

秋を満喫

生駒山も紅葉シーズンへ

秋が深まり、日本全国で紅葉が楽しめる季節になりました。

生駒山もこれから冬にかけて、紅葉のピークを迎えます。家族や仲間と生駒山に出かけ、健康的な秋を過ごしましょう。

出かけよう!!

生駒山ハイキングコース

東大阪市内には、9つのハイキングコースがあります。古くから河内と大和を結ぶ奈良越えの生活道で、まだまだ自然が豊富で自然観察に最適な「なるかわ谷コース」や、生駒山系の豊かな自然や美しい眺望を楽しみながら尾根筋を縦走する「生駒縦走コース」など、この時期の紅葉を楽しむのに最適な登山コースがいっぱいあります。

つばいです。また、高齢者や障害者も楽しむことができるように整備された「らくらく登山道コース」もおすすです。くわしくは、市ウェブサイトをご覧ください。

ぜひ、この秋は生駒山の紅葉を楽しんでください。

園芸課内東大阪観光協会
06(4309)3176、
06(4309)3846

ご注意ください

生駒山系で、毒キノコ・カエンタケの発生が確認されています。見慣れないキノコは触ったり食べたりしないようにしましょう。また、イノシシやサル出没も確認されていますので、充分にご注意ください。



ハイキングコースの紹介

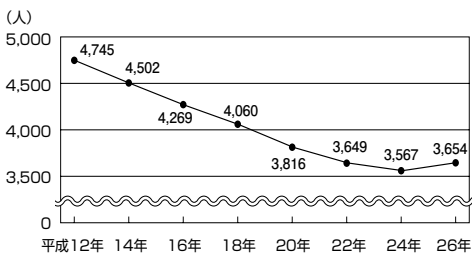
- くさかコース(石切駅～くさか園地～生駒縦走コース) 約2.2km
- 宮川谷コース(石切駅～くさか園地～生駒縦走コース) 約2.1km
- 辻子谷コース(石切駅～めかた園地) 約1.9km
- 摂河泉展望コース(枚岡駅～めかた園地～生駒山上) 約4.0km
- 神津嶽コース(枚岡駅～なるかわ園地～ぼくらの広場) 約2.7km
- 客坊谷コース(生駒山駅～なるかわ園地～ぼくらの広場) 約3.2km
- なるかわ谷コース(生駒山駅～なるかわ園地～鳴川峠) 約3.2km
- らくらく登山道コース 約2.7km
- 生駒縦走コース(くさかコース出合～鳴川峠) 約4.5km

人事行政の 運営状況

平成25年度の市職員の人数や給与、福利厚生事業などの概要は次のとおりです。くわしくは市ウェブサイトをご覧ください。

職員課 06 (4309) 3114、FAX06 (4309) 3819

○常勤職員数の推移 (各年4月1日現在)



○採用・退職 (平成25年4月1日～平成26年3月31日)

区 分	常勤職員	再任用 短時間 勤務職員	任期付 短時間 勤務職員	一般職 非常勤 職員
採用者数	283人	237人	46人	0人
退職者数 230人	定年退職	98人	39人	11人
	勤奨退職	0人		
	普通退職	81人		
	その他	0人		

※他団体への派遣などについては退職者数に含みません。教育公務員を除いています。

○人件費 (平成25年度一般会計決算) (単位：千円)

区 分	歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)
常勤職員	2,026億7,947万7	232億7,260万5	11.5%
再任用および 任期付短時間 勤務職員		11億5,656万4	0.6%
一般職 非常勤職員		10億7,505万0	0.5%

※常勤職員には教育長を含みます。

○勤務時間 (平成26年4月1日現在)

▷本庁舎など＝月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く)9時～17時30分(うち休憩45分)。 ※公務運営上の事情により、特別の形態によって勤務する必要がある職員の勤務時間は、別に割振りを定めています。なお、再任用短時間勤務職員、任期付短時間勤務職員および一般職非常勤職員は常勤職員の勤務時間より短い時間になります。

○分限および懲戒処分 (平成25年4月1日～平成26年3月31日)

分限処分は心身の故障のため14人(再任用短時間勤務職員3人、任期付短時間勤務職員2人を含む)が休職、懲戒処分は一般服務違反のため再任用短時間勤務職員1人が免職、一般非行のため常勤職員1人が停職となっています。

○年次有給休暇の取得状況 (平成25年4月1日～平成26年3月31日)

1年において20日の範囲内(20日を限度に翌年度に繰越し可)で取得でき、平均取得日数は13.4日です。

○職員給与費 (平成25年度一般会計決算)

(単位：千円)

区 分	職員数(A) 3,349人	給与費				1人当たり 給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
常勤職員	2,684人	100億9,767万3	31億8,464万9	39億7,866万3	172億6,098万5	643万1
再任用および 任期付短時間 勤務職員	401人	7億4,454万4	1億4,754万7	1億4,596万4	9億9,805万5	248万9
一般職 非常勤職員	264人	6億1,242万2	5,026万6	2億2,874万2	8億9,143万0	337万7

※職員手当には退職手当を含みません。常勤職員には教育長を含みます。

○平均給料月額および平均年齢 (平成25年4月1日現在)

区 分	東大阪市		類似団体平均		国	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	31万5,302円	40.9歳	32万7,094円	42.0歳	30万7,220円(33万2,446円)	43.1歳
技能労務職	33万1,106円	45.3歳	33万1,684円	47.3歳	27万2,119円(28万6,850円)	49.9歳

※国家公務員の「平均給料月額」の()内は、給与改定特例法による措置がないとした場合の値(減額前)です。

○初任給 (平成26年4月1日現在) ○経験年数別・学歴別平均給料月額

(平成25年4月1日現在)

区 分	初 任 給		学 歴	経験年数	10年	20年	25年	30年
	東大阪市	国						
一般行政職	大学卒	18万5,800円	17万2,200円	大学卒	26万4,764円	35万6,323円	37万1,500円	37万8,557円
	高校卒	15万5,700円	14万1,000円					
技能労務職	14万9,800円	13万7,200円	大学卒	26万4,764円	35万6,323円	37万1,500円	37万8,557円	37万8,557円
			高校卒	23万2,000円	31万8,322円	34万9,990円	37万6,047円	37万6,047円
			技能労務職	23万2,000円	30万4,200円	33万1,200円	34万2,700円	34万2,700円

※技能労務職については、学歴による初任給調整はありません。

○手当のおもな内訳 (平成26年4月1日現在)

項 目	内 容			
扶養手当	扶養親族のある職員に支給	配偶者 配偶者以外の扶養親族	13,000円 各6,500円	
地域手当	給与の地域間格差を調整するために支給するもの 給料、扶養手当、管理職手当の10%（医師および歯科医師については15%）の額			
通勤手当	交通機関利用者は定期代相当額 交通用具利用者には通勤距離に応じて支給		2,000円～24,500円	
住居手当	借家の居住者に家賃額に応じて支給		限度額 24,500円	
期末・ 勤勉手当	民間企業のボーナスに相当し、職務上の段階や職務の級などによる加算措置あり			
	平成25年度支給割合		期末 勤勉	
	6月期	常 勤 職 員	1.225月分	0.675月分
		再 任 用 職 員	0.65月分	0.325月分
		一般職非常勤職員	27日分	15日分
	12月期	常 勤 職 員	1.375月分	0.675月分
		再 任 用 職 員	0.8月分	0.325月分
		一般職非常勤職員	30日分	15日分
	計	常 勤 職 員	2.6月分	1.35月分
		再 任 用 職 員	1.45月分	0.65月分
		一般職非常勤職員	57日分	30日分
退職手当	支 給 率	自己都合	勤奨・定年	
	最 高 限 度 額	52.44月分（3月分）	52.44月分（3月分）	
	勤 続 20 年	21.62月分	27.025月分	
	勤 続 25 年	30.82月分	36.57月分	
	勤 続 35 年	43.7月分	52.44月分	
	1人当たり平均支給額	252万8千円	2,577万7千円	
()内は一般職非常勤職員の最高限度額。 なお、平成25年度から平成27年度にかけて支給率の段階的引下げを行っています。再任用職員および任期付短時間勤務職員については、退職手当を支給していません。				

()内は一般職非常勤職員の最高限度額。
なお、平成25年度から平成27年度にかけて支給率の段階的引下げを行っています。再任用職員および任期付短時間勤務職員については、退職手当を支給していません。

※職員手当はほかに管理職手当、時間外勤務手当、特殊勤務手当などがあります。なお、各種職員手当は、職によって支給しない場合があります。

○職員研修の状況 (平成25年4月1日～平成26年3月31日)

区 分	主な研修など	受講人数
基本研修	新規採用職員研修、新任係長・主査研修、新任総括主幹職研修、新任課長職研修など	1,321人
特別・自主的参加研修	全職員普通救命講習履修事業、戦略経営シミュレーション研修、文書作成スキルアップ研修など	393人
派遣研修	市町村職員中央研修所への派遣研修、おおさか市町村職員研修研究センターへの派遣研修など	551人
職場集合研修	各職場単位で実施した研修	1,910人

○人事評価制度の概要

平成9年度から人事評価制度を実施し、能力に応じた職員の適正配置や人材育成などに活用し、これからのまちづくりを担える人材の育成を図っています。なお、平成20年度から評価者面談の導入などの見直しを行いました。

○福利厚生などの現況

地方公共団体は地方公務員法により、職員の福利厚生の計画を樹立し、実施することが義務づけられており、本市では東大阪市職員厚済会で福利厚生事業を行っています。

○公平委員会

公平委員会は、地方公務員法第7条第2項の規定により設置されており、その権限は同法第8条第2項で定められています。主な内容は次のとおりです。

▷職員の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求を審査・判定し、必要な措置を執ること
▷職員に対する不利益な処分についての不服申立てに対する裁決または決定をすること
▷職員からの苦情を処理すること

