

40~74歳の川西市国保加入者のみなさんへ

特定健診のご案内

年に1回、必ず受診!!



費用無料

保健センター・実施医療機関で年間を通して受診できます

受診方法は中面へ

出張特定健診会はこちら

75歳以上の方は対象外

申込フォーム



出張特定健診・がん検診会を開催

令和5年 10月28日(土) 10:00~15:00

項目 特定健診・がん検診(大腸・前立腺)
場所 しゃりりんプラザ
 (イズミヤ多田店 4階:川西市多田桜木1丁目8番3号)
定員 50人程度 **申込締切** 9月19日(火) 必着

令和5年 11月5日(日) 10:00~14:00

項目 特定健診・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳)
場所 アステ市民プラザ ※がん検診(胃・肺・乳)は藤ノ木さんかく広場で行います。
 (アステ川西 6階:川西市栄町25番1-601号)
定員 100人程度 **申込締切** 9月25日(月) 必着

令和5年 12月26日(火) 9:30~15:00

項目 特定健診
場所 文化体育館イナホール
 (猪名川町白金1丁目74-24)
定員 20人程度 **申込締切** 11月24日(金) 必着

対象者 40歳~74歳の川西市国保加入者
 ※75歳以上は対象外(国保ではなく後期高齢者医療制度のため)
 保健センターや市内の実施医療機関で、無料の後期高齢者健康診査をお申込みください。

申込方法 市ホームページ申込フォーム又ははがき、電話
 ・各日定員になり次第締め切ります。
 ・複数日に申し込むことはできません。
 ・混雑を避けるため、ご希望の時間に添えない場合があります。

問診票等 ・受付時間の通知や問診票等は、開催日の約1週間前に送付します。

がん検診(補足)
 ・胃がん検診はバリウム検査です(令和4年度に市指定医療機関等で胃カメラ検査を受診した方は、今年度は受診できません)。
 ・大腸がん検診の検便検査キットは、開催日の約1週間前に、問診票等に同封して送付します。
 ・前立腺がん検診は50歳以上の男性が対象です。
 ・乳がん検診は隔年受診です(令和4年度に市指定医療機関等で受診した方は、今回受診できません)。

出張特定健診・がん検診申込

※同一世帯の市国保加入者であれば、2名目もお申込みいただけます。

申込者	申込者 1			申込者 2		
フリガナ						
氏名						
性別	男・女			男・女		
生年月日	昭和 年 月 日	昭和 年 月 日	昭和 年 月 日	昭和 年 月 日	昭和 年 月 日	昭和 年 月 日
TEL						
日時	10月 28日	11月 5日	12月 26日	10月 28日	11月 5日	12月 26日
	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
	どちらでも	○	○	○	○	○
希望項目	特定健診	○	○	○	○	○
	胃がん	○	○	○	○	○
	肺がん	○	○	○	○	○
	大腸がん	○	○	○	○	○
	前立腺がん ※満50歳以上	○	○	○	○	○
乳がん	○	○	○	○	○	
住所	〒666-川西市					

川西市の特定健診受診率の現状

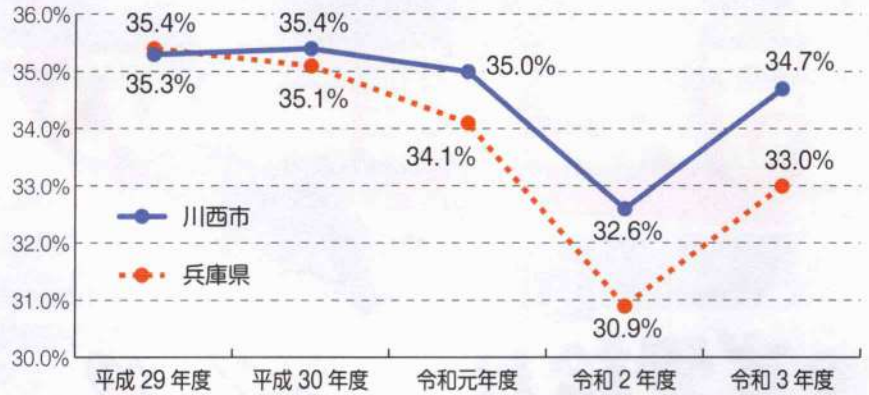
特定健康診査の受診状況

川西市の受診率は県平均を上回っています。令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響で下降していた令和2年度よりも上昇しましたが、コロナ禍以前より低くなっています。

地域別の受診率は北部地域が平均より高く、中南部地域は平均より低い状況です。

年齢別では、若年層ほど受診率が低い状況です。

特定健康診査受診率推移



特定健診の疑問などを保健師・管理栄養士に相談できる相談ダイヤルを開設します。

相談ダイヤル：**☎0120-966-476** (平日 月曜～金曜 9:00～20:00
土曜 9:30～18:00)

