

# 無料メタボ度チェック ▶ 段階別の保健指導 特定健康診査へGo!

国民健康保険加入の40歳～74歳

西宮市国民健康保険(以下、国保)では、生活習慣病の予防等を目的に、特定健康診査、特定保健指導を無料で実施しています。対象者へ4月下旬に特定健康診査の受診券を送付します。お早目に受診してください。

4月下旬に  
受診券が  
届きます

※一部、5月以降に届く場合もあります。詳しくは問合せを

市内  
約230カ所

今年度中に  
委託医療機関  
などで受診

※委託医療機関や受診方法などは受診券に同封の案内をご覧ください

## 対象者は?

対象は平成27年4月1日時点の国保加入者で、27年度中に40歳～74歳の人

※ただし、年度途中で国保を加入・脱退した場合は対象外です。また、27年度に特定健康診査と人間ドック(半日肺ドックを除く)の両方の受診はできません

## どんな検査をするの?

**血液検査** 血糖、脂質など    **尿検査** 尿糖など  
**身体診察** 生活習慣等の問診、腹囲測定、血圧測定など

## 生活習慣病の予防はメタボチェックから!

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病や、日本人の死因の約3分の1を占める心臓病や脳卒中は、「メタボリックシンドローム(以下、メタボ)＝下図参照」の状態にある人に起こりやすいと考えられています。

特定健康診査でメタボのレベルを判定し、そのレベルに応じた生活習慣改善のサポートを受けることで生活習慣病等の発症や重症化を予防します。

### メタボの判定基準

基準①～④をチェックします。「肥満」は必須項目で、それ以外に2つ以上あてはまるとメタボの状態です。

### 必須項目

①**肥満** 腹囲(おへその高さで測る)が  
男性85㎝以上、女性90㎝以上

②**高血糖**、③**高血圧**、④**脂質異常**  
2つ以上が要注意な値である

**メタボ**

## 受診結果により必要な人に

## 特定保健指導を実施

体重や腹囲を減らす目標を立てる

例 6カ月間で、現体重の5%を減らそう!  
例えば…60kgの人なら1カ月に500g

食習慣を見直してみよう!

例 夕食後の間食を止める、毎食野菜を取り入れる、週に1度は飲酒を控える など

医師、保健師、管理栄養士、看護師からのサポートを受け…

問 国民健康保険課(0798・35・3115)

## がん検診など無料クーポン券

6・7月  
送付

数少ない機会  
お見逃しなく

特定の年齢の人が対象になります!

市は、肝炎ウイルス、大腸・乳・子宮頸(けい)がん検診の無料クーポン券を対象者に6月～7月に送付しますので、ぜひ受診してください。

肝炎ウイルス  
検診  
6月上旬  
がん検診  
7月中旬

が  
ク  
ー  
ポ  
ン  
券  
が  
届  
き  
ま  
す

今年度中に  
市内委託医療機関  
などで受診

※委託医療機関や受診方法などは市のホームページ(くらしの情報→健康→成人・高齢者)に掲載

クーポン券が届く前でも、検診費用が助成対象に!

健康保険証など対象年齢の確認ができるものを持参し、市内の検診会場や委託医療機関で受診してください。一旦(たん)、検診費用(検診種別等により異なります)の支払いが必要ですが、後日払い戻しの申請書を送付します。

※なお、会社での検診、人間ドック、医療保険での受診等は払い戻しの対象外ですのでご注意ください

## 肝炎ウイルス検診

血液検査でB・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べます。対象は過去に市が実施する肝炎ウイルス検診を受けたことがなく、平成26年度に表①の年齢になった人です。

## がん検診

対象は平成26年度に表①～③の年齢になった人です。

★22年度以降に西宮市乳がん・子宮頸がん検診を未受診の人で、年齢要件を満たす人も対象です。

なお、21年度～24年度の乳がん・子宮頸がん無料クーポン対象のうち偶数年齢で、21年度以降に市の検診を未受診の人へ3月下旬に同クーポン券を送付しています。

表① 肝炎ウイルス・大腸がん検診の対象		年齢・条件	生年月日
肝炎ウイルス 大腸がん	40歳	昭和49年4月2日～50年4月1日	表② 乳がん検診の対象
	45歳	昭和44年4月2日～45年4月1日	
	50歳	昭和39年4月2日～40年4月1日	
	55歳	昭和34年4月2日～35年4月1日	
	60歳	昭和29年4月2日～30年4月1日	
	65歳	昭和24年4月2日～25年4月1日	
		40歳(全員)	昭和49年4月2日～50年4月1日
		平成22年度以降、同検診未受診の人	昭和47年4月2日～48年4月1日
			昭和42年4月2日～43年4月1日
			昭和37年4月2日～38年4月1日
			昭和32年4月2日～33年4月1日
		表③ 子宮頸がん検診の対象	
		20歳(全員)	平成6年4月2日～7年4月1日
		平成22年度以降、同検診未受診の人	平成4年4月2日～5年4月1日
			昭和62年4月2日～63年4月1日
			昭和57年4月2日～58年4月1日
			昭和52年4月2日～53年4月1日

問 保健所健康増進課(0798・35・3127)

## 津波避難誘導・津波避難喚起看板を市内81カ所に設置 万一来、避難方法などをチェック!

南海トラフ巨大地震が発生すれば、発生後約90分で最大3.7メートルの津波が西宮市に到達すると予想されています。自分の命を守るため確実に避難ができるよう、市内に津波避難誘導看板(56カ所)、津波避難喚起看板(25カ所)を設置しました。

日頃から看板を見て、実際の避難行動に役立ててください。

問 災害対策課(0798・35・3626)

	津波避難誘導看板	津波避難喚起看板
場所	JR神戸線以南の 主要な交差点	海岸付近の 公園、河川敷緑地
表示内容	● JR神戸線への 避難方向を指す 矢印・距離、 避難に要する時間	● 付近の主な 津波避難ビル ● 海拔