【勤務条件に関する措置の要求および不利益処分に関する不服申立て】

平成25年度は勤務条件に関する措置の要求および不利益処分に関する不服申立てはありませんでした。

保健所・センターだより

東保健センター：TEL 072(982)2603 FAX 072(986)2135

中保健センター：TEL 072(965)6411 FAX 072(966)6527

西保健センター：TEL 06(6788)0085 FAX 06(6788)2916

健康づくり課：TEL 072(960)3802 FAX 072(960)3809

※番号を確認のうえ、かけ間違いのないようお願いします。車での来場はご遠慮ください。

ヘルスメイトの料理講習会 簡単スピードクッキング

手軽にできる1品を足して、食事バランスをアップさせます。11月27日(水)13時～15時30分 定20人(申込先着順) 料350円 特エプロン、三角巾、手ふき(2枚) 11月25日(火)までに電話で

申 西保健センター

ヘルスメイトおすすめ 男の健康料理教室へへるしおクッキング

調理実習と試食、ロコモ予防体操などをします。11月29日(土)10時15分～14時 市内在住の男性 定12人(申込先着順) 料500円 特運動ができる服・靴、エプロン、三角巾、手ふき(2枚)、飲み物 11月21日(金)までに電話または直接

申 東保健センター

2歳児歯科健康相談

12月15日(月)＝東保健センター 18日(木)＝西保健センター 22日(月)＝中保健センター ※時間は申込時に伝えます。市内在住の平成24年12月生まれの幼児 定各30人(申込先着順) 母子健康手帳 各実施日の前日までに電話で

申 東・中・西保健センター

ふたごの教室

12月10日(火)9時45分～13時＝中保健センター／クリスマス会 19日(金)10時～11時＝東保健センター／クリスマス会(茶話会) 24日(火)9時45分～11時30分＝西保健センター／クリスマス会 市内在住のふたご、みつこを妊娠・出産している方とその子ども 各開催日の前日までに電話で

申 東・中・西保健センター

食生活改善推進員 食のボランティア養成講座

食生活改善を中心とした健康づくりを学び、地域で活躍しませんか。1月14日(火)・21日(火)・28日(火)・2月4日(火)・10日(火)・18日(火)・25日(火)・3月4日(火)13時30分～16時 ☆別の選択受講日1日を含め計9日間、2月4日(火)のみ10時30分～14時 保健所大会議室など 全日程受講できる市内在住の方 定35人(申込先着順) 栄養の基礎知識、医師の講話、調理実習、運動実習など 料2,000円 基本事項(6面に掲載)を12月26日(金)までに電話で(ファクス、Eメール、直接も可)

申 健康づくり課 kenkod ukuri@city.higashiosaka.lg.jp 東・中・西保健センター

肺がん・結核エックス線検診

12月2日(火)9時10分から・10時から＝西保健センター 3日(水)9時20分～10時30分、9日(水)13時～14時10分＝中保健センター 5日(金)9時30分から・10時15分から、10日(火)13時15分から・14時から＝東保健センター 肺がん検診＝市内在住の40歳以上の方 結核検診＝市内在住の65歳以上の方 各日40人(申込先着順) 電話または直接

申 東・中・西保健センター

マタニティクッキング

マタニティ期の栄養や料理テクニックを学びます。12月16日(火)13時30分～16時 妊娠20週以降の妊婦 母子健康手帳 開催日の前日までに電話で

申 中保健センター

マタニティクラス

12月3日(火)＝東保健センター／赤ちゃんとの絆編 9日(水)＝中保健センター／お産編 12日(金)＝西保健センター／お産編 ☆いずれも13時30分～16時 妊娠20週以降の妊婦 母子健康手帳 各開催日の前日までに電話で

申 東・中・西保健センター

マタニティ歯科健康相談

12月5日(金)＝西保健センター 25日(木)＝東保健センター ※時間は申込時に伝えます。妊娠20週以降の妊婦 定各15人(申込先着順) 母子健康手帳 各実施日の前日までに電話で

申 東・西保健センター

介護予防フェスティバル めっちゃ元気まつり

12月5日(金)13時30分～15時30分 伊コーラム(男女共同参画センター) 内 バランス健康体操、介護予防ボランティア活動の報告、展示、体験 特 運動ができる服

申 健康づくり課

子どものしっしんが心配な方へ アレルギー講演会



12月1日(月)＝東保健センター／30人／講演「これってアレルギー？子どものしっしんを知らう」 12月17日(火)＝中保健センター、来年1月30日(金)＝西保健センター／各15人／実習「実際にやってみようスキンケア」(2日とも同じ内容) ☆いずれも13時30分～15時 市内在住で3歳未満の子どものアレルギーが心配な方 ※いずれも申込先着順。保育あり(要申込み)。11月17日(月)から電話で

申 東・中・西保健センター

健康23といっしょに健康教室 日頃聞けない悩みを相談

12月1日(月)13時30分～15時30分 男性 定30人(申込先着順) 内 体組成・血流・血圧・腹囲測定、胃炎の原因と予防についての講話 11月17日(月)から電話で

申 中保健センター

【クリスマスリースを作ろう】

12月4日(木)10時～11時 就学前乳幼児 定10組(申込先着順) 料1,000円 11月18日(火)10時から電話で

◇

申 ももっこ(楠根子育て支援センター) 06(4306)4151、FAX 06(4306)3080

◇

鴻池子育て支援センター

【イヤイヤ期を考えよう / 】

12月5日(金)10時～11時30分 1歳6か月以上の乳幼児 定15組(申込先着順) 11月21日(金)13時から電話で

【クリスマスコンサート】

くりの木楽団による楽しいコンサートです。サンタさんは来てくれるかな。12月12日(金)10時30分～11時30分 就学前乳幼児 特 飲み物、靴を入れるビニール袋 12月1日(月)～10日(火)に電話または直接

【お出かけ赤ちゃん】

12月12日(金)15時15分～16時30分 府立城東工科高校ガラスの実験棟 未歩行の0歳児

◇

申 鴻池子育て支援センター 06(6748)8251、FAX 06(6743)0577

クリスマスイベント 満 載

子育て支援センターの催し



※車での来場はご遠慮ください。の記載のない催しは、各子育て支援センターで開催。は子どもについてのみ記載していますが、すべて保護者が同伴してください。申込方法の記載のない催しは申込不要です。

荒本子育て支援センター

【押し花スクラップブック作り】

11月28日(金)13時30分～15時 1歳6か月以上の乳幼児 定15組(申込先着順) 11月18日(火)10時から電話で

【クリスマス飾りを作ろう】

12月5日(金)10時～11時30分 2歳以上の幼児 定20組(申込先着順) 11月21日(金)13時から電話で

【ハッピークリスマス会】

12月12日(金)10時～11時 荒本人権文化センター 就学前乳幼児 11月26日(火)13時から電話で

◇

申 荒本子育て支援センター 06(6788)1055、FAX 06(6788)2597

長瀬子育て支援センター

【キャラクターバスを作ろう / 】

11月28日(金)10時～11時＝2歳以上の幼児 13時30分～15時＝1歳児 定各15組(申込先着順) 11月17日(月)13時から電話で

【クリスマスコンサート】

12月1日(月)10時30分～11時30分 長瀬青少年センター 就学前乳幼児 定150組(申込先着順) 11月17日(月)10時から電話で

【クリスマスツリー作り】

12月8日(月)10時～11時 2歳以上の幼児 定15組(申込先着順) 11月26日(火)13時から電話で

◇

申 長瀬子育て支援センター 06(6728)1800、FAX 06(6728)2413

あさひっこ

【オルゴールでリフレッシュ】

12月9日(火)10時～10時30分・11時～11時30分 就学前乳幼児 定各15組(申込先着順) 11月19日(火)10時から電話で

【クリスマスリースを作ろう】

12月10日(水)10時～11時 2歳以上の幼児 定10組(申込先着順) 料1,000円 11月20日(木)10時から電話で

【桜町自治会の方と遊ぼう】

サンタさんが来てくれるかも。12月2日(火)・3日(水)10時30分～11時30分 就学前乳幼児

◇

申 あさひっこ(旭町子育て支援センター) 072(980)8871、FAX 072(985)1055

ももっこ

【親子クッキング】

11月28日(金)10時～11時 2歳以上の幼児 定10組(申込先着順) 料100円 11月17日(月)10時から電話で

【まんぼーリトミック】

12月3日(水)10時30分～11時30分 1歳児 定12組(申込先着順) 11月17日(月)10時から電話で

文化・スポーツの振興に貢献

平成26年文化・スポーツ表彰

19団体と68人を表彰

市と教育委員会では、11月3日の文化の日に市役所本庁舎において文化やスポーツの分野で優秀な成績を収めた19団体と68人を表彰しました。

表彰を受けた団体と個人は次のとおりです（敬称略）。

文化部門

社会教育の部

- ▽加納子ども会
- ▽花園北校区少年補習員会
- ▽日本ボーイスカウト大阪連盟東大阪地区東大阪第3団
- ▽ガールスカウト大阪府第52団
- ▽東大阪市書道協会
- ▽日本民謡東大阪連合会
- ▽東大阪市詩舞連合会
- ▽山口初男（東大阪市少年補習員協議会）
- ▽今村美智子、内田能子、花上常緑、藤本一工（東大阪少年補習協会）
- ▽石田義夫、三

学校保健の部

児童生徒の部

- ▽小泉直人、甲田嘉彦、五島淳、佐々木哲、篠原康夫、塚本空、松浦貴志男、松山浩吉、棚田良造
- ▽孔舎衛中学校合唱部
- ▽日新高高等学校吹奏楽部
- ▽小阪小学校
- ▽大連小学校

スポーツ部門

一般男子優勝

- ▽市代表卓球競技一般男子チーム
- ▽大阪府総合体育大会中央大会卓球競技の部一般男子優勝
- ▽市代表バスケットボール競技一般男子チーム
- ▽同大会バスケットボール競技の部

一般女子優勝

- ▽市代表バドミントン競技一般女子2部チーム
- ▽同大会バドミントン競技の部一般女子2部優勝
- ▽市代表バレーボール大会優勝
- ▽市代表バレーボール大会優勝

少年男子優勝

- ▽市代表少年卓球大会優勝
- ▽市代表少年卓球大会優勝
- ▽市代表少年卓球大会優勝
- ▽市代表少年卓球大会優勝

少年女子優勝

- ▽市代表少年女子卓球大会優勝
- ▽市代表少年女子卓球大会優勝
- ▽市代表少年女子卓球大会優勝
- ▽市代表少年女子卓球大会優勝

中学生男子優勝

- ▽市代表中学校男子バスケットボール部
- ▽市代表中学校男子バスケットボール部
- ▽市代表中学校男子バスケットボール部
- ▽市代表中学校男子バスケットボール部

