

さあ、健診(検診)へ
Let's go!



ステップ1



受検票は、届いているかな。
緑色の封筒で送られるよ。

ステップ2



同封の「成人健診日程表」で
健診日を選んでね。

ステップ3



受検票と保険証を持って、
健診会場に行こう。

健診(検診)の種類	対 象 者	検 査 内 容
特定健診	40歳から74歳までの市国保加入者	血圧、尿検査、血液検査、腹囲測定、心電図、眼底検査、貧血検査、推算糸球体ろ過量検査など
国保30代健診	30歳から39歳までの市国保加入者	
長寿健診	75歳以上	血圧、尿検査、血液検査など
骨粗しょう症検診	20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性	かかとの骨密度を調べます ※骨粗しょう症治療中の方は受けられません。
肝炎ウイルス