性90cm以上の人が当てはまります。さらに、BMI（肥満度）を計算するため、

体重（kg）を身長（m）で2回割ります。160cm70kgの人であれば、 $70 \div 1.6 \div 1.6 = 27.3$ となります。これが25以上である人は「肥満」と判断されます。腹囲が大きい、BMIが25を超えている、これらがあつて、血糖値が高い、脂質が高い、血圧が高いという状態がどれか一つでも当てはまればメタボです。

特定健康診査では測定した数値を見ながら、こんなリスクのある状態かどうかを判断してい

きます。ここまでが特定健康診査になります（当院りんくう総合医療センターでも特定健康診査をおこなっています）。これをそのまま放置してはいけません。この状態から改善をしなければ自覚症状がないまま、じわりじわりと身体の中で病気が進行し、ある日突然、狭心症や心筋梗塞になる可能性があります。

そこでぜひ、メタボ健診後に対象となられた人は特定保健指導を受けてみてください。泉佐野市国民健康保険加入者は特定保健指導が無料で受けられます。（血圧、血糖、脂質の治療中の人は特定保健指導の対象外となります、かかりつけの先生に結果を持ってご相談ください。）特定保健指導と聞くと固い感じがしますが、健康へのアドバイスです。ひとりひとりに合わせたアドバイスを行い、病気を予防し健康な生活が送れるようにお手伝いさせていただきます。対象者のメタボリスクなどによってサポート方法が異なる

り、残念ながらリタイアする人もいらつしやいますが、私たちは最後までアドバイスさせていただきます！ぜひこの機会に、「ご自身で自分の身体に向き合う」ことができれば良いと思います。

健診と聞くと「めんどうだな」「嫌なことと言われるかな」と心配される人もいらつしやいますが、どうぞ気楽にお越しください。

い。当院で特定健診あるいは特定健診を含んだ一般健診を受けていただければ、健診の結果をもとに診察が必要な人には専門科へご紹介させていただきますし、特定保健指導は対象の人に当日保健指導させて頂く事も可能です。ぜひこの機会に、自分を見直す特定保健指導を受けてみてはどうでしょうか。

あなたは特定保健指導の対象者？

【ステップ1】

- 腹囲（臍上）男性85cm以上、女性90cm以上
- 上記以外でBMI（肥満度）25以上

↓1つでも該当

【ステップ2】

血圧

- 最高血圧130mmHg以上
- 最低血圧85mmHg以上

血糖

- 空腹時血糖値100mg/dl以上
- HbA1c5.6%以上（空腹時血糖測定なしの場合）

脂質

- 中性脂肪150mg/dl以上
- HDLコレステロール40mg/dl未満

【対象者】 ステップ1に該当した人で、ステップ2の6項目のうち、どれか1つでも該当する人は特定保健指導の対象者になります。

※血圧、血糖、脂質の治療中の人は特定保健指導対象外です。

集団がん検診（予約制・先着順）
～元気でも「もしも」のためですがん検診～（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(木)）に健康推進課へ5人分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22日(火) 午前8時30分～12月22日(木) 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22日(火)～12月22日(木)（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



インターネット
予約用QRコード

実施日	時間	がん検診の種別	場所
1月23日(月)	午前	結核・肺、胃、大腸	南部市民交流センター本館
	夜間	結核・肺、大腸、乳、子宮	
1月24日(火)	午前	結核・肺、胃、大腸	北部市民交流センター本館
	夜間	結核・肺、大腸、乳、子宮	
1月26日(木)	午前（*）	結核・肺、胃、大腸	健診センター
	午後（*）	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮	
1月27日(金)	午前（*）	結核・肺、胃、大腸	
1月30日(月)	午前（*）	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮	
1月31日(火)	午前	結核・肺、胃、大腸	

※当日受付時間：午前は9時～11時30分、午後は1時30分～4時（北部・南部市民交流センター本館は午前10時～午後0時30分）、夜間は午後3時～5時30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。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、申し込んでください。



【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

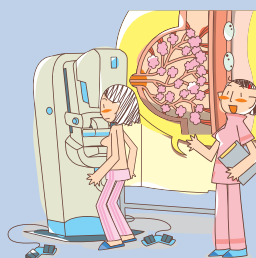
対象 40歳以上の市民

【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歳以上の方は、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。また、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）・1,100円

対象 40歳以上の女性の市民（令和3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（令和3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。