中学生女子優勝

- ▽市代表中学校女子バスケットボール部
- ▽市代表中学校女子バスケットボール部
- ▽市代表中学校女子バスケットボール部
- ▽市代表中学校女子バスケットボール部

渚クラブが内閣総理大臣杯を受賞

全国ママさんバレーボール大会



優勝の瞬間、抱き合っている渚クラブの選手たち（写真手前）

府代表として出場し、組優勝を果たした。さらには各組優勝チームから選ばれた内閣総理大臣杯を受賞した。渚クラブは、昭和48年に東大阪市内で発足した歴史あるバレーボールチームで、決してあきらめないプレーをモットーに、子どものいる市内在住のお母さん約30人で活動。週2回、市内の小学校や中学校で練習を

行っています。全国大会で決勝に進んだ渚クラブは、福岡県代表の「VALENTIA」と対戦。第一セットを20対22で失ったものの、第二、第三セットを持ち前の粘りで、23対21、21対17で奪い初の全国優勝をつかみました。10月29日には、全国大会優勝を報告するため、メンバーや関係者12人が野田市長を表敬訪問しました。写真。監督の向井谷子さんが「選手みんなが純粋に次の一点を取ること

だけを考えてがんばってくれました。また支えてくれたスタッフや関係者にも感謝したいです」と話すと、野田市長は「全国大会で優勝することはすごいことですね。今後の活躍も期待しています」と激励していました。

12月4日からは人権週間 考えよう！みんなの「人権」

世界人権宣言が国連で採択されたことを記念して、毎年12月10日は人権デー、12月4日から人権週間と定められています。市では、この週間にあわせて、つどいや人権展、識字展を開催します。この機会に身近にあるさまざまな人権を考えてみませんか。

市では、この週間にあわせて、つどいや人権展、識字展を開催します。この機会に身近にあるさまざまな人権を考えてみませんか。

市では、この週間にあわせて、つどいや人権展、識字展を開催します。この機会に身近にあるさまざまな人権を考えてみませんか。

市では、この週間にあわせて、つどいや人権展、識字展を開催します。この機会に身近にあるさまざまな人権を考えてみませんか。

市では、この週間にあわせて、つどいや人権展、識字展を開催します。この機会に身近にあるさまざまな人権を考えてみませんか。

市では、この週間にあわせて、つどいや人権展、識字展を開催します。この機会に身近にあるさまざまな人権を考えてみませんか。

市では、この週間にあわせて、つどいや人権展、識字展を開催します。この機会に身近にあるさまざまな人権を考えてみませんか。

市民劇場「東大阪寄席」 桂文枝独演会



上方落語界の重鎮、桂文枝さん（写真）による東大阪寄席を開催します。味わい深い話芸をご堪能ください。

定1,500人 定3,500円（前売券3,000円） ※全席指定席で、前売券は11月13日（木）から市民会館、ローソンチケット（Lコード53456）で発売。

市役所本庁舎にて、11月3日の文化の日に市役所本庁舎において文化やスポーツの分野で優秀な成績を収めた19団体と68人を表彰しました。

市役所本庁舎にて、11月3日の文化の日に市役所本庁舎において文化やスポーツの分野で優秀な成績を収めた19団体と68人を表彰しました。

市役所本庁舎にて、11月3日の文化の日に市役所本庁舎において文化やスポーツの分野で優秀な成績を収めた19団体と68人を表彰しました。

市役所本庁舎にて、11月3日の文化の日に市役所本庁舎において文化やスポーツの分野で優秀な成績を収めた19団体と68人を表彰しました。

市役所本庁舎にて、11月3日の文化の日に市役所本庁舎において文化やスポーツの分野で優秀な成績を収めた19団体と68人を表彰しました。

市役所本庁舎にて、11月3日の文化の日に市役所本庁舎において文化やスポーツの分野で優秀な成績を収めた19団体と68人を表彰しました。

市役所本庁舎にて、11月3日の文化の日に市役所本庁舎において文化やスポーツの分野で優秀な成績を収めた19団体と68人を表彰しました。

保険料の納付が困難な方は相談を

国民健康保険・後期高齢者医療保険

保険料の納期限は毎月末です。納め忘れていた方は、速やかに医療保険室に連絡してください。

夜間・休日納付相談

夜間・休日納付相談は、11月20日（木）21日（金）17時30分～20時、22日（土）9時～16時、23日（日）10時～16時、市役所本庁舎2階医療保険室保険料課

市役所本庁舎2階医療保険室保険料課は、11月20日（木）21日（金）17時30分～20時、22日（土）9時～16時、23日（日）10時～16時、市役所本庁舎2階医療保険室保険料課

国民健康保険

70歳になる方に 高齢受給者証を送付

70歳になる方には、70歳の誕生日の前月末1日生まれの方は前月末までに高齢受給者証を送付します（後期高齢者医療保険対象者を除く）。70歳の誕生日の翌月（1日生まれの方は当月）からは、医療機関で受診する際、国民健康保険被保険者証とい

医療費通知を送付

11月末に平成26年6月と7月の診療（請求）分の医療費通知を送付します。医療費通知は、医療費の実情と健康に対する認識を深めていただくために年6回送付しています。

申請期限は12月26日

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請期限は12月26日（金）（消印有効）です。申請期限を過ぎてしまつと支給できませんので、期限内に申請してください。なお、申請書を紛失された方は、再発行しますので、お問い合わせセンターまでご連絡ください。

今年度上半期 市長交際費を公開

平成26年度上半期（4月～9月）に使った市長交際費は、次のとおりです。

項目	金額	件数
▽会費など	17万7000円（21件）	▽
敬労費	6万4800円（6件）	▽
賛助金など	4万円（4件）	▽

創作ダンス「遊」 内閣府からエイジレス・ライフに選ばれました

このほど、内閣府が選考する平成26年度エイジレス・ライフ社会参加活動事例に、市内で初めてボランティア団体創作ダンス「遊」が選ばれました。



市内で初めてボランティア団体創作ダンス「遊」が選ばれました。

相談のつづき

宅建相談

■11月25日(水)10時～14時 市役所本庁舎1階相談室 定10人(当日先着順) 不不動産に関すること
 問市政情報相談課 06(4309)3104、R06(4309)3801

その他

市民美術センター
展示室・和室・茶室などを貸出し

■来年4月7日(水)～8月2日(日)(特別展などの期間を除く。月曜日は休館) 美術、書道、工芸、文学、茶花道、手芸などの発表・展示会
 第1～3展示室、和室、茶室、会議室 ※会議室のみの利用は不可。
 ■12月2日(水)～7日(日)10時～17時に直接 ※抽選。申込締切後に空き施設があるときは、来年1月5日(日)(臨時開館)から受付(申込先着順)。

【そうさく展】

創作講座修了生が制作した水彩画やパステル画などの作品を展示します。
 ■12月10日(水)～14日(日)10時～17時(14日は15時まで) ※申込不要。

◇ ◇
 問市民美術センター 072(964)1313、R072(964)1596

市立総合病院整形外科
12月1日から紹介予約制に

12月1日から市立総合病院の整形外科の外来診療を「紹介予約制」とし、救急の場合を除き、初診は原則として紹介状(診療情報提供書)を持参した方のみとなります。

紹介予約制となることにより、総合病院の整形外科の初診を希望する方は、まずお近くの整形外科医療機関(地域医療機関)を受診してください。地域医療機関で診察の結果、総合病院での急性期医療が必要な場合には、地域医療機関の医師が紹介状を作成します。

なお、紹介状なしで総合病院に来院した方には、かかりつけ医コーナーで地域医療機関を紹介することになります。

理解と協力をお願いします。
 問市立総合病院医事課 06(6781)5101、R06(6781)2194

●記号の見方

■とき ■ところ ■対象 ■定員・定数 ■内容 ■料金(表示のないものは無料) ■持ち物 ■申込方法・申込み先など ■問合せ先 ■Eメールアドレス

●申込みの基本事項

▷行事名または教室名
 ▷住所
 ▷氏名(ふりがなも)
 ▷年齢
 ▷電話・ファクス番号

以上をそれぞれの申込み先へ

平成27・28年度
入札参加資格審査申請

平成27・28年度分の入札参加資格審査申請(業者登録)の受付を12月1日から開始します。市との契約を希望する事業者は申請してください。
 ■申請書と関係書類を12月1日(月)～来年1月16日(金)(消印有効)までに簡易書留または一般書留で郵送 ※申請書などは12月1日(月)から市ウェブサイトダウンロード可。

■問〒577-8521市役所調度課 ▷工事、コンサルタント=06(4309)3128 ▷物品、役務=06(4309)3129 ☆R06はいずれも06(4309)3819

保育所(園)の保育料
児童手当からの特別徴収を実施

市の歳入と利用者の公平性を確保するため、保育料の滞納が続く方を対象に、児童手当からの特別徴収を今年2月の定期支払いから実施しています。対象者には11月末ごろに特別徴収予告通知書を保育課から送付する予定です。納付が困難な方はご相談ください。

■▷保育料について=保育課 06(4309)3195、R06(4309)3817 ▷児童手当について=国民年金課 06(4309)3165、R06(4309)3805

市税の口座振替にご協力を

市税(市・府民税の普通徴収分、固定資産税・都市計画税)の納付には、口座振替の利用をお願いします。

口座振替にすると、金融機関などに出向かなくても自動的に預貯金口座から納税できますので、納め忘れがなく便利です。口座振替は、預貯金口座のある市税取扱金融機関(阿波・徳島銀行を除く)または郵便局に、通帳、届出印、納税通知書を持参すると手続きすることができます。口座振替依頼書は市ウェブサイトからダウンロードでき、市内の市税取扱金融機関などにもあります。市税の口座振替にご協力ください。

■納税課 06(4309)3147、R06(4309)3808

来年1月～3月
東大阪アリーナの
水泳教室

来年1月から3月までの水泳教室の会員を募集します。開催する教室やとき、対象などは表のとおりです。
 ■各10人(抽選) ■基本事項(左に掲載)と第2希望までのクラス(コース)を12月5日(金)(必着)までに往復ハガキで(1人1枚) ※送迎バスあり。くわしくは東大阪アリーナウェブサイト(<http://www.hos-arena.com/>)をご覧ください。