※相談ダイヤルの開設期間は11月15日(水)までです。 ※市委託事業者の保健師・管理栄養士が対応します。

63円切手をお貼りください

666-8501

川西市中央町12-1

川西市国民健康保険課 行

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した検査を行うことで自覚症状がないまま進行する生活習慣病を未然に防ぎます。

アンケートにご協力ください

- ①あなたは特定健診を受けていますか
 毎年受けている 時々受けている 受けていない
- ②「①」で時々受けている、受けていないを選んだ方は、その理由をお聞かせください
 忙しいから 治療中の病気などで通院しているから
 健康に自信があるから その他()
- ③このリーフレットで特定健診のことが分かりましたか
 よく分かった まあまあ分かった
 分からなかった

市国保加入者対象

がん検診を無料で受診できます



人間ドック費用を助成します



病気で通院中の方も、主治医に相談して健診を受けてください。特定健診で別の病気がみつかることがあります。

特定健診・特定保健指導の流れ

1

受診券が届く

40歳から74歳の川西市国保加入者に「特定健康診査受診券」が年に1回送られます。

※受診券がない、有効期限が切れている場合は、受診券を後日送付しますので、市国民健康保険課へご連絡ください。

受診券の送付時期	1～4月生まれの人	4月下旬
	5～8月生まれの人	6月下旬
	9～12月生まれの人	8月下旬

※75歳以上の方の後期高齢者健康診査は受診券なしで申込みができます。



受診券

受診券の記載の確認を!



受診券の再発行申込は市ホームページ又は電話で



2

特定健診の申込み

- 市保健センター
市ホームページ又は電話(072-758-4721)にて申込みください。



- 市内の実施医療機関
予約が必要なところもあります。診療日などは、川西市医師会のホームページでご確認ください。



今年度の健診は、令和6年3月31日までです。



3

特定健診の受診

受診当日は、受診機関に「受診券」と「保険証」を持参してください。



●基本的な健診項目 (必須項目)

窓口でのご負担

0円

問診及び診察	既往歴の調査、自覚・他覚症状の有無の検査
計測	身長 体重 BMI 血圧 腹囲
血中脂質検査	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT) ALT(GPT) γ -GT(γ -GTP)
血糖検査	HbA1c
腎機能検査	血清クレアチニン
尿検査	尿糖 尿蛋白
貧血検査	血色素量 赤血球数 ヘマトクリット値
尿酸検査	尿酸値

●詳細健診項目 (対象者のみ)

追加のご負担

0円

心電図・眼底検査	対象の方は基本的な健診の結果等をもとに受診された特定健診実施機関で決定されます。
----------	--

※眼底検査が受診できる医療機関は、市保健センター、第二協立病院予防医学センター、ペリタス病院、まさき内科クリニックのみです。

4

健診結果の通知

特定健診受診機関から**メタボリックシンドロームの判定**や生活習慣病を予防するための情報が、面接、または郵送で提供されます。



対象者のみ

特定保健指導対象者の選定

健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクの数や年齢などを総合して、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方などが、必要に応じて保健指導対象者として選ばれます。

5

特定保健指導を受ける

すべて無料!!

特定保健指導は、生活習慣を見直して、改善する絶好のチャンスです。医師、保健師、看護師、管理栄養士などの専門家が、生活習慣病にならないために、あなたの健康をサポートします。

動機付け支援

メタボリックシンドロームのリスクがある人

メタボリックシンドロームのリスクが複数ある人

積極的支援



個別相談

専門家のアドバイスを受けて、食生活・運動習慣などの自分に合った目標を設定

3~6か月後評価



個別面接、運動・栄養指導など継続的サポート

目標を達成してメタボリックシンドロームを撃退しましょう

間食を控えるようになりました



体の動きがスムーズになったので出かけるのが楽しみになりました



目標を立てることで体重を毎日記録して意識するようになった



(特定保健指導を受けた人の声)

川西市では管理栄養士や歯科衛生士による糖尿病やメタボ予防などをテーマとした「生活習慣病予防教室」や運動習慣の定着を目的とした「健康運動体験教室」を開催しています。

