

生駒市国民健康保険加入のみなさまへ

年に1回、40～74歳のための健康チェック

特定健診のご案内

実施期間

令和5年6月1日(木)～令和6年2月29日(木)

実施場所

- 個別健診…奈良県内実施医療機関
市内実施医療機関については、P.4をご覧ください。
- 集団健診…セラビーいこま又は生駒市役所
P.5をご覧ください。

受診料

無料

(全員)

10,000円以上の
健診内容です



自立した生活をなるべく長くするために
(健康寿命の延伸)

早期発見・早期治療・生活改善
(治療中の人は重症化させない)

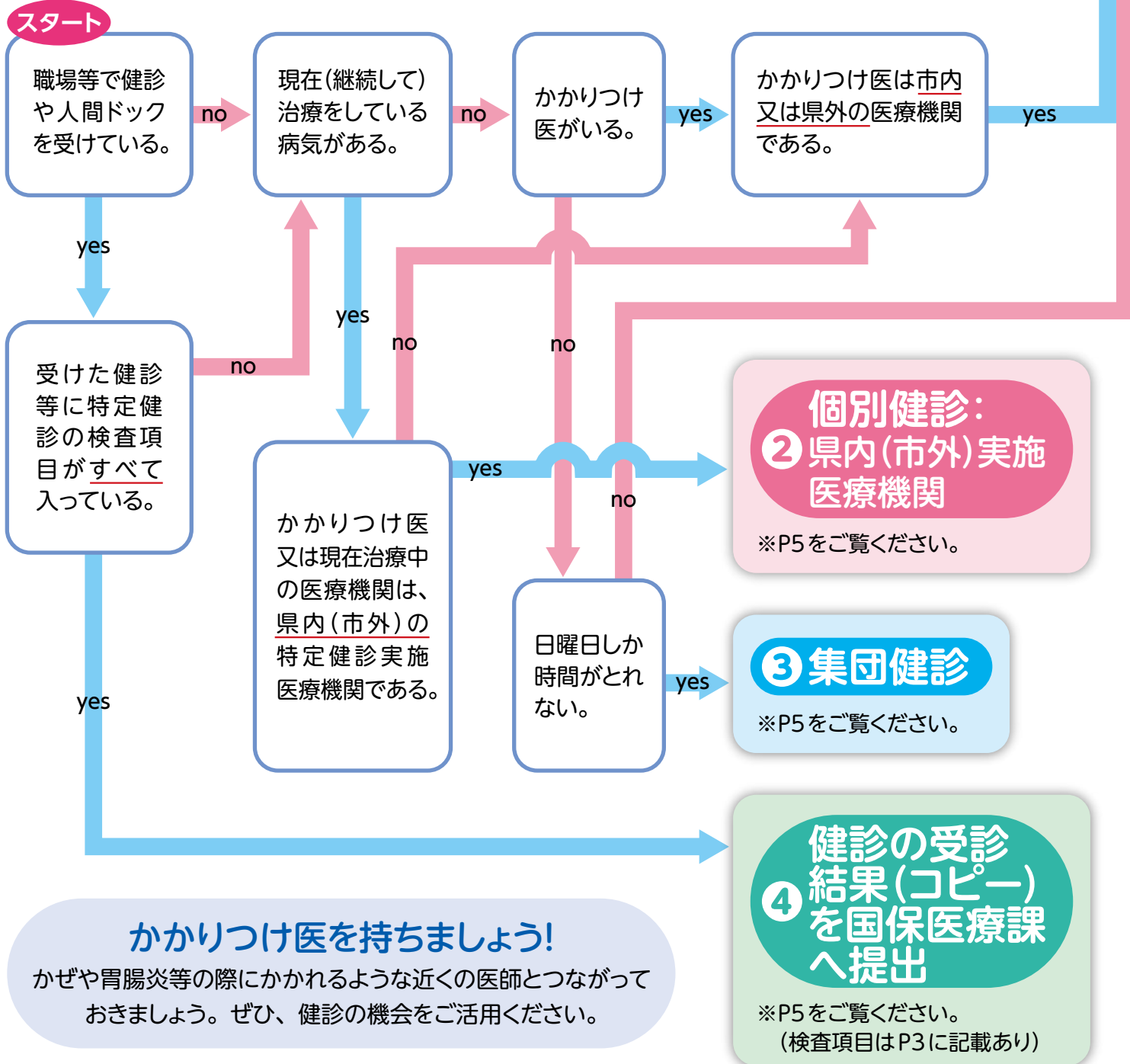
1年に1回特定健診を受けましょう!!