■問〒577-0804中小阪4-7-60 東大阪アリーナ 06(6726)1995、R06(6726)1994

助成金交付団体決まる

市民のまちづくり活動を支援

市では、地域のコミュニティを通じたまちづくりをめざして、市民自らが企画、提案する地域づくりのための事業に対し、助成金を交付しています。

活動内容などに応じて募集し、審査の結果、今年度のまちづくり

ファンド調査研究助成金(スクラム助成金)交付団体を次の3団体(表参照)に決定しました。

なお、団体の活動成果報告会は来年3月に開催する予定です。

■NPO・市民活動支援課 06(4309)3350、R06(4309)3812

団体名	申請事業名
河内いえ・まち再生会議	再生古民家を住まいと街の再生、世代間交流等の活動拠点にするための整備、調査、研究事業
近畿大学建築会 学生部会建築研究会	長瀬近大通り長屋再生「現代の寺子屋」プロジェクト
河内木綿 はたおり工房 草香	河内木綿を再生して伝統文化の技術を伝承するための拠点の整備にかかる調査研究事業

高齢者保健福祉・介護保険事業
計画策定にかかる説明会

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、来年度からの3年間を計画期間とする「第7次高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画」を策定するにあたり、説明会を開催します。
 ■問11月29日(土)10時～11時30分=夢広場(布施駅前)▷29日(土)14時～15時30分=くすのきプラザ(若江岩田駅前)▷30日(日)10時30分～12時=やまなみプラザ(四条)

■高齢介護課 06(4309)3185、R06(4309)3848

東大阪税務署の駐車場
来年1月下旬まで利用不可に

東大阪税務署の改修工事のため、11月4日から来年1月下旬までの間、税務署内の駐車場が利用できなくなっています。来署の際は、公共交通機関をご利用ください。

なお、体の不自由な方には専用スペースを設けますので、職員に申し出てください。

理解と協力をお願いします。
 ■東大阪税務署 06(6724)0001

インターネット公売

市税の確保と納税の公平性を図るため、ヤフー側が提供する官公庁オークションシステム上でインターネット公売を実施します。くわしくは市ウェブサイトをご覧ください。

■公売物件 動産(ボールペン、花瓶、工具など) ■公売方法 せり売り方式 ■参加申込期間 11月18日(水)23時まで ■入札期間 11月25日(水)13時～27日(木)23時 ■売却決定日 11月28日(金)13時 ■買受代金納付期限 12月5日(金)14時30分

【下見会】

■11月17日(月)9時～11時 市役所本庁舎3階会議室

◇ ◇
 ■納税課 06(4309)3153、R06(4309)3808

第二阪奈有料道路が夜間通行止め
11月25日21時～26日6時

第二阪奈有料道路は防災設備の点検と防災訓練のため、11月25日(水)21時から26日(木)6時までの間、通行止めとなります。ご理解ください。

■大阪府道路公社管理課 06(6941)2511、R06(6946)9343

教室名	と き	回数	対 象	料 金
幼児	15時30分～16時30分	10回	平成20年4月2日～平成22年4月1日生まれの方	10,000円
小学生	月・水・木・金曜日の4コースから選択 16時30分～17時30分	10回	小学生	10,000円
小・中学生	17時30分～18時30分	10回	小・中学生	10,000円
はじめてスイミング	木曜日 11時～12時	10回	18歳以上の方	12,000円
レディースI	水・金曜日の2コースから選択 11時～12時	10回	18歳以上の女性	12,000円
レディースII	木曜日 14時～15時	10回		12,000円
成人I	月・水・金曜日の3コースから選択 13時30分～14時30分	10回	18歳以上の方	12,000円
成人II	月・金曜日の2コースから選択 19時30分～20時30分	10回	高校生以上の方	12,000円
アクアビクス	水曜日 10時～10時45分 木曜日 19時30分～20時15分	10回 10回	18歳以上の方	12,000円 12,000円
育成クラス	月・水・金曜日の3コースから選択 18時30分～20時30分	11回または12回	4泳法で25m以上泳げる高校生までの方	11,550円または12,600円
育成ジュニア週4クラス	月・水・木・金曜日の週4日コース 18時30分～19時30分	40回	4泳法で25m以上泳げる小・中学生	18,000円

お知らせ コーナー 学ば

手作りおもちゃと和太鼓体験

■11月23日(木)13時～16時 所 市民ふれあいホール(鳥居町) 所 市内在住の方 定50人(申込先着順)
■基本事項(6面に掲載)を11月22日(出)までに電話で(ファクス、直接も可)

■ 高井田障害者センター 06(6789)0131、FAX06(6789)2870

いこう/らむカレッジ 多様な生き方ができる社会へ

変化しつつある家族観や結婚観を通して、誰にとっても多様な生き方が選択できる社会のあり方を考えます。
■12月20日(土)14時～16時 所 市内在住・在勤・在学(いずれか)の方 定20人(抽選) ※1歳6か月～就学前幼児の保育あり(定員10人で申込先着順。1人200円)。
■基本事項(6面に掲載)と受講動機、保育希望の場合は子どもの氏名と生年月日を12月13日(出)(必着)までにハガキで(電話、ファクス、Eメール、直接も可)

■ 578-0941岩田町4-3-22-600 イコラム(男女共同参画センター) 072(960)9201、FAX072(960)9207、✉ikoram@nifty.com

平成27年度水道料金・下水道使用料・し尿処理手数料

納付相談 & 減免申請の受付

水道料金や下水道使用料、し尿処理手数料を納めることが困難で、減免基準に当てはまる方を対象に、平成27年度の納付額の一部を減免します。なお、生活保護世帯への減免はありません。申請や相談の日程と場所は、表①のとおりです。

■所得基準額(表②)以下の世帯
減免額 ▶水道料金=基本料金の5割 ▶下水道使用料=基本料金の1割 ▶し尿処理手数料=普通便槽の手数料の8割 ■申請する各料金の

領収書(水量のお知らせも可)、印鑑を持って直接 ※平成26年1月2日以降に東大阪市に転入した方

表① 受付のとき・ところ

とき	ところ
11月20日(木)	やまなみプラザ(四条)
21日(金)	市民会館大集会室
25日(火)	ゆうゆうプラザ(目下)、グリーンパル(中瀬池)
26日(水)	はすの広場(近江堂)
27日(木)	ももの広場(楠根)
28日(金)	くすのきプラザ(若江岩田駅前)

☆いずれも10時～15時

表② 所得基準額

世帯人数	平成25年中の世帯全員の総所得金額
1人	125万円
2人	158万円
3人	191万円
4人	224万円

※1人増すごとに33万円加算。

仕事で使えるパソコン講座

■11月25日(木)▷9時30分～12時30分=ワード ▷13時～16時=パワーポイント 所 15歳～39歳の求職中の方 定各6人(申込先着順) ■11月17日(月)～21日(金)に電話で 所 東大阪若者サポートステーション(高井田元町2) 06(6787)2008、FAX06(6787)2018
■労働雇用政策室 06(4309)3178、FAX06(4309)3846

楽しくトライ体操推進員養成講座

楽しくトライ体操の推進をはじめとする介護予防普及活動の指導者(ボランティア)を養成します。
■12月12日(金)・19日(金)・来年1月9日(金)・16日(金)・23日(金)・2月6日(金)9時30分～11時30分(計6日間) 所 全日程受講できる市内在住の方 定30人(申込先着順) 所 運動ができる服・靴、タオル、飲み物 ■11月15日(出)～12月5日(金)に電話で 所 角田総合老人センター 072(962)8022、FAX072(963)2020

切り株サンタを作ろう

■11月30日(日)13時30分～15時30分 所 枚岡公園森の工作室 定20人(申込先着順) ※小学生以下は保護者同伴。 ■11月15日(土)10時から電話で 所 枚岡公園管理事務所 072(981)2516、FAX072(982)8725

フラワーアレンジメント クリスマス1日教室

■12月13日(土)13時～15時 定20人(申込先着順) 所 2,000円 所 ハサミ、持ち帰り用袋 ■12月3日(木)までに電話予約のうえ、料金を持って直接 所 東大阪アリーナ 06(6726)1995、FAX06(6726)1994

文化財ボランティア研修会

■11月29日(土)13時30分～15時30分 定90人(当日先着順) 所 動物考古学入門 ※歴史講演会を兼ねます。
所 発掘ふれあい館(埋蔵文化財センター) 072(983)2340、FAX072(982)9411

健康料理教室

ホワイトソースのマカロニグラタンやスモークサーモンのサラダを作ります。
■12月13日(土)10時30分～13時30分 所 市内在住・在勤(いずれか)の方 定20人(抽選) 所 1,000円 所 エプロン、三角巾、手ふき ■基本事項(6面に掲載)を11月25日(出)(必着)までに往復ハガキで 所 578-0941岩田町4-3-22-500 くすのきプラザ(若江岩田駅前) 072(967)6565 (FAX兼用)

クリスマスリース作り

木の実など自然のもので作ります。
■12月5日(金)13時30分～15時30分 所 市内在住の60歳以上の方 定15人(申込先着順) 所 1,200円 ■11月17日(月)から電話または直接 所 五条老人センター 072(985)3751、FAX072(986)7592



認知症の介護を学ぶ講演会

■12月9日(火)14時～16時 所 クレアホール・ふせ(足代北2) 所 介護が必要な認知症の高齢者を介護している市内在住の方 定80人(申込先着順) ■基本事項(6面に掲載)と性別、介護期間を11月17日(月)～12月3日(火)(消印有効)にハガキまたはファクスで 所 578-0912角田2-3-8 角田総合老人センター内基幹型地域包括支援センター-社協角田 072(963)6663、FAX072(963)2020
■高齢介護課 06(4309)3185、FAX06(4309)3848

相談

多重債務(借金問題)法律相談

借金の返済や多重債務などの相談に弁護士が応じます。
■11月25日(火)13時～16時 所 市内在住の方 定6人(申込先着順) ■電話で 所 消費生活センター 072(965)0102、FAX072(962)9385

