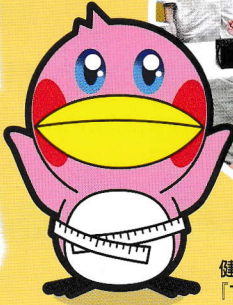


# 健診すすめ通信

2023年 10月特別号

健診を受けると、**メリット** たくさん!  
**みんなで受けよう!**  
**健康診査**

健康診査やがん検診で  
 あま咲きコインが  
 もらえる!






健診すすめ隊キャラクター  
 『すすめズメ』



**受診費用 無料\***

※23~39歳は1,000円  
 ※オプション検査等や総合健診除く

あなたの健診の受け方をチェック! 尼崎市の16歳以上の方が対象です。

年齢	16~39歳 	40~74歳 	75歳~ 
対象となる医療保険など	尼崎市民の方	尼崎市国民健康保険加入の方 4月1日現在加入 4月2日以降に加入	後期高齢者医療制度加入の方
健診の種類	生活習慣病予防健診	特定健診 生活習慣病予防健診	後期高齢者健診
受診に必要なもの	保険証	保険証・受診券 保険証・受診券	保険証
費用	1,000円 ※22歳以下は無料	無料 無料	無料
受診できる場所	1 集団健診	○	○
	2 医療機関	× (受診できません)	× (受診できません)
	3 総合健診	△ (カーム尼崎健診プラザのみ可)	○

## 健診に関するお問い合わせ先

尼崎市国民健康保険加入の方  
 後期高齢者医療保険加入の方

TEL 06-6375-5639  
 (尼崎市コールセンター)

FAX 06-6375-5625  
 【月~金】午前8時30分~午後7時 【土・日・祝日】午前9時~午後5時

がん検診に関するお問い合わせ

TEL 06-4869-3033  
 (尼崎市保健所健康支援推進担当)

FAX 06-4869-3049  
 【月~金】午前9時~午後5時30分 ※土・日・祝日は受付しておりません。

※生活保護受給中の方は、TEL 06-4869-3033にお問い合わせください。  
 ※協会けんぽ被扶養者、その他の医療保険加入の方は、健診の受け方や費用等は加入保険にお問い合わせください。

発行：〒660-0052 尼崎市七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階 尼崎市保健局 健康支援推進担当



# 健診は3つの方法で受診でき

## 1 集団健診で受診 保健所や生涯学習プラザなど尼崎市施設で受診できます。

**予約優先** 各日10:30以降は予約なしで受診できます。

予約は健診の前々日まで(土・日・祝日を除く)。10:30以降は、当日予約なしで受診いただけますが、予約の方が優先となりますので、当日の状況によっては待ち時間が長くなる場合や受診をお断りさせていただくこともあります。

### 予約方法

**WEBで予約**  
24時間OK!! オススメ



こちらから  
カンタン予約

**電話で予約**

午前中はつながりにくい場合があります。

**0120-552-363** 【月～金】午前10時～午後5時(土・日・祝日を除く)

**FAXで予約**

**FAX 0120-774-005** 【月～金】午前10時～午後3時(午後3時以降は翌営業日の受付となります。)

氏名、生年月日、住所、電話番号、FAX番号、受診希望日時、受診希望会場をご記入ください。

※ご予約は、受診の前々日まで(土・日・祝日を除く)。

※FAXで予約をされる場合は、ご希望の日に予約が取れない場合がありますので、余裕を持って送付いただきますようお願いいたします。

**予約を  
キャンセルされる場合**

※多くの方が健診を受けられるよう、キャンセル希望の方は、早めのお手続きをお願いします。

●WEBから予約された方は、予約確定後に配信される予約メールからキャンセルを行えます。

●電話、FAXで予約された方は、下記の番号へご連絡ください。

TEL 0120-552-363 【月～金】午前10時～午後5時(土・日・祝日を除く)

FAX 0120-774-005

※受診に際し介助等が必要な場合は事前にお申し出ください。 健康支援推進担当 TEL 06-6435-8967 FAX 06-6435-8968

特定健診(令和5年4月1日以前から尼崎市国民健康保険ご加入の方)、後期高齢者健診は、

## 2 医療機関で受診 尼崎市内249カ所で。通院と一緒に受診OK!

### 予約方法

各医療機関に直接お問い合わせ

尼崎市内の特定健診実施医療機関で診療と同時に受診できます。実施日程や時間などは、各医療機関に直接お問い合わせください。

### 実施医療機関

健診を受けられる医療機関は、『健診すずめ通信』ホームページの医療機関一覧から確認できます。



かかりつけの  
お医者さんでも、  
受診できるで!



