# 受けよう特定健診
## ～健康寿命を伸ばすために～

特定健診は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防することを目的としています。

生活習慣病予備軍のうちに発見できれば、毎日の生活習慣を変えるだけで改善できます。忙しいからといって健診を先延ばしにしないで、自覚症状がなくても受診しましょう。

**問い合わせ**　医療保険課（TEL 892・0121）

### 特定健診の受診方法

**対　象**　27年度中に40～74歳になる人で、かつ受診日時点で国民健康保険に加入している人

※今年度75歳になる人には、受診券を発送していません。受診希望の人は、医療保険課にご連絡ください。

**受診回数**　年1回〈28年3月31日（木）まで〉

**受診費用**　ゆうゆうセンター健診500円、医療機関健診無料

**検査項目**　身体診察、血液検査、尿検査など

※対象者には、4月上旬にオレンジ色の受診券を発送しています。受診時に受診券と保険証をお持ちください。

※国民健康保険に加入している特定健診対象者で、受診していない人には、市が委託した業者から電話や通知をする場合がありますので、ご了承ください。

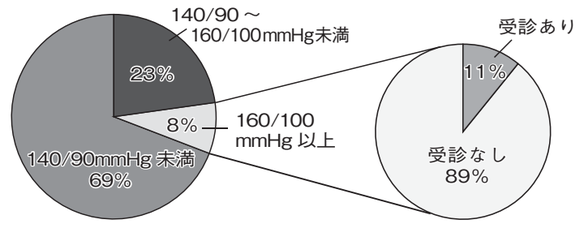
| | ゆうゆうセンター健診〈ゆうゆうセンター〉 | 医療機関健診〈府内実施医療機関〉 |
|---|---|---|
| 項目 | 基本項目＋追加項目 | 基本項目のみ |
| | ※基本項目は、国で定められている項目（身体測定、血圧測定など）<br>※追加項目は、市独自で追加している項目（心電図・貧血・腎機能検査など） | |
| 特徴 | ▷各種がん検診を同時に受診できる〈別途費用が必要〉<br>▷検査項目が多い | ▷受診者の都合に合わせて受診できる |
| 申し込み | 健康増進課（TEL 893・6405）か、医療保険課 | 直接医療機関 |

※特定健診の結果によっては、保健指導を無料で受けることができます。

### 病院で治療を受けましょう

■高血圧者の割合
① 25年度特定健診受診者の血圧（mmHg）

■医療機関受診状況
②血圧160/100mmHg以上の医療機関受診状況




血圧は140/90mmHg以上が高血圧とされています。160/100mmHg以上の場合は、病院での治療がすぐに必要ですが、そのうち89%の人が治療を受けていません。薬での治療が必要な場合がありますので、早期に病院で受診しましょう。

特定健診の結果により、病院にかかっているかどうか、医療保険課から電話などで確認する場合があります。

### 医療費の実態

市の26年度特定健診受診率は、30.9%（27年5月末時点）です。

病気の早期発見と医療費の増加防止のためにも、健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。

**医療費の上位を占める疾患**

| 順位 | 疾患名（割合） |
|---|---|
| 1 | 糖尿病（5.8%） |
| 2 | 高血圧（5.7%） |
| 3 | 慢性腎不全〈透析〉（5.5%） |
| 4 | 統合失調症（4.5%） |
| 5 | 関節疾患（4.2%） |