市役所本庁舎の一部窓口業務

第4土曜日に開設しています



市役所本庁舎の一部窓口業務の開設を11月22日(土)9時～12時に実施します。

手続きの際には、運転免許証やパスポート、健康保険証など本人が確認できる書類をご持参ください。他市町村や警察署などへの確認や問合せが必要な場合は、取扱いきがけないことや手続きが完了しないことがありますので、くわしくは担当課へお問合せください。
なお、土曜開庁時にも3か国語(英語、韓国・朝鮮語、中国語)での通訳業務を行っています。

11月の開設日時

11月22日(土)9時～12時

開設場所

市役所本庁舎2階・3階

取扱業務

【住民関係】

▷戸籍届、住民異動届、印鑑登録などの届出や住民票、印鑑証明などの各種証明書交付など

■市民課 06(4309)3172、FAX06(4309)3804

【国民健康保険・後期高齢者医療保険関係】

▷加入・脱退・変更の申請や各種療養費の給付申請、保険料の納付・相談など

■医療保険室資格給付課 06(4309)3167、FAX06(4309)3804
▷医療保険室保険料課 06(4309)3168、FAX06(4309)3807

【医療助成関係】

▷子どもや障害者などの医療費助成にかかる医療証の申請および療養費の申請など

■医療助成課 06(4309)3166、FAX06(4309)3805

【児童手当などの関係】

▷児童手当や児童扶養手当などの申請

■国民年金課 06(4309)3165、FAX06(4309)3805

【市税関係】

▷市税の各種証明書発行や納付・相談・申告受付・申請受付・閲覧・届出、原動機付自転車および小型特殊自動車の登録・廃車

■税制課 06(4309)3131、FAX06(4309)3810 ▷市民税課 06(4309)3135、FAX06(4309)3809 ▷固定資産税課 06(4309)3143～3144、FAX06(4309)3811 ▷納税課 06(4309)3147～3152、FAX06(4309)3808

◇ 政策調整室 06(4309)3016、FAX06(4309)3847

お知らせコーナーで募集

屋敷林の保全活動ボランティア

江戸時代に大和川の付け替えに功績のあった中甚兵衛翁ゆかりの旧家で、全国的にも珍しい市街地の屋敷林である今緑地(川中邸)の保全活動に参加しませんか。



時11月25日(水)13時30分～15時 ※雨天中止。 市内在住・在勤・在学(いずれか)の18歳以上の方 竹林の整理、清掃活動など 作業ができる服・靴、軍手、飲み物 11月20日(木)までに電話で

申込みと対策課 06(4309)3227、R06(4309)3836

子育て支援相談員(非常勤嘱託)

昭和26年4月2日以降生まれで、社会福祉士、社会福祉士主任任用資格などを取得している方 1人 ※勤務条件など詳しくはお問合せください。 履歴書(写真貼付)と資格に関する証明書(写し)などを11月21日(金)(必着)までに郵送または直接 申込み577-8521市役所子ども見守り課 06(4309)3197、R06(4309)3817

生演奏で心豊かなひとときを

イコラム 特別コンサート

市では、生演奏にふれてもらおうと市役所本庁舎でひるやすみホールコンサート、市民美術センターでひるさがりロビーコンサートを開催しています。

今回は、これまでに出演された2組の方を招いて特別コンサートを開催します。ぜひお越しください。

時11月29日(土)13時30分～15時20分(開場は13時) 所イコラム(男



市立学校園の講師登録者

市立学校園で欠員が生じたときに講師として勤務できる方を募集しています。くわしくはお問合せください。 教員免許状を取得している方 電話連絡のうえ、履歴書を直接

申込み教職員課 06(4309)3273、R06(4309)3838

空き店舗の入居者 市設宝持西

市営住宅1階の市設宝持西店舗(上小阪3)の入居者を募集します。

次のすべてに当てはまる事業者 市内に居住している、または営業所がある 店舗で営業するだけの資力、信用、技能がある 暴力団員および暴力団との密接な関係者でない 府内在住の連帯保証人2人(うち1人は市内在住)がいる 5店(2号～5号・8号) ※抽選。

面積・2号～5号＝各58㎡/月額各10万900円 8号＝233㎡/月額40万5,400円 ※別途保証金が必要。 使用開始日 来年1月中旬(予定) 申請書と必要書類を11月17日(月)～12月15日(月)に直接 ※申請書は11月17日(月)から市ウェブサイトダウンロード可。内覧希望や使用条件などくわしくはお問合せください。

申込み商業課 06(4309)3176、R06(4309)3846

催し

石切さんで手づくり市

時11月23日(木)9時～16時 ※雨天時は11月24日(金)に順延。 石切神社境内、石切イベント広場(献牛舎跡地) 手作り雑貨やクラフトなどのオリジナル作品の出店

申込み石切参道商店街振興組合 072(986)8660(R兼用) 商業課 06(4309)3176、R06(4309)3846



管理会社を名乗る 訪問販売業者にご注意!

～緊急度レベル★★★★★

【事例】新築賃貸マンションに引っ越してきたばかりだ。先日「管理会社だ。水質検査をする」と業者がやってきた。業者は水道水に試薬を入れて色が変化するのを見せ、「水が汚れているので浄水器を付けないといけない。本来は月払いのレンタル品だが、買取りした方がお得だ」と、高額な浄水器の購入を高圧的に勧めてくるので、仕方なく浄水器を購入した。その際領収書も契約書も受け取っていない。後日管理会社に確認すると、浄水器の勧誘などしていないという。解約し、返金してもらえるだろうか。

【解説】消費者が訪問販売など不意打ちで商品を購入してしまった場合、契約書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフ(無条件解約)が可能です。しかし、

この業者は領収書や契約書面を残しておらず、業者名や連絡先が全くわからないため、クーリング・オフで被害を回復することは困難です。

新築の集合住宅では「管理会社を名乗る業者がやってきて商品を買わされた」という相談がよくあります。入居直後の居住者は管理会社の業務内容がよくわからず、近隣とのコミュニケーションもまだできていないため、悪徳業者のターゲットにされやすい傾向にあります。トラブルを避けるためにも、突然訪れる見知らぬ相手には注意し、商品購入などの契約をした際には契約書や領収書を必ず残しておきましょう。

消費生活センター 072(965)0102、R072(962)9385

わが町を歩く 生駒西麓東高野街道沿い

時11月23日(木) ☆近鉄瓢箪山駅南側に9時30分集合、服部川駅で15時30分ごろ解散 ※当日の天気予報で午前中の降水確率が50%以上の場合中止。 瓢箪山稲荷神社-二本松古墳-往生院-梶無神社-心合寺山古墳-神立墓地-都夫久美神社(約10km) タオル、雨具、弁当、飲み物 ※小学生以下は保護者同伴。

申込みゆうゆうプラザ(日下) 072(986)9284、R072(986)9293

大坂夏の陣 周遊バスツアー

時12月5日(金) ☆市民会館前に9時15分集合、16時30分ごろ解散 40人(申込先着順) 近鉄花園ラグビー場-松原宿跡-枚岡神社-中村代官屋敷跡-権現塚-瓢箪山商店街(昼食)-木村重成陣屋跡-蓮城寺-若江鏡神社-木村重成墓-司馬遼太郎記念館 ※実費約1,400円が現地が必要(バス代無料)。 基本事項(6面に掲載)を11月15日(土)～30日(日)に電話で(ファクス、Eメールも可)

申込みめつけもん もうけもん まいど/東大阪(東大阪物産観光まちづくりセンター) 072(981)0111、R072(940)6679、info@maido-higashiosaka.jp

申込み商業課 06(4309)3176、R06(4309)3846

絵本でわくわく



時11月26日(木)11時～12時 市内在住の未就学児とその保護者 10組(当日先着順) 絵本の読み聞かせ、わらべ歌など 場所はすの広場(近江堂) 06(6730)0840、R06(6730)5723

ドリーム21の催し

【星をみる会】

月や火星・秋の星座を観察します。 時11月29日(土)18時～20時 ※雨天・曇天時はプラネタリウムのみ。小学生以下のみの参加はできません。

【臨時休館とプラネタリウム冬番組】 機器の点検とプラネタリウムソフト入替のため、12月9日(木)と10日(金)は臨時休館します。

プラネタリウムは引き続き12日(金)まで休止し、13日(土)から冬番組「しまじろうとおたんじょうびのおほしさ」 「銀河鉄道の夜」 「ポケットモンスターベストウィッシュ光と影のデンキウギ」を投影します。投影時間や料金などくわしくはドリーム21ウェブサイト(<http://www.dream21.higashiosaka.osaka.jp/>) をご覧ください。

申込みドリーム21 072(962)0211、R072(962)0810

差別なし 命の重みは みな同じ

中学校3年生(人権作品集)

いじめとは 一生消えぬ心のきず

小学校6年生(人権作品集)

平成26年度
保存版

特定健診を受けましょう

特定健康診査は、脳梗塞・糖尿病などの生活習慣病を早期発見・予防するため、40歳以上の方を対象に実施しています(75歳以上の方には後期高齢者医療健康診査を大阪府後期高齢者医療広域連合が実施)。健康管理のためにも、1年に1回は特定健康診査を受けましょう。

毎年3月は混み合います。風邪やインフルエンザの季節が近づいていますので、早めの受診がおすすめです。

■問合せ先 医療保険室保険管理課 06(4309)3051、FAX06(4309)3805



日本では

2人に1人が
なんと生活習慣病で死亡

自覚なく進行し、脳血管疾患・
心疾患・腎不全を引き起こします

生活習慣病はその名の通り、不健康な生活(運動不足、食べすぎ、飲みすぎ、睡眠不足、ストレスなど)を積み重ねることで進行していきます。生活習慣病は自覚症状がないため、自分ではなかなか気づくことができません。

東大阪市国保の

3人に1人が
すでに生活習慣病で通院中

40代から大幅に増加

生活習慣病で通院中の方の中では、高血圧の薬を服用している方が最も多く、脂質異常症、糖尿病と続きます。これらの病気は血管を傷めたり、血管を詰まらせたりする原因となり、詰まった場所によっては脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし、深刻な後遺症を伴うこともあります。

一方で、生活習慣病は薬を飲むだけで治るものではなく、原因となっている生活習慣を見直すことも大事です。

潜在的な生活習慣病発見の
チャンス逃しています!