特定健診(尼崎市国民健康保険ご加入の方)、生活習慣病予防健診、後期高齢者健診の方は、

## 3 総合健診で受診 がん検診などセットで。もっとくわしくカラダを知りたい方へ!

**費用** (参考)3,545円～

### 予約方法

各実施施設に直接お問い合わせ

総合健診は、特定健診に加えてがん検診等がセットとなっており、別途自己負担金が必要になります。女性のための健診(レディース健診)も実施しています。詳細については各実施施設に、直接申込み、お問い合わせください。

市民健康開発センターハーティ21 **40歳以上のみ**

南塚口町4丁目4番8号

TEL 0800-300-6124

予約受付時間：【火～日】午前8時30分～午後4時30分

休館日：月曜日・祝日

がん検診等が  
セットでお得やで

カーム尼崎健診プラザ

御園町54番地 カーム尼崎2F

TEL 0120-688-311

予約受付時間：【月～金】午前9時～午後4時【土】午前9時～正午

休館日：第1・3・5土曜日・日曜日・祝日





# まず。自分の受け方は表紙でチェック!

## 10月の集団健診日程

11月、12月の日程は「市報あまがさき」または、ホームページでご確認ください。  
日程表(チラシ)は、尼崎市役所、尼崎市保健所及び各生涯学習プラザ等にあります。

- 胃** マークのついた健診会場では胃がん検診を行っています。(要予約)予約は電話のみ。
- 肺** マークのついた健診会場では肺がん検診(胸部X線検査)はありません。
- 予約** マークのついた健診会場は予約できません。直接会場にお越しください。
- 心** マークのついた健診会場は女性だけの受診日「レディース健診デー」です。
- 乳** マークのついた健診会場では乳がん検診(マンモグラフィ)を行っています。(要予約)予約は電話のみ。
- も** 健診と同時に「もの忘れチェック」を行っています。

	健診会場	住所	受付時間
5 (木)	宮ノ北団地集会所	西昆陽3-43-1	9:00~12:00
6 (金)	保健所	七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階	8:30~11:30
7 (土)	立花センチュリーホール <b>予約</b>	立花町3-10	9:30~11:00
8 (日)	立花福祉会館	立花町1-17-9	9:00~12:00
9 (月祝)	武庫西生涯学習プラザ <b>も</b> <b>乳</b>	武庫の里1-13-29	9:30~11:30、 13:00~15:00
11 (水)	今福八幡神社氏子会館 <b>肺</b>	今福2-11-31	9:00~12:00
12 (木)	ユース交流センター(アマブラリ)	若王寺2-18-4	9:30~11:30
13 (金)	保健所	七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階	8:30~11:30
14 (土)	武庫川福祉会館 <b>予約</b>	武庫川町2-47	9:00~12:00
	梶ヶ島・北梶ヶ島総合会館	梶ヶ島13-16	9:00~12:00
15 (日)	ハーティ21 <b>胃</b>	南塚口町4-4-8 ハーティーホール	9:30~11:30
16 (月)	園田東生涯学習プラザ	食満5-8-46	9:30~11:30
17 (火)	小田南生涯学習プラザ <b>も</b>	長洲中通1-6-10	9:30~11:30
18 (水)	女性センターレピエ <b>心</b> <b>も</b>	南武庫之荘3-36-1	9:30~11:30
	ハーティ21	南塚口町4-4-8 ハーティーホール	9:30~11:30

	健診会場	住所	受付時間
20 (金)	中小企業センター <b>も</b>	昭和通2-6-68	9:30~11:30
	立花南生涯学習プラザ	栗山町2-25-28	9:30~11:30
21 (土)	元浜南会館 <b>予約</b>	元浜町5-70-2	9:00~12:00
	保健所	七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階	8:30~11:30
22 (日)	坪和福祉会館 <b>予約</b>	東大物町1-1-7 大物公園隣	9:00~12:00
23 (月)	西難波福祉会館 <b>予約</b>	西難波町3-9-4	9:00~12:00
24 (火)	女性センターレピエ	南武庫之荘3-36-1	9:30~11:30
25 (水)	大庄北生涯学習プラザ	大島3-9-25	9:30~11:30
	中央北生涯学習プラザ	東難波町2-14-1	9:30~11:30
26 (木)	武庫西生涯学習プラザ	武庫の里1-13-29	9:30~11:30
28 (土)	地域総合センター塚口(3階)	塚口本町2-28-11	9:30~13:00
	立花グリーンハイ3号棟集会所 <b>予約</b>	東難波町1-1	13:00~15:00
29 (日)	尾浜コミュニティホール福祉会館	尾浜町1-4-25	9:00~12:00
	保健所	七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階	8:30~11:30
31 (火)	園田東生涯学習プラザ	食満5-8-46	9:30~11:30

※不測の事態が生じた場合、中止や会場の変更がある場合があります。尼崎市の市報やホームページでご確認ください。  
※健診会場の場所については、健診すすめ通信WEBサイト(右のQRコード)でご確認ください。