生駒市国保医療課 国保係

あなたにあった健診の受け方(場所)は？

※特定健診は通院中の方も対象です。

以下のチャートでチェック！

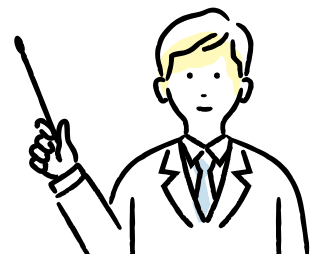


※状況に応じた健診の受け方をおすすめするもので、このチャートの通りに健診を受けないといけないわけではありません。



注意 生駒市国民健康保険(国保)の資格を喪失していませんか？

- 特定健診を受診するには、受診日において国保の資格があることが条件となります。
- 受診券の有効期限内であっても、受診時に社会保険加入や転出等で国保の資格を喪失している方は受診できません。
- 国保の資格を喪失しているにもかかわらず受診した場合は、健診費用が全額自己負担になります。受診後、遡って国保の資格を喪失した場合も同様です。
- 資格喪失後は、受診券を国保医療課窓口に戻却くださいますようお願いいたします。



① 個別健診(特定健診)と各種がん検診を受けられる市内医療機関

健診実施日や受入人数、予約の要否は各医療機関によって異なりますので、必ず事前に医療機関に電話でご確認のうえ、受診してください。

| 町名 | 医療機関名 | 電話番号 | 特定健診 <small>眼底検査 ②医師の判断</small> | 土曜 | 日曜 | 平日夜間 (19時以降) | ※各種がん検診(有料) | | | | | |
|-------|---------------|---------|--|----|----|-----------------|-------------|-------------|------------|---|----|---|
| | | | | 午前 | 午前 | | 大腸 | 胃 (バリウム) | 胃 (内視鏡) | 乳 | 子宮 | |
| 高山町 | 有山診療所 | 78-0075 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| ひかりが丘 | マツオメディカルクリニック | 70-0151 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 鹿ノ台 | 鹿ノ台クリニック | 78-5681 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 真弓 | はぎはらクリニック | 71-2720 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| | 整形外科やまだクリニック | 78-0808 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 北大和 | 渡邊内科外科クリニック | 71-1480 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 北生駒いつき内科クリニック | 61-5111 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | |
| 南田原町 | 溝口医院 | 78-6640 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 田原クリニック | 78-1077 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | やました医院 | 71-8234 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 白庭台 | 白庭病院 | 70-0022 | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 阪倉クリニック | 71-1111 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| あすか野 | いわもとクリニック | 70-0830 | ○ | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | 大塚医院 | 78-6770 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 小明町 | 山上内科医院 | 72-1300 | ○ | ○ | | | ○ | | ○ | | | |
| 俵口町 | 阪奈中央病院 | 74-8660 | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 佐道医院 | 73-4783 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 東松ヶ丘 | 田中泌尿器科医院 | 75-2861 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 松宮医院 | 71-8700 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| 辻町 | 近藤整形外科 | 73-0088 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 友岡診療所 | 73-1881 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| 谷田町 | きくち診療所 | 74-8533 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 牧之段内科 | 74-0330 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| 北新町 | 西崎医院 | 73-2334 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 元町 | 阿部診療所 | 74-7277 | ○ | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | 細井内科 | 71-6671 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 稲田医院 | 75-4441 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 本町 | 倉病院 | 73-4888 | ○ | ○ | | | ○ | | ○ | | | |
| | いこま駅前クリニック | 71-7222 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| 東生駒 | 杉森内科胃腸科医院 | 73-5596 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 北浦医院東生駒診療所 | 74-1088 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 宇山内科クリニック | 84-7149 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | |
| | 生駒市立病院 | 72-1111 | ○ | ○ | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | |
| 山崎町 | カズクリニック | 75-5525 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 東新町 | 好川婦人科クリニック | 75-8600 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | ○ |
| 東菜畑 | 田中内科クリニック | 74-7311 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 中菜畑 | 梅川医院 | 73-3373 | ○ | ○ | | | ○ | ○ | | | | |
| | エイコクリニック | 71-6610 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| 壺分町 | 石井クリニック | 76-2828 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| さつき台 | 勝間内科医院 | 77-0670 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | |
| 有里町 | 田口クリニック | 76-7117 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 小瀬町 | 植田医院 | 77-8013 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | つばきもと医院 | 72-4300 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 小平尾町 | 木下クリニック | 76-2318 | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |

奈良県では、「がん検診めざせ受診率 50%」とし、がん検診の受診促進に取り組んでいます。本市においても、特定健診とともに各種がん検診の受診をすすめるため、上記のとおり、各種がん検診を実施している医療機関についても掲載します。一緒に受けていただける場合もありますので、受診時間等詳しくは医療機関にご確認ください。

令和5年度の特健診は令和6年2月29日(木)までです。

※各種がん検診については健康課(☎: 75-1002・FAX: 75-1031)へ。

※がん検診の受診には、別途費用が必要となります。

※詳しくは、広報いこまち(5月号)がん検診保存版をご覧ください。公式ホームページをご覧ください。



がん検診 詳しくはこちら➔

問い合わせ先 特定健診 ◆ 国保医療課国保係

市役所 ☎: 74-1111 内線 7463・7464 FAX: 75-4879

② 個別健診： 県内市外実施医療機関

県内市外 約600か所

医療機関へ直接お尋ねになるか、国保医療課にお問い合わせください。

③ 集団健診(特定健診)

平日は忙しく、医療機関での個別健診の受診が難しい方に受診していただけるよう、集団健診を下記のとおり、**日曜日**に実施します。



日程

| 健診日 | 申込締切日 | ところ | 定員 |
|-------------|-------------|---------|------|
| 8月 6日 (日) | 7月 3日 (月) | 生駒市役所 | 100名 |
| 9月 24日 (日) | 8月 21日 (月) | セラビーいこま | 100名 |
| 11月 12日 (日) | 10月 10日 (火) | 生駒市役所 | 100名 |

申込方法

同封の専用申込はがきか官製はがきに以下の必要事項を記入し、国保医療課(〒630-0288 東新町 8-38 国保係集団健診担当)へ申し込みしてください。

- ①被保険者番号 ②住所 ③電話番号
④受診を希望する人の氏名(ふりがな)、生年月日 ⑤希望受診日
※電話でも受付します。(☎0743-74-1111 内線 7463・7464)

- ★9月24日(日)は、乳がん検診も同会場で実施しています。**別途健康課への申込み**が必要です。
- ★詳しくは、広報いこまち(5月号)「がん検診保存版」をご覧ください。
- ★受診時間は個別に設定し、後ほどお知らせします。変更や指定をお受けすることはできません。
- ★警報発令などによっては、健診実施を延期・中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

健診の受診結果 ④ (コピー)を国保 医療課へ提出

職場等の健診や人間ドックで、特定健診の検査項目をすべて受けている方は、受診結果のコピーを国保医療課(国保係)までご提出ください。
※検査項目はP3をご覧ください。
※提出にご協力いただいた方へ、市のごみ袋45L×10枚(15・30Lの組み合わせ可)を差し上げます。

今年度75歳になられる方の健診について

- ◆特定健診の受診券の有効期限は誕生日の前日です。
- ◆75歳の誕生日の属する月の翌月下旬に後期高齢者医療制度から届く受診券で、後期高齢者健康診査を受けることができます(費用は無料)。
- ◆ただし、誕生日が12月1日以降の方は、後期高齢者健康診査を受けることができないため有効期限(お誕生日の前日)までに特定健診を受けてください。



受診の流れ

1 案内

- 案内が届いたら内容をよく確認してください。受診券・質問票が入っています。

2 申し込み

- 個別健診は、TEL等で医療機関に直接予約します。
- 集団健診は、希望の受診日の締め切りまでに、TELまたは同封のはがきで国保医療課へ予約します。

3 受診

- 個別健診か集団健診のどちらかで受診してください。
- 当日は、受診券、質問票、保険証を持参してください。

4 結果

- 個別健診では、受診医療機関で結果説明を受け、健診結果(メタボ判定を含む)と健康に役立つ情報を受け取ります。
- 集団健診では、個別説明はなく結果のみ受け取ります。
- 受診から2・3か月後の発送となります。



※個別健診は実施期間の後半は大変混雑します。事前に医療機関へご確認のうえ、余裕をもって受診してください。

対象となった方には
特定保健指導
が行われます

- 生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できると判定された方には、専門家による健康支援プログラムがあります。