特定健診未受診者の
50%以上は
生活習慣病での通院歴もなし

40代・50代の受診率が低い傾向

基礎代謝が低下していく40代・50代は生活習慣病のリスクが急激に高まる時期です。健康に自信があっても年に一度は健診を受けて、身体の状態をチェックしましょう。

退職後も健診を受けていますか?

社会保険などから東大阪市国保に加入した方も、継続して健診を受けましょう。

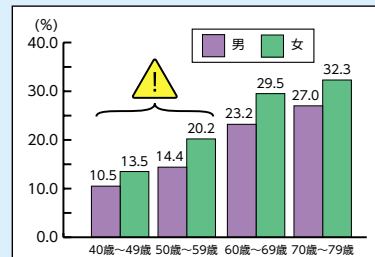
現在通院中の方も対象です

さまざまな検査項目により、新たな生活習慣病の発見につながることもあります。もちろん特定健診項目については年に一度、無料で受診できます。

重症化してからでは遅いのです

「ふだん医者にかかっていないから大丈夫」

平成25年度 年齢別特定健診受診率



夫」と思っていませんか。自覚症状のないうちに、生活習慣病を予防しましょう。生活習慣病が重症化すると、人工透析・失明・寝たきり・認知症などにより、本人や家族の生活の質に多大な影響をおよぼします。

(速報) 女性は要注意!!

国立がん研究センターによると、女性の肥満は閉経前後とも「乳がん」の危険因子であるとの研究成果が発表されました。特に、閉経前は、BMI 30以上で乳がんのリスクが基準値の2.25倍、閉経後は、BMIが1上がるごとにリスクが5%上昇するという直線的な関連性がみられたそうです。BMIは特定健診でチェックできますので、ぜひ意識を高めてください。

そこで、生活習慣病を早期発見・早期治療するために**無料で受診できる特定健診**があります。

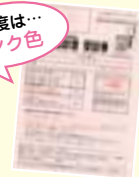


対象 40歳～74歳の東大阪市国保の加入者
※受診券が手元にない方は、ご連絡ください。

問合せ先 医療保険室保険管理課
06(4309)3051、FAX06(4309)3805

受診に必要なもの 受診券 保険証

今年度は…
ピンク色



保険証

健診が大事なのはわかるけど…
平日は忙しくて受ける暇がない!という方へ

日曜健診 があります

実施日	受付時間	医療機関名	所在地	電話	定員(人)
11月23日	9時～12時	大熊内科医院	荒川12-22-1	06(6721)1905	30
11月30日	9時～11時	池田病院	宝持1-9-28	06(6721)0151	20
11月30日	9時～11時	大平耳鼻咽喉科	玉串元町2-11-60	072(961)3387	10
12月7日	10時～12時	かわぐち呼吸器内科クリニック	荒川11-4-23	06(6730)8259	20
12月7日	9時～12時	内科外科西岡ファミリークリニック	松原1-16-34	072(920)7368	30～40
12月7日	9時～10時	東大阪徳洲会病院	菱江3-6-11	072(962)2280	30
12月7日	9時～11時30分	和田診療所	東山町4-8	072(986)0900	30
12月14日	8時～12時30分	宮崎医院	大蓮東5-12-8	06(6728)3295	15

※必ず事前に医療機関までご予約ください(先着順)。
※社会保険など他の保険に入った日から、東大阪市国保の受診券は使用できません。

特定健康診査の項目は、**問診、診察、身長・体重・腹囲・BMI・血圧測定、尿検査(糖、たんぱく)、血液検査(肝機能、血糖、脂質、腎機能)**です。

掲載医療機関は
実施日・五十音
順です。



特定健診医療機関曜日別一覧表

【問合せ先】医療保険室保険管理課 06 (4309) 3051、FAX06 (4309) 3805

平成26年
11月1日現在

特定健診実施曜日の略記号の見方

○：午前・午後 ●：事前確認が必要な午前・午後
△：午前 ▲：事前確認が必要な午前
□：午後 ■：毎週でない午前・午後
★(医療機関名の前の)：事前予約の必要な医療機関

受診上の注意

※一覧表の内容は変更される場合があります。また受付時間を設けている場合があります。受診の際には再度医療機関にご確認ください。
※午後からの健診では、空腹10時間が条件ですのでご注意ください。



がん検診を実施している医療機関については、5月15日号に掲載のリストまたはこちらのウェブサイトをご覧ください。

枚岡医師会 (町名50音順)

医療機関名	所在地	電話番号	月	火	水	木	金	土	日
五島整形外科クリニック	旭町3-5	072(984)3600	○	△	△	○	△	△	△
枚岡病院	出雲井本町3-25	072(982)1125	△	△	△	△	△	△	△
門脇医院	神田町3-11	072(984)0330	△	△	△	△	△	△	△
松浦医院	喜里川町1-24	072(988)0788	○	○	○	○	○	■	■
★すぎやま整形外科	日下町3-1-5	072(986)1374		○	△	○	○		
★中川内科クリニック	日下町3-5-30	072(982)7714	○	○	○		○	△	
★ふじい消化器内科・内臓クリニック	日下町3-6-9	072(980)6655	○	○	△	○	○		
佐々木整形外科	四条町1-14	072(986)8288	○	○	△	○	○	△	
福田クリニック	四条町1-14	072(980)5585	○	○	△	○		○	○
渡辺病院	四条町5-2	072(982)2012	△	△	△	△	△	△	△
浅川クリニック	下六万寺町1-1-5	072(981)1008	○	○	△	○	○	△	
森田医院	下六万寺町1-9-15	072(982)0213	△	△	△	△	△	△	
梅川医院	昭和町2-5	072(981)2724	△	△	△		△		
荒井医院	新池島町2-5-20	072(987)1506	○	○	△	○	○	△	
みすクリニック	新池島町2-21-12	072(988)6706	○	○	○	△	○	△	
伊藤産婦人科クリニック	新町8-28	072(987)2170	□	○	○	△	○	△	
山崎クリニック	末広町3-7	072(986)5551	○	○		○	○	△	
横内内科	鷹殿町2-5	072(986)2780	○	○	○	○	○		
恵生会病院	鷹殿町20-29	072(982)5101	△	△	△	△	△	△	
杉岡医院	豊浦町14-1	072(984)9386	○	○	○	△	○	△	
いわさきクリニック内科・呼吸器科	鳥居町8-6	072(986)1400	△	△	△	△	▲	△	▲
田邊整形外科医院	中石切町1-9-18	072(988)5557	○	○	○	○	○	●	
森外科・内科クリニック	中石切町2-4-29	072(984)0777	△	△	△		△	△	
おしかわ内科医院	中石切町4-4-4	072(984)9800	○	○	○	△	○	△	
西村クリニック	南荘町1-19	072(981)4446	○	○	○		○	△	
金澤クリニック	西石切町1-11-18	072(985)6951	○	○	○	○	○	△	
石部医院	額田町4-38	072(987)5215	○	△		○	△	△	
はく診療所	額田町8-3	072(980)5890	△	△	△	△	△	△	
藤井外科	布市町3-6-21	072(985)3051	□	○	○	○	△	△	
西川クリニック	箱殿町5-1	072(983)7088	○	○	○	△	○	△	
中土井医院	東石切町1-4-9	072(981)3525	○	○	○		○	△	
★寺田醫院	東石切町3-2-1	072(988)1515	△	△		△	△		
★鹿浦診療所	東石切町4-5-16	072(981)1694		△				△	
★田淵クリニック	東山町1-10	072(988)5727	○	○	○		○	△	
和田診療所	東山町4-8	072(986)0900	○	○	□	△	○	△	
樋口内科クリニック	瓢箪山町2-4	072(981)3526	○	△	○	△	○	△	
坂本医院(毎月25日まで)	御幸町11-3	072(981)1551	○	○	○	▲	○	△	
★石切生喜病院	弥生町18-28	072(988)3121	△	△	△	△	△	△	
★家出医院	横小路町5-9-47	072(988)1033	○	△	○	△	○	△	
溝畑クリニック	六万寺町2-7-10	072(985)0032	○	○	○	△	○	△	
★若草第一病院	若草町1-6	072(988)1409	△	△	△	△	△	△	

河内医師会 (町名50音順)