〈26年4月～12月の結果〉

※透析を受けている人の多くは、糖尿病や高血圧があります。





星の里いわふね

## 夏のワクワク教室

**ところ**　星の里いわふね

**申し込み**　7月10日（金）～8月10日（月）午前10時～午後8時30分

※先着順で定員になり次第、受け付けを終了します。

※7月10日・11日は、参加費を添えて直接、星の里いわふねへ。12日からは電話での申し込みが可能です。

**問い合わせ**　星の里いわふね（TEL 893・3131）

| | | | 教　室 | 内　容 | 時　間 | 対　象 | 定員 | 参加費 | 持ち物 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8月20日（木） | 午前の部 | ① | ヒップホップダンス | 基礎から楽しく学ぶ（親子で参加可） | 10時～11時 | 小・中・高校生 | 50人 | 300円 | 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 |
| | | ② | 新体操・リボン | ボールとリボンを使って、楽しく運動する | 11時10分～12時10分 | 小・中・高校生 | 50人 | 300円 | |
| | | ③ | 消しゴムはんこ | 消しゴムをカッターナイフで彫ってスタンプを作る | 10時～正午 | 小学校4年～ | 10人 | 300円 | 筆記用具（Bか2Bの鉛筆）、タオル |
| | | ④ | 夏の思い出のアルバム作り | スクラップブッキングでアルバムを作る | 10時30分～正午 | 小学生～ | 20人 | 500円 | 写真横L判2～3枚、定規15～20センチ |
| | | ⑤ | バルーンアート | 刀、花、プードルを作る | 10時～正午 | 小学生 | 30人 | 300円 | ― |
| | 午後の部 | ⑥ | スポーツ吹き矢 | 吹き矢を的に当てる | 14時～16時 | 小学生～ | 50人 | 300円 | 室内用シューズ、タオル、飲み物 |
| | | ⑦～⑩ | 手作り万華鏡A・B・C・D | 簡単なキットを使って、世界に1つのオリジナル万華鏡を作る〈30分程度〉 | A＝14時～、B＝14時30分～、C＝15時～、D＝15時30分～ | 小学生 | 各10人 | 各350円 | ― |
| | | ⑪ | アルバムカフェ体験 | マスキングテープやシールを使ってミニブックを作る | 13時～14時30分 | 小学生～ | 20人 | 500円 | 持ち帰り用袋 |
| 8月21日（金） | 午前の部 | ① | 和太鼓入門 | 基本の叩き方から練習する | 10時～正午 | 小学生 | 10人 | 300円 | 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 |
| | | ② | フラワーアレンジメント | かわいい動物を作る | | | 30人 | 500円 | 牛乳パック1個、持ち帰り用袋 |
| | | ③ | 楽しいおもちゃ作り | 風車などを作る | | | 30人 | 100円 | ― |
| | | ④ | おもしろ科学 | ドライアイスで実験をする | | | 40人 | 500円 | 筆記用具 |
| | 午後の部 | ⑤ | ニュースポーツディスコン | 円盤を投げて、ポイントへの近さを競う | 14時～16時 | 年長～ | 50人 | 無料 | 運動のできる服装、室内用シューズ |
| | | ⑥ | フラワーアレンジメント | かわいい動物を作る | 13時～15時 | 小学生 | 30人 | 500円 | 牛乳パック1個、持ち帰り用袋 |
| | | ⑦ | 楽しいマジック | マジックの楽しさを体験する | 14時～16時 | 小学生 | 30人 | 100円 | ― |
| | | ⑧ | 多肉植物を植えよう | ガラス容器に植物を植える | | 小学生～ | 30人 | 400円 | |

### 消費者相談
～近所にできる有料老人ホームの優先枠って何？～

**問い合わせ**　消費生活センター（ゆうゆうセンター1階、TEL 891・5003）

**Q**　昨日、「近所に大手企業出資の有料老人ホームができ、その入居優先枠があなたにあります」と電話がありました。すると今日は、「優先枠を使われないなら、譲ってもらえませんか」と電話がありました。

お金の支払いはなく、反対に礼金がもらえると言うので、OKしようと思うのですがどうでしょうか。

**A**　今の段階で、きっぱり断っておきましょう。でないとこの後、高額なお金の請求をされます。

お金の心配不要、迷惑は一切掛けないと言って、名前だけを貸す「代理申込」を承諾させ、その後、「名義貸しは違法行為。警察に告発されたくなかったら示談金を」と、数百万円を宅配便で送らせた例もあります。

**助言**　今年に入って交野市内でも、同様の電話が相次いでいます。有料老人ホームの他に、「iPS細胞関連の会社ができるから、地元優先の社債を」といった内容の電話があったという情報も寄せられています。

払ってしまったお金の取り戻しは困難です。おかしいなと思ったら、消費生活センターに相談してください。