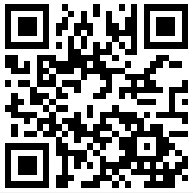


交野市の 健診 を受けよう



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。

年齢	加入先の保険	受診場所	費用	申込方法	問い合わせ先
39歳以下	健康保険関係なし	①ゆうゆうセンター	500円	①・②のインターネット申込はこちら	交野市健康増進課 (072-893-2111)
40歳以上	医療保険未加入者	②地区健診	※非課税世帯、生活保護世帯は無料		申込は 4月7日(月) ～開始
40～74歳	国民健康保険加入者	①ゆうゆうセンター ②地区健診 ③大阪府内の医療機関	無料 約1万円相当の検査が無料	③各医療機関	交野市医療保険課 (072-892-0121)
	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			
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	無料	・各医療機関  ↑実施登録医療機関	大阪府後期高齢者医療広域連合 06-4790-2031



数字でみる！ 交野市の状況

※R5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、内臓脂肪型肥満があることによって、 高血圧・
高血糖・脂質代謝異常等の病気が起こることです
- ・日本人の2人に1人は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が原因で亡くなって
います。自覚症状のない生活習慣病の発症や重症化を防ぐために、毎年欠かさず健診
を受けましょう



「健康」を維持する ために

① 野菜をたくさん食べる

1日の野菜摂取目安量

350g



生の状態で
両手約3杯分



or

加熱した状態で
片手約3杯分



日本人の1日の野菜摂取量の平均は **256g** !
(R5国民健康・栄養調査)
みなさんは、毎食野菜をとれていますか？

② 暴飲・暴食を控える



腹八分目を心がけましょう

③ 身体を動かす



階段の昇り降りや家事も身体活動のひとつです