



交野市の健診を受けよう



健診は、加入先の健康保険により、申込・受診方法が異なります

名称	年齢	加入先の保険	受診場所	申込方法 等	費用
すこやか健診	16～39歳	健康保険関係なし	①ゆうゆうセンター	①・②は予約が必要 ・インターネット申込 はこちら ・電話申込 はこちら 4月6日(月)～ 申込開始 ↓ 0120-560-489 (けんしん専用コールセンター) ヨヤク	500円 ※非課税世帯、生活保護世帯は無料
	40歳以上	健康保険未加入者	②地区集会所		
特定健診	40～74歳	国民健康保険加入者	①ゆうゆうセンター ②地区集会所	③受診したい医療機関に直接連絡	無料 約1万円相当の検査が無料
		国民健康保険 <u>以外</u> の加入者	ご加入の健康保険者までお問合せください		
健康診査	75歳以上	後期高齢者医療保険加入者	大阪府内の医療機関	受診したい医療機関に直接連絡  (大阪府後期高齢者医療広域連合HP)	無料

数字でみる！ 交野市の状況

※R6年度特定健診(40～74歳)受診結果より



3 人に **1** 人が **特定健診** を受診しています

- ・特定健診は主に生活習慣病を早期発見するための検査です。
- ・近年は、市民の方々の健康意識が高まり、特定健診を受ける方がどんどん増えていきます！

5 人に **1** 人が「**メタボ**」です



- ・メタボ＝メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常等の病気が重なった状態です。
- ・メタボは動脈硬化を急速に進行させます。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中など命に直結する病気のリスクが高まります。
- ・メタボの初期は自覚症状がないため、毎年欠かさず健診を受けましょう。

健康レシピ～メタボ予防～

一皿でボリューム満点！ 旬のキャベツでかさ増しすることで、食べ過ぎを防げます。
さらに、身体に嬉しい**減塩**メニュー♪

春キャベツたっぷり豚丼



大阪府四條畷保健所作成
(協力:交野・畷・大東地域活動栄養士会 メープル)

材料(1人分)

- ・豚肉(切り落とし)100g
- ・清酒 5g (小さじ1)
- ・片栗粉 4.5g
(小さじ1・1/2)
- ・キャベツ 120g(約1/6個)
- ・ごはん 200g
- ・黒こしょう(お好みで)

A

- 砂糖 3g (小さじ1)
- しょうゆ 12g (小さじ2)
- みりん 12g (小さじ2)
- おろしにんにく 2g
- 油 2g (小さじ1/2)

作り方

- ①キャベツはくし切りにする。豚肉に酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひいて中火で熱し、豚肉を入れ、表面に焼き色をつける。
- ③キャベツを加えて焼く。しんなりして焼き色がついたらキャベツだけ取り出す。
- ④Aを加えて、豚肉に焼きからめる。
- ⑤器にご飯を盛り、焼いたキャベツ、豚肉をのせ、黒こしょうをふる。

エネルギー: 632kcal
タンパク質: 24.3g
食塩相当量: 1.9g

毎月レシピ掲載中！
その他のレシピは **SNS** をチェック！

みんなに知ってほしい健康情報を発信しています。ぜひご活用ください！

#ヘルストーク #Healthtalk #四條畷 #保健所 #もずやん #健康

Instagram Facebook X (旧Twitter)



公式ホームページ

四條畷保健所 ヘルストーク 検索