——案内が届いたら、必ず受けてください——



このような検査です

検査の項目

内臓脂肪の蓄積(肥満)の有無

身長 体重 BMI 腹囲*

メタボリックシンドロームの根本原因である内臓脂肪の蓄積度などを調べます

血圧

収縮期血圧* 拡張期血圧*

高血圧症がないか調べます

糖代謝(尿検査、血液検査)

空腹時血糖*(または随時血糖)

ヘモグロビンA1c HbA1c* 尿糖

糖尿病がないか調べます

血中脂質(血液検査)

中性脂肪* HDLコレステロール*
LDLコレステロール

脂質異常症がないか調べます

肝機能(血液検査)

AST(GOT) ALT(GPT) ガンマγ-GT(γ-GTP)

肝機能障害がないか調べます

腎機能(尿検査、血液検査)

尿たんぱく 血清クレアチニン eGFR

腎機能障害がないか調べます

血液一般(血液検査)

赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値

貧血がないか調べます

心電図検査

眼底検査*

診察

問診

喫煙習慣の有無など

★印はメタボリックシンドロームの判定項目です。

※印は当該年度、または前年度の健診結果が一定の基準に該当した方のみ受ける検査で、医師の判断により実施します。また、眼底検査対象となり、別病院で検査に行く場合は保険診療となります。

令和5年度 運動教室のご案内

| | |
|------|--|
| 参加対象 | <p>●生駒市国保加入者40歳から74歳の方で、令和5年度の特定健診を受診した(する)人、またはP5の④にあてはまり、結果を提出した(する)人</p> <p>※健康状態のすぐれない人、運動制限のある人は参加できません。</p> |
| 内容 | 健康運動指導士による運動教室 40分間程度 ※チャレンジモニターコースは下記をご覧ください。 (立位または座位。タオルを使った運動) |
| 費用 | 無料 |
| 応募方法 | 参加希望の方は、6月30日(金/必着)までに応募はがきの参加希望欄に○をして郵送してください。 応募者多数の場合、抽選を行います。 |
| 受講決定 | 参加者が決定しだい、後日受講決定通知または落選通知を送付します。 |
| 持ち物 | 水筒、タオル ※着替える場所がありませんので、運動できる服装、運動靴で来てください。 |

運動教室 (定員各 30 名程度)

| コース | 場所 | 曜日 | 日程 | 開始時間 |
|--------------------------|---|------------------------|--|--------|
| Aコース (6回) | 市役所 大会議室 (10/5のみ セラビーにて 実施) | 月曜日 (10/5のみ 木曜日) | 8月21日、9月11日、10月5日、10月16日、11月6日、 11月20日 | 10時 |
| | | | | 11時 |
| | | | | 13時30分 |
| Bコース (6回) | | | 10月30日、11月13日、12月4日、12月18日、 1月29日、2月19日 | 10時 |
| | | | | 11時 |
| Cコース (6回) | | 木曜日 | 12月21日、1月18日、2月1日、2月8日、3月7日、 3月14日 | 10時 |
| | | | | 11時 |
| Dコース (6回) | 北コミ | | 9月7日、9月21日、10月12日、10月26日、11月16日、 12月7日 | 13時30分 |
| | | | | 10時15分 |
| | | | | 11時15分 |
| チャレンジ モニターコース (6回) | 市役所 大会議室 | 月曜日 | 10月30日、11月13日、12月4日、12月18日、 1月29日、2月19日 | 13時45分 |
| | | | | 13時30分 |
| 男性のための Eコース(8回) | セラビー | | 8月7日、9月4日、10月2日、11月27日、12月11日、 1月15日、2月5日、3月11日 | 10時 |

留意事項

- ①初級者用の運動教室となっています。
- ②市役所大会議室など施設の空き時間を利用しているため、不規則な日程となっています。
- ③諸事情により、日程等の中止・変更になる場合があります。

チャレンジモニターコースとは?

- 初回到体組成(体重・体脂肪率・筋肉量等)を測定し、健康目標を設定します。
- 最終回に再び体組成を測定し、目標が達成できたかを確認します。
- 目標を達成できた方に、景品を進呈します。
- 所要時間は、初回と最終回は体組成の測定と運動含め2時間程度、その他の回は40分程度です。
- 応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
(別コースでの参加をご案内します。)

