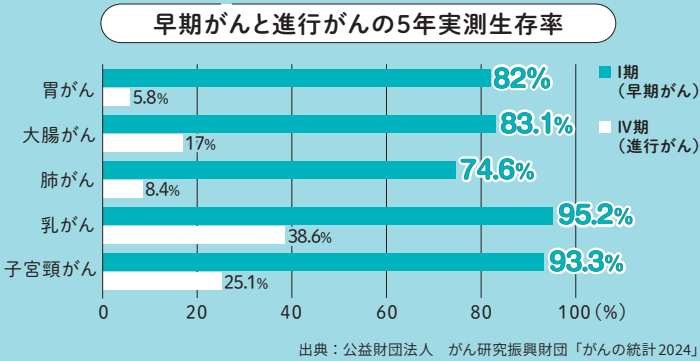


あなたの**みらいの元気**のために、  
**けんしん（健診・検診）**を受けましょう

- 大阪府民の健康寿命（健康上問題なく日常生活が制限されない状態）は、男性が71.77歳で全国44位、女性が74.95歳で全国40位です。（2022年度）
- 大阪府民の主な死因は、悪性新生物（がん）であり、特にがんによる死亡率は全国平均よりも高い傾向にあります。府民の疾病構造全体を見ても、がんを含めた生活習慣病が死因の約5割を占めています。

出典：第4次大阪府健康増進計画

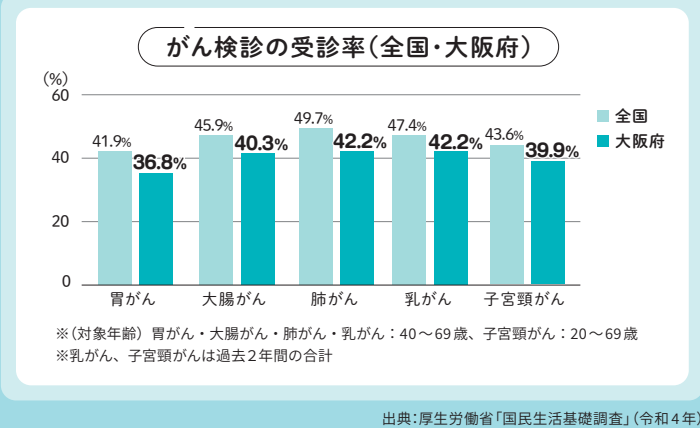
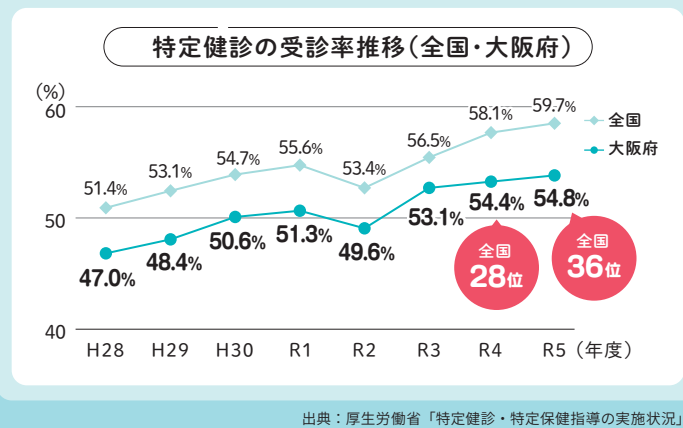


大阪府の状況は・・・

- 2023年度は **190万人以上**の大阪府民が**特定健診**を受けました。しかし大阪府における特定健診受診率、がん検診の受診率ともに全国に比べると低い状況です。
- けんしん（健診・がん検診）を定期的に受診し、疾患の発症予防・早期発見につなげましょう。

吉村府知事から  
メッセージ！

がん検診  
受診のお願い



健康寿命が全国と比べて短い大阪府。でも、一人ひとりが健康への意識を高めることでそれは改善できるはず。『健活10』とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、府民に取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のことです。

大阪府では、健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目標に、『健活10』〈ケンカツ テン〉というキャッチコピーとロゴマークを掲げ、府民の健康づくりを推進しています。『健活10』が府民に親しまれ、身近な生活の場で実践されるよう、民間企業などと連携しながら普及促進を図っていきます。