詳しくは、市ホームページまたは川西市保健センターへお問い合わせください。

川西市保健センター ☎072-758-4721



市国保加入者のみなさんの健康に関する状況

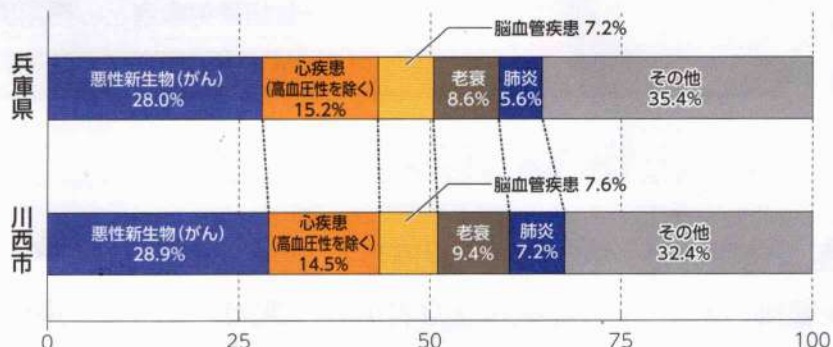
生活習慣病とは

日本では、高血圧や糖尿病に代表される生活習慣病の罹患率が高く、総医療費に占める割合も高くなっています。生活習慣病の原因のひとつに、内臓脂肪があります。内臓脂肪の蓄積を防ぐこと、つまり、日々の食べ過ぎや運動不足に気を付けることが、生活習慣病の予防につながります。また、休息をとるなどストレスから身を守ることも大切です。健診の受診をきっかけに、からだと心の病を予防する生活習慣に切り替えて、健康な毎日を送りましょう。

主な死亡原因

主な死亡原因上位5位のうち生活習慣病（悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患）の割合が死亡数全体の5割を占めています。

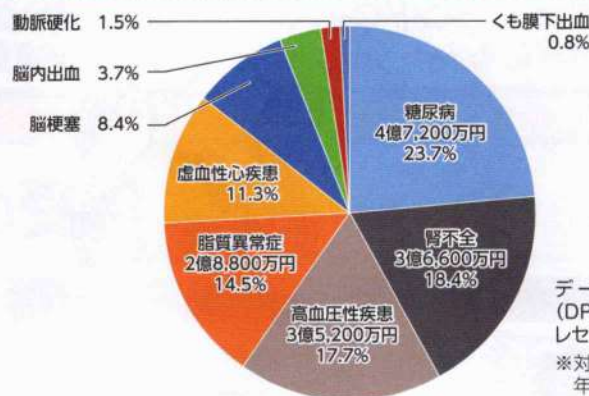
■主な死亡原因の状況



出典:保健統計年報(兵庫県庁ホームページ) ※抽出期間…平成30年度～令和3年度

生活習慣病疾病別医療費割合

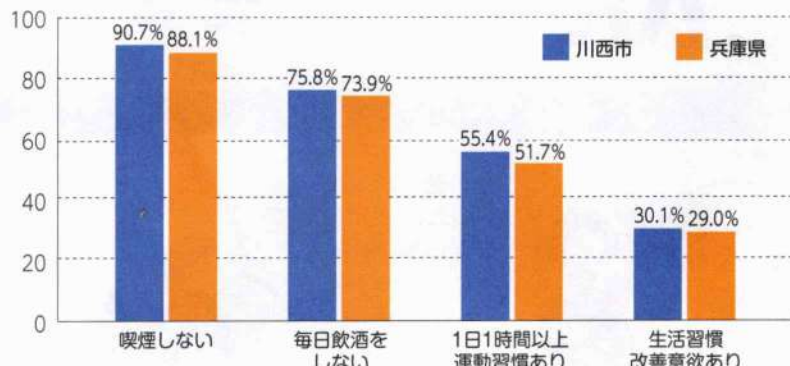
生活習慣病に係る医療費のうち糖尿病、腎不全、高血圧性疾患、脂質異常症の4つの項目の合計が約4分の3を占めています。



データ化範囲(分析対象)…入院(DPCを含む)、入院外、調剤の電子レセプト
※対象診療月は令和3年8月～令和4年7月診療分(12か月分)

生活習慣とその改善意欲

生活習慣とその改善意欲に関する各質問に対する割合はすべて県平均を上回っており、川西市国民健康保険加入者のみなさんの健康への意識の高さがうかがえます。



出典:国保データベース(KDB)システム「地域の全体像の把握」(令和5年7月抽出時点)
※選択者割合…質問回答者のうち、各質問の選択肢を選択した人の割合

このリーフレット
について
お問い合わせ先

〒666-8501 川西市中央町12番1号 川西市 国民健康保険課 給付担当
☎ 072-740-2006 (月～金 9:00～17:00 ※年末年始、祝日を除く。)
✉ kawa0025@city.kawanishi.lg.jp



「マイナンバーカード」を 健康保険証としてぜひお使いください！

① データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され（※）、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

② 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

※なお、新しい保険者への加入手続は必要です。

③ 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。

④ マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請（パソコン・スマートフォンから）
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明用写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを 健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①「マイナポータル」から行う
- ②セブン銀行ATMから行う
- ③医療機関・薬局の受付で行う



マイナポイント第2弾 マイナポイント申込期限延長!



マイナポイントの申請期限は2023年9月末です。

2023年2月末までに申請されたマイナンバーカードが対象です。



マイナンバーカードはこちらのポスターやステッカーを貼っている医療機関・薬局で
ご利用可能です!



厚生労働省
ホームページ

※厚生労働省 HP でもご利用可能な
医療機関・薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください

マイナンバー総合フリーダイヤル TEL: 0120-95-0178

このリーフレットは68,800部作成し、1部あたりの単価は約9円です。