### 「もの忘れチェック再開!」

#### オプション検査・がん検診等

健診とセットでしか  
受付できません。  
(肺がん検診・胃がん検診を除く)  
ご希望の方は予約の際に  
お申し出ください。

- もの忘れチェック(40歳以上)…無料
- 筋肉量測定(18歳以上)……200円  
※測定時は素足になる必要があります。
- 内臓脂肪面積測定……………300円  
(尼崎市国保の40歳~74歳は無料)
- ピロリ菌・胃がんリスク検査  
16歳~39歳……………1,000円  
40歳以上……………3,000円
- 肝炎ウイルス検診(40歳以上)…600円

#### がん検診(胃がん検診及び乳がん検診は、電話予約のみ)

- 肺がん検診(胸部X線検査)(40歳以上)……300円
- 胃がん検診(X線)(40歳以上79歳未満)……800円
- 乳がん検診(40歳以上女性)2年度に1回…2,200円
- 大腸がん検診(40歳以上)検査キットの配布は無料…900円※  
※当日検便を提出する場合。

(※肺がん検診のみを受診希望の方は、  
10:30以降に直接会場へお越しください。(予約不可)  
※胃がん検診を単独で受診希望の方は、  
TEL 06-4869-3033にお電話ください。)



## 健診の項目

- 問診・医師診察
- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査

(血中脂質・肝機能・腎機能・血糖・尿酸・貧血など)



## 受診される方へのお願い

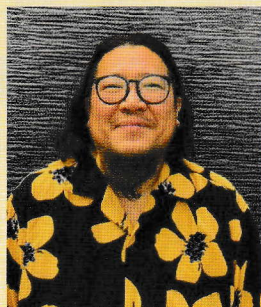
事前に質問票への記入にご協力をお願いします。

※39歳以下の生活習慣病予防健診と75歳以上の後期高齢者健診の予約者には5日前までの予約で事前に郵送でお送りします。

## 健診+保健指導で、カラダの状態が良くわかる! 生活習慣を見直すきっかけになる!

### メリット①

### 受診者の声



今年の3月に初めて  
特定健診を受診した  
東房さん

忙しくても、1年のうちたった1時間程度なので、健診を受けて、自分の体のことを考える時間を作るべきだと思いました。

#### 健診について

以前は職場の健診を受けていましたが特に異常はなく、自営業になってから2年ほど健診を受けていませんでした。40歳になり、尼崎市から案内が来たため、集団健診を受けてみました。オプション検査も追加しましたが、1時間位でスムーズに終わりました。

#### 保健指導について

個別での丁寧な説明で、今自分の体で何が起きているかよく分かりました。血糖値が高く、医療機関の受診が必要な状態であることと、肥満があり、生活習慣の改善が必要であることが分かったので、早速病院を受診し、治療を始めています。また、食事や飲酒量を減らし、体重は5キロ減少しました。今後も引き続き、目標値を目指して頑張って、健診・保健指導も毎年受けていこうと思っています!

## 尼崎市国民健康保険ご加入の40歳から74歳の方へお願い

特定健診の受診予定はないけれど、職場の健診や人間ドック、医療機関での検査を受けた方は、ぜひ、健診(検査)結果の提出にご協力をお願いします!!

### 提出すると

- ① 尼崎市オリジナルの結果表をお渡しします。
- ② 保健指導も受けられます!
- ③ ポイントがもらえます!(メリット②参照)

※詳細は健康支援推進担当(06-6435-8967)まで

## 市のけんしん(健診・検診)を受けたら 「継続特典チケット」と「あま咲きコイン」両方もらえる!

### メリット②

※継続特典チケットとあま咲きコインは受診会場(医療機関除く)でもらえます。医療機関受診の場合は、健診結果郵送時に申込書を同封します。

### 継続特典チケット



継続特典チケットを10枚貯めるごとに  
1,000円分相当の景品に応募できます。

受診期限 2023年10月31日 応募期限 2023年12月28日

健診受診で  
5枚

がん検診受診で  
1枚

応募先

尼崎市保健所 健康増進課  
くわしくは、「尼崎市未来いまカラダポイント」  
ホームページまたは、各公共施設に設置している  
ガイドブックでご確認ください。

<https://imakarada.jp/>



### あま咲きコイン(SDGsポイント)



貯めたポイントは電子地域通貨「あま咲きコイン」  
として1ポイント=1円で使えます。

受診期限 2024年1月31日 応募期限 2024年3月20日

健診受診で  
100ポイント

がん検診受診で  
100ポイント

お問い合わせ先

chiicaあま咲きコイン事務局  
☎ 0120-11-1164  
(株式会社トラストバンク)

午前10時~午後6時(年末年始を除く)

保健指導を  
受ければ  
更にもらえるで