医療機関名	所在地	電話番号	月	火	水	木	金	土	日
みどりクリニック	稲葉1-7-3	072(967)0160	○	○	○	○	○	△	
★東大阪山路病院	稲葉1-7-5	072(961)3700	○	○	○	○	○	△	
香山整形外科クリニック	稲葉3-12-30	072(967)5501	○	○	△	○	○	△	
つきやま内科	稲葉3-12-31	072(967)6668	○	○	○	△	○	△	
鎌田医院	岩田町3-8-4	06(6721)8855	○	○	○	○	○	△	
しおみ整形外科	岩田町3-11-1	072(966)5300	○	○	○	○	○	△	
喜馬病院	岩田町4-2-8	072(961)6888	△	△	△	△	△		
★尾崎医院内科	岩田町4-3-13	072(961)2519	○	△	○	○	○	△	
★若江岩田クリニック	岩田町4-3-14	072(965)3200	○	○	○				
西内科胃腸科	岩田町4-5-21	072(962)3085	○	○	△	□	○	△	
かめかわ医院	岩田町5-6-25	072(962)8998	○	○	○	△	○	○	
★篠原クリニック	岩田町5-17-10	072(962)0077	△	△	△	△	△	△	
切石医院	瓜生堂1-1-10	072(962)9062	○	○	△	○	○		
森田医院	瓜生堂1-2-10	072(962)1507	○	○		○	○	△	
★原クリニック	瓜生堂3-1-11	06(6748)0843	○	○	○	△	○	○	
つじかわ医院	瓜生堂3-1-11	06(4307)5817	○	○	△	○	○	△	
★生協加納診療所	加納3-5-1	072(968)3577	○	○	○	○	○	○	
★広谷整形外科	加納7-5-11	072(871)5060	△					△	
西村クリニック	加納8-18-1	072(871)8818	○	△	○	△	○	△	
片上外科	鴻池町2-6-41	06(6744)1181	○	○	○		○	△	
整形外科やまだクリニック	鴻池本町1-22	06(6744)7722	○	○	△	○	○	△	
★泌尿器科いとうクリニック	鴻池本町6-32	06(6224)7400	○	○	△	○	○	△	
大西医院	鴻池元町5-20	06(6745)0716	○	○	△	○	○	△	
★東野医院	鴻池元町10-5	06(6744)1210	△	△			△	△	
鴻池クリニック	鴻池元町11-24	06(6745)6762	○	○	○	△	○	△	
高丘医院	古箕輪1-3-40	072(967)0560	○	○	○		○	△	
橋村医院	島之内2-12-3	072(965)1400	○	○		○	○	△	
川上クリニック	島之内2-13-14	072(940)6200	○	○	△	○	○	△	
★上田整形外科	角田1-7-15	072(961)4665	△		△	△	△		
はなぞの生協診療所	玉串町西1-4-40	072(963)4360	△	△	△	△	△	△	
★越宗クリニック	玉串町西3-2-3	072(967)0033	□	□		□			
★木村クリニック	玉串元町1-2-41	072(967)6770	○	○	○		○	△	
大平耳鼻咽喉科	玉串元町2-11-60	072(961)3387	○	○	○	△	○	△	
★西クリニック	中新開2-13-39	072(967)1570	○	○		○	○	○	
長谷川クリニック	西鴻池町1-3-7	06(6745)2057	○	△	△	△	○	△	
杉木医院	西鴻池町1-7-1	06(6744)2135		△	△	△	△	△	△
公文医院	西鴻池町1-7-8	06(6744)5086	○	○		○	○	△	
小泉内科小児科医院	西鴻池町2-2-1	06(6744)1310	○	○	△	○	○	△	
★秋山内科医院	花園東町2-11-14	072(963)4171	○	○	○	○	○	△	
★松田医院	花園本町1-6-22	072(968)0118	○	○	△	○	○	△	
金沢内科	花園本町1-7-11	072(963)8855	○	○	○	○	○	△	
山下整形外科	花園本町1-7-11	072(968)1223	○	○	○	○	△	△	
★池田小児科内科医院	花園本町1-11-14	072(964)0080	○	○	○	○	○	△	
★さんだクリニック	菱江1-2-33	072(968)1239	△			△			
★東大阪徳洲会病院	菱江3-6-11	072(962)2280	△	△	△	△	△	△	
長谷川医院	松原1-15-21	072(961)2074	○	○	○		○	△	
内科外科西岡ファミリークリニック	松原1-16-34	072(920)7368	○	○		○	○	○	
森上内科	南鴻池町2-2-12	06(6746)0555	△	△	△	△	△	△	
★森本記念クリニック	横枕1-7	072(966)8166	△	△	△	△	△	△	
福田クリニック	横枕西1-13	072(966)0500	○	○	○	△	○	△	
陶山医院	吉田1-1-2	072(961)2176	○	○	△	○	○	△	
堀田医院	吉田1-9-8	072(964)4332	○	△	○	△	○	△	
みぞはた整形外科	吉田6-2-50	072(961)8522	○	○	○	△	○	△	
みのわ整形外科クリニック	吉田本町3-4-3	072(961)8468	○	○		○	○	△	
★松本クリニック	若江北町1-17-18	06(6723)4103	○	○	○		○	△	
東川クリニック	若江西新町3-6-17	06(6736)0775	△	△	△	△	△	△	
津森医院	若江東町4-2-5	06(6729)6020	○	○	○	△	○	△	
大友医院	若江本町1-2-43	06(6721)8632	○	○	○	○	○	△	

布施医師会 (町名50音順)

