

健康診断を受けましょう！

新しい年度の健診が始まっています。2023（令和5）年度の「健康診査受診券」もお手元に届いている頃です。健康診断は、健康の基本です。年に一度は健康診断を受けましょう。今回は、健康診断の大事なポイントをご紹介します。

3つのポイント=3つの「う」

1. 受ける：毎年受ける。がん検診もセットで。
2. 受けとめる：結果をきちんと読む。分からなければ聞く。
3. 動く：受診する・生活を見直す（生活にいかす）。

1. 受ける

持病の診察とは別に、身体全体の状態をみる健康診断を受けましょう。1年で検査結果の数値が変わる場合もあります。毎年受けることで、身体の変化を早く見つけて、早く対処することができます。

同時に「がん検診」も一緒に受けましょう。「がん」も早期発見、早期治療が、かんじんです。

2. 受けとめる

結果をきちんと読んで、主治医がいるなら主治医に結果を見てもらいましょう。今回は、「総合判定」の見方を説明します。

「異常なし」：検査をした範囲では、異常が見つかりませんでした。今の良い生活習慣を保つようにしましょう。

「要経過観察」：少しだけ気をつけた方がいいです。症状がないなら、生活習慣で見直せるところがないか考えましょう。



「要指導」：何らかの医師のアドバイスが必要なので、受診をおすすめします。食べ物や運動の習慣を、「どう変えたら？」と聞いてみましょう。富田町病院では「栄養指導」もやっています。

「要医療」：治療が必要な病気があります。怖がらないで、必ず受診してください。早めの受診で、病気の進行をとめましょう。

「要精密検査」：詳しい検査が必要です。「がん検診」で「精密検査」と言われても、必ずがんとは限りません。必ず受診して、精密検査を受けてください。

3. 動く

- ①怖がらず、受診。治療が必要なら、治療をはじめ。
- ②生活習慣を見直す（変える）。たばこをやめる、お酒を減らす、間食を減らすなど
- ③何か一つは始める。歩く、食べ物を見直す、簡単な体操など

「受け止める」「動く」は、ちょっと勇気が必要かもしれませんが、せっかく受ける健康診断、ご自身の健康管理に役立ててください。（詳細は裏面に）〔富田町病院健診事業課 奥村年美〕

長引くコロナ禍での生活の変化が、身体に影響を与えているかも…。



年に1度の健康診断を忘れず受けましょう！

特定健診／健康診査 問診、身体測定、血圧、血液・尿検査、心電図検査、診察

- **30歳代の方は受診券不要（若年健診）** じゃくねんけんしん ※受診時に満30歳～39歳
高槻市に住民票があれば無料で受診できます。健康保険証など住所記載のものをお持ちください。
- **40～74歳で受診券をお持ちの方（特定健康診査）** ※今年度の受診券が必要です
● 高槻市の国民健康保険証をお使いの方
「高槻市特定健康診査受診券」（薄オレンジ色）と健康保険証をご持参で無料で受診できます。
● ご家族がおつとめの会社の保険証をお使いの方（被扶養者）
「特定健康診査受診券」（有効期限内）と健康保険証をご持参で、無料～1230円で受診できます。
※窓口負担額は、保険証の種類によって違います。※社会保険加入者ご本人は、基本的に実費受診となります。
● 生活保護世帯の方
「健康診査受診券」（黄色）をご持参いただければ、無料で受診できます。
- **75歳以上の方（健康診査）** ※今年度の受診券が必要です

がん検診等 「がん検診」は無料 特定健診と一緒に受けましょう(単独受診も可)

肺がん検診	40歳～	胸部X線撮影
大腸がん検診	40歳～	検便2日分
胃がん検診	50歳～前年度未受診の方	バリウムか胃カメラ(いずれも検査は後日)
前立腺がん検診	50～89歳 男性	採血 (治療中や経過観察中の方は受けられません)
B型C型肝炎ウイルス検査	40歳～未受診の方のみ	採血(各500円、70歳以上無料)
ピロリ菌検査	30～49歳の未受診の方のみ	採血(500円) ※自費なら2020円

がん検診は、
高槻市民で
該当年齢なら
どなたでも
受診できます

健康診断のご予約・お問合せ先 電話受付時間 月～土8:30～16:00 (木曜12～15時除く)

富田町病院 健診事業課 ☎ 072 **693-2101**

● 健診専門外来(要予約) ご希望の日にと健診内容をお知らせください。

- ① 木曜 毎週(祝日除く) 昼食めきで 午後1時～ ※朝食は8時まで可(8月は隔週)
- ② 日曜 月1回 朝食めきで 午前9時～

①②は、一般の患者様がおられない、健診専門の時間で、おすすめです！

マスクの着用と
検温・手指消毒を
お願いしています。