健康づくりのさまざまなコンテンツを掲載「健康10」ポータルサイトはこちら

生活習慣を見直すきっかけに！

大阪府民の皆さまへ **健康な生活**をリスタート！

# 特定健診

ご存じですか？

健康&豊かな生活をWゲット！

健やかな毎日へ！

特定健診で

特定健診で生活習慣病のリスクを早期発見！

1年に1度の健診で、自分の健康を考えてみませんか？

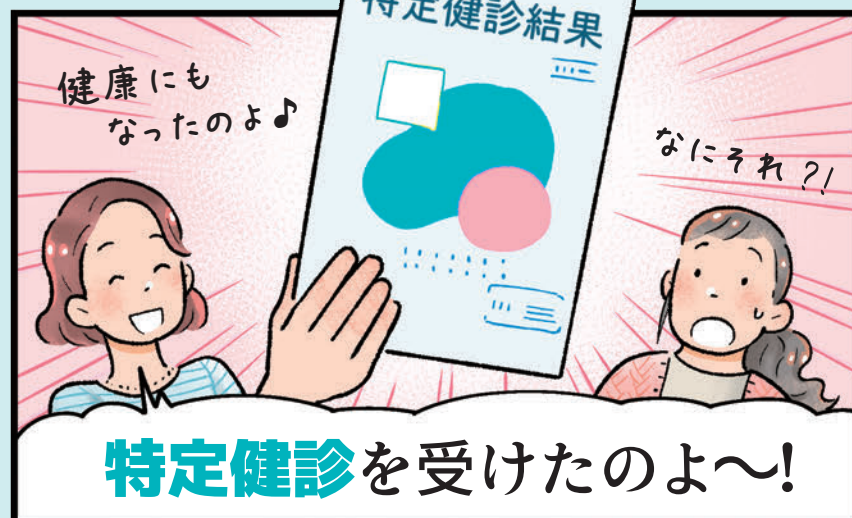


# 特定健診ではじめる 毎日の健康習慣

特定健診を  
受けましょう

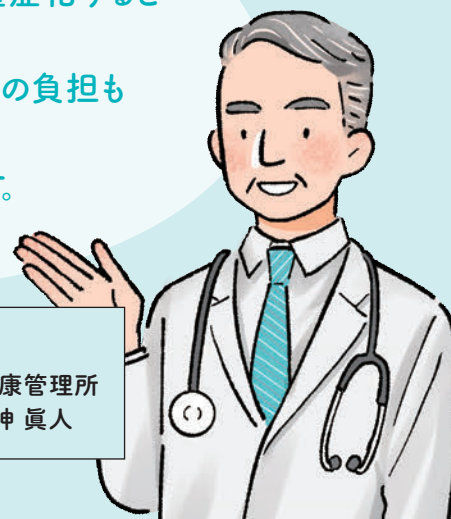
特定健診で病気を防ぐ！健康な未来と家族のために、  
まずはかかりつけ医に相談しましょう！

※特定健診の目的は生活習慣病の予防です。  
漫画内「自らの健康管理の見直し」については副次的効果の一つとして  
掲載しております。



がんや生活習慣病は、重症化すると  
治療の費用が増大します。  
自身や家族の日常生活への負担も  
大きくなるため、  
予防の取組みが大切です。

〈監修〉  
日本生命保険相互会社 本店健康管理所  
健康管理医長：倉重 隆明／石神 真人



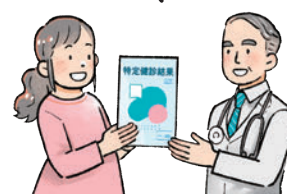
## 特定健診とは？



40歳～74歳を対象にした、生活習慣病を防ぐための健診です  
特に、**メタボリックシンドロームに着目した診査を行います**

- 国民健康保険などの医療保険者は、国の定めにより、40歳以上の加入者に特定健康診査（特定健診）を実施することが義務付けられています。
- 特定健診は、好ましくない生活習慣により蓄積した内臓脂肪に起因するメタボリックシンドロームに着目し、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の発症や重症化を、特定保健指導により予防することを目的としています。生活習慣病のリスクに応じて、特定保健指導が行われます。指導対象となった方は必ず受けるようにしましょう！

## 特定健診のメリット



- **生活習慣病の早期発見ができる！**
- **特定健診をきっかけに生活習慣を見直し、健康的な毎日を過ごすことができる！**



特定健診と同様に大切な

## がん検診



早期発見し、適切な治療を行えば治る可能性が高いです  
がん検診は住民票のある市町村で受診できます

- がんは、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。自覚症状がない時点で、定期的に検診を受けることにより、がんを進行していない状態で見つけることができます。

種類	対象年齢	受診間隔	検査項目
胃がん	50歳以上	2年に1回	問診、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか <sup>注1</sup>
肺がん	40歳以上	毎年	問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診 <sup>注2</sup>
乳がん	40歳以上	2年に1回	問診、マンモグラフィ検査
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診、HPV検査単独法 <sup>注3</sup>
大腸がん	40歳以上	毎年	問診、便潜血検査

注1：胃部エックス線検査に関しては、当分の間、対象年齢を40歳以上とし、年1回の実施も可能。  
注2：喀痰細胞診については行政の指針により変更の可能性もあります。  
注3：HPV検査単独法は30～60歳が対象で5年に1回受診。但し導入自治体は限られます。 ※がん検診は症状のない方のための検査です。明らかな症状がある方は、医療機関を受診してください。

## 受診者の声



### ＜M・Eさんの声＞

年に1度の定期的な受診によって、自分では気づかない健康状態の変化を知ることができ、一般で受診するよりも安価で受診できることに感謝です。



### ＜I・Hさんの声＞

1年に1度受診することで1年間安心して過ごせます。自覚症状がないのに病気が見つかった時は受診して本当に良かったと思いました。

特定健診・がん検診の受け方や費用については、  
ご加入の健康保険組合やお住まいの自治体からの案内、HPをご確認ください