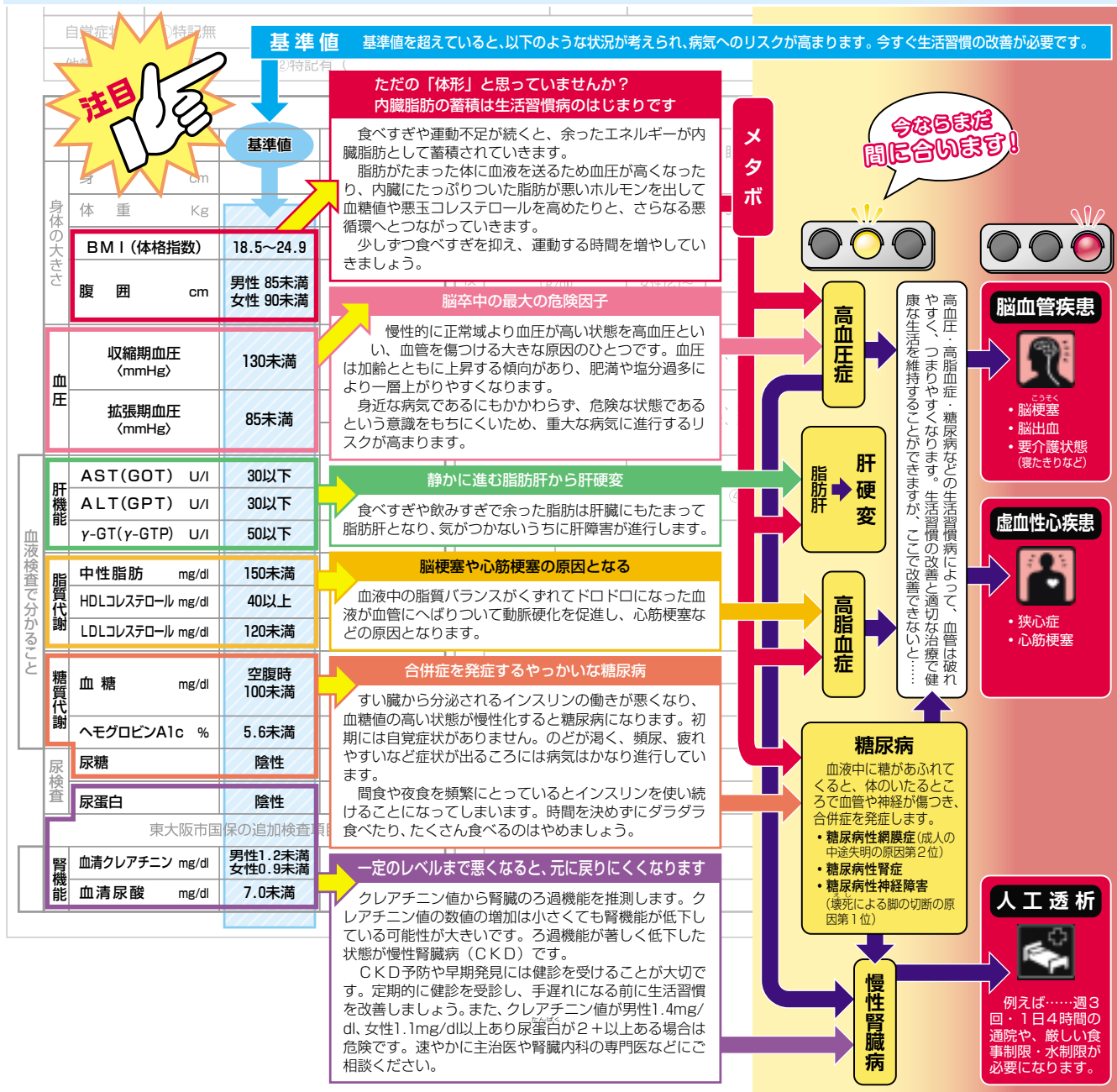
医療機関名	所在地	電話番号	月	火	水	木	金	土	日
黒田クリニック	足代3-1-12	06(6721)8968	○	○	△	○	○	△	
鈴木診療所	足代3-3-7	06(6720)3105	○	△	○	△	△	○	
★武産婦人科	足代3-3-13	06(6721)1100	△	△	△	△	△	△	△
東條医院	足代北1-16-20	06(6781)0076	○	△	○		○	△	
つづぐちクリニック	足代新町3-16	06(6781)2788	○	○	○		○	△	
吉田医院	足代新町11-2	06(6783)6487		△				△	
新町診療所	足代新町21-12	06(6781)4671	○	○	○		○	△	
富永クリニック	足代新町24-21	06(6781)8877	○	○	○	○	○	△	
原クリニック	足代南1-2-8	06(6726)2671	○	○	○		○	△	
龍神内科医院	足代南1-4-5	06(6730)5737	△	△	○	○	△	△	
かわぐち呼吸器内科クリニック	荒川11-4-23	06(6730)8259	○	○	○	△	○	△	
真和整形外科	荒川11-5-24	06(6722)8510	○	○	○	○	○		
★白山医院	荒川11-15-21	06(6728)0166	○	○	○	○	○	△	
大熊内科医院	荒川12-22-1	06(6721)1905	○	○	○	△	○	△	
耳鼻咽喉科 前田医院	荒川12-27-18	06(6727)1133	○	○	○		○	△	
東大阪市荒本平和診療所	荒本2-6-21	06(6787)1571	○	○	○	●	○	●	
★柏井医院	荒本北1-3-7	06(6746)0011	△	△		△	△		
ながくら内科クリニック	稲田本町2-12-24	06(6746)5585	○	○	○	△	○	△	
★妻鹿整形外科	稲田新町2-30-13	06(6745)4143	△						
原田整形外科	稲田本町3-3-13	06(6745)0088	△	△	△		△		
松本医院	稲田本町3-18-17	06(6745)3052	△	△		○	△	△	
笠原産婦人科医院	稲田本町3-18-23	06(6745)6204	○	○	○		○	△	
★平松医院	永和1-1-13	06(6721)0268	○	○	△	○	○	△	
内田医院	永和1-26-13	06(6721)0091	△	△	△		△	△	
いけだクリニック	永和2-1-30	06(6727)2160	○	○	○	△	○	△	
高岡医院	近江堂3-12-38	06(6721)9850	○	○	△		○	△	
池田診療所	大蓮北2-5-1	06(6728)7548	○	○	△	○	○	△	
左谷医院	大蓮北2-12-1	06(6722)2957	○	○	○	△	○	△	
長岡診療所	大蓮北3-17-20	06(6728)1960	○	○	○	△	○	△	
宮崎医院	大蓮東5-12-18	06(6728)3295	○	△	○		○	△	△
土井医院	柏田東町6-16	06(6727)0566	○		△	○	○	△	
たつの胃腸科整形外科	柏田東町9-20	06(6729)9200	○	○	○	○	○	△	
奥医院	柏田本町3-8	06(6721)1324	○	○	○	△	○	△	
荒井医院	金岡1-17-7	06(6721)1920	○	○	○		○	△	
助永医院	金岡1-18-11	06(6729)2233	○	○	○	○	○	△	
すざわ内科小児科クリニック	上小阪2-2-18	06(6720)4095	○	○	○	△	○	△	
秦医院	上小阪2-3-12	06(6725)8267	○	○	△	○	○	△	
ふじた医院	川俣1-1-8	06(6788)1143	○	○	△	○	○	△	
安井クリニック	岸田堂西2-1-6	06(6721)0001	○	○	○	△	○	△	
はたまクリニック	衣摺2-15-4	06(6736)0696	○	○	△	○	○	△	
中川医院	衣摺4-1-7	06(4306)5851	○	○	○	△	○	△	
★楠根診療所	楠根2-7-8	06(6746)1313	△	△	△	○	△	△	▲
中村医院	源氏ヶ丘6-3	06(6728)0073	○		○		○	△	
梶診療所	源氏ヶ丘16-11	06(6727)1478	○	○	△	○	○	△	
みざきクリニック	小阪1-9-1	06(6782)7707	○	○	○	△	○	△	
中西医院	小阪2-4-23	06(6781)6406	○	○	○	○	○	△	
小阪医院	小阪本町1-9-13	06(6722)5311	○	○		○	○	△	
★ふじもとクリニック	小阪本町1-11-3	06(6720)0721					○		
やまもと内科クリニック	寿町3-12-3	06(6728)7724	○	○	○	○	○	△	
岸外科	寿町3-18-17	06(6722)2280	○	○	△	○	○	△	
さかもと内科クリニック	小若江1-15-20	06(6721)0491	○	○	△	○	○	△	
もとざわ医院	小若江1-24-11	06(6722)9070	△	○	○	△	○	△	
宮本クリニック	小若江2-14-18	06(6729)2102	△	○		○	○	△	
森下外科	小若江3-24-22	06(6724)6163	○	○	○	○	○	△	
★荒川医院	三ノ瀬1-5-27	06(6721)3387	○	○	○		○	●	
前田内科クリニック	三ノ瀬2-5-12	06(6736)8123	△	△	△	△	△	△	
竹村医院	下小阪1-2-15	06(6725)3300	○	○	△	○	○	△	
★かわばた循環器内科	下小阪1-5-9	06(6730)0170	○	○	○	△	○	△	
★八戸の里病院	下小阪3-16-14	06(6722)7676		△	△	△	△		
丸山クリニック	下小阪4-5-15	06(6728)1551	○	△	△	○	△	△	
のしクリニック	下小阪5-12-8	06(6725)8258	○	○	○		○	△	
駒田医院	俊徳町1-3-16	06(6728)7641	○	○	○	△	○	△	
★伊藤内科	新家西町8-23	06(6784)2113	○	○	○	○	○	△	
★牧野病院	太平寺1-9-26	06(6728)6001	○	○	○	○	○		
野本医院	太平寺2-10-30	06(6721)0798	○	○	○	△	○	△	
すが医院	高井田2-27-30	06(6781)0363	○	○	△	○	○	△	
たに内科クリニック	高井田本通1-5-31	06(6618)5050	○	○	○	□	○	△	
伊藤内科診療所	高井田本通7-3-26	06(6788)7867	○	○	○	△	○	△	
石橋クリニック	高井田元町1-1-2	06(6618)1484	△	△		△	△	△	
★みずしま内科クリニック	高井田元町1-3-1	06(6781)3330	○	△	○	△	○	△	
★九谷医院	高井田元町1-16-31	06(6781)2608				○			
三宅医院	高井田元町2-6-22	06(6781)1860	○	△	○		△	△	
山口医院	長栄寺2-6	06(6781)1492	○	△	○	△	○	△	
塚本クリニック	長栄寺21-24	06(6783)7775	□	○	○	○	○	△	
森クリニック	長堂1-3-7	06(6781)0413	○	○	○	△	○	△	
森産婦人科	長堂1-3-8	06(6781)4925	○	○	○	△	○	△	
ルナベインクリニック	長堂1-5-6	06(6753)7790	○	○		○			
寺村医院	長堂1-8-30	06(6781)0524	○	△		△	○	△	
川井医院	長堂1-9-18	06(6783)1689	○	○		○		△	
安藤医院	長堂1-11-12	06(6781)0441	○	○	○	○	○	△	
茶谷医院	長堂1-20-20	06(6781)3383	△	△	△	△	△	△	
★竹井病院	長堂1-28-6	06(6781)0603	○	○	○	○	○	△	
吉永胃腸科クリニック	長堂2-5-12	06(6781)1055	○	○	○	○	○	△	
永田外科医院	長堂3-13-19	06(6782)4389	○	△	○		○	△	
南谷クリニック	徳庵本町1-6	06(6747)2436	○	△	○	△	○	△	
小川内科	徳庵本町8-20	06(6746)1159	○	○	○		○	△	
★小池診療所	友井2-13-16	06(6722)3205	○	○	○	○	○	△	
きむらクリニック	友井5-4-43	06(6721)9250	○	○		△	○	△	
もり内科クリニック	中小阪1-18-7	06(6723)0980	○	△	○		○	△	
★東大阪生協病院	長瀬町1-7-7	06(6727)3131	□	□	□	□	□	▲	
東大阪市長瀬診療所	長瀬町3-1-48	06(6736)3791	○	○	□	○	○	▲	
★妻野医院	長田2-5-22	06(6781)2075	△	△	△		△		
城野内科医院	長田中1-1-5	06(6618)0567	○	○	○	△	○	△	
前田医院	長田中1-3-20	06(6787)6620	○	○	○	△	○	△	
★おくだ内科医院	長田中1-5-19	06(6787)6055	△	△	△	△	△	△	
長田クリニック	長田中4-1-10	06(6744)2366	○	△	○		○	△	
★ながはら病院	長田西4-3-13	06(6744)0111	△	△	△	△	△	△	
船曳医院	菱屋西1-6-15	06(6721)0215	○	△	△		○	△	
山崎診療所	菱屋西1-15-19	06(6721)1677	○	○	○	△	○	△	
★酒井医院	菱屋西2-7-16	06(6729)7715	○	○	○	△	○	△	
永井医院	菱屋西2-8-33	06(6723)0123	△	○	△	△	○	△	
★安田医院	菱屋西3-4-8	06(6721)0070	△	△	△	△	△	△	
★小阪産病院	菱屋西3-4-13	06(6722)4771	○	○	○	○	○	○	
竹村内科	菱屋西3-4-32	06(6725)2225	○	○	○	△	○	△	
中川医院	菱屋西4-9-9	06(6722)1296	○	○	△	○	○	△	
おざきクリニック	菱屋西5-11-24	06(6785)0852	○	○	○		○	△	
松岡医院	菱屋西5-12-23	06(6782)3355	○	○	△	○	○	△	
根川医院	菱屋西6-2-28	06(6781)1253	○	○	○	○	△	△	
三田医院	菱屋東2-14-27	072(961)2832	○	○	○		○	△	
池田病院	宝持1-9-28	06(6721)0151	△	△	△	△	△	△	
★小阪イナバ診療所	御厨栄町1-4-4	06(6787)1182	○	○	○	○	○		
川端医院	御厨栄町2-13-26	06(6781)1188	○	○	△	○	○	△	
おりづる内科医院	御厨西ノ町1-1-6	06(6782)7273	○	△	○	△	○	△	
しのづか医院	御厨南1-1-12	06(6789)7808	○	○	○	△	○	△	
中岡整形外科クリニック	御厨南1-1-12	06(6781)5871	○	○	○	△	○	△	
はまだ内科クリニック	御厨南2-1-1	06(6618)3387	○	○	○	△	○	△	
高岸内科循環器科	御厨南2-5-39	06(6788)8984	○	△	△	△	△	△	
みくりや診療所	御厨南2-6-3	06(6787)2508	○	○	○		○	△	
水岡医院	森河内西1-17-7	06(6783)3578	○	○	○	△	○	△	
井出医院	森河内西2-2-28	06(6783)0660	○	○	○	○	○	△	
★岡本医院	森河内西2-20-19	06(6781)2051	△	△	△		△		
いわざクリニック	森河内東1-28-14	06(6782)3132	○	○	○	○	○	△	
西村内科胃腸科	横沼町3-5-1	06(6730)7400	△	△	△		△	△	

実は…



までわかる! 特定健診

「特定健診でなんて、たいしたことわからないでしょ。」って思っていないですか? 自覚症状のない生活習慣病の早期発見・予防に役立つのが「特定健診」です。検査項目から何がわかるか確認していきましょう。



特定保健指導

無料

特定健診の結果、生活習慣改善の必要性が高い方には「特定保健指導利用券」が届きます。医師、保健師、管理栄養士などから生活習慣を見直すためのサポートを無料で受けられます。

※生活習慣病のリスクが高い方は「動機づけ支援」、さらにリスクが高い方は「積極的支援」のサポートが受けられます。

○利用者の声

※健診受診時から特定保健指導終了までの間（9か月間）の変化です。

Mさん (66歳・男性)
動機づけ支援

退職して5年間健診を受けていませんでした。妻といっしょに受診すると、血圧が高くてびっくりしました。「歩いたら血圧が下がりますよ」と聞いて、毎朝のウォーキングを始めました。飲み物もジュースからお茶に変え、毎日、朝晩体重測定をしています。

体重 5kg減 腰圍 12cm減 血圧(mmHg) 164/90 → 120/72

Aさん (59歳・女性)
積極的支援

お腹が出てきたのを実感し、初めて健診を受けてみると、血液検査の数値が高くてびっくり！大好きなビールをやめました。体も重かったので、特定保健指導を申し込みました。体重を落とすためにウォーキングを始めるきっかけになりました。

体重 8kg減 腰圍 7cm減 血糖値(mg/dl) 162 → 103 HbA1c(%) 6 → 5.7

Bさん (64歳・男性)
動機づけ支援

体育会系だから体形には自信があったのに、20年以上ぶりに健診を受けてみると、メタボと言われショックでした。毎日晚酌のときに食べていたピーナッツをやめ、お昼のお弁当箱も小さいサイズに変えました。昼夜満腹まで食べていたのを腹八分目にしています。

体重 3kg減 腰圍 3cm減 血圧(mmHg) 166/90 → 120/72

早めに健診を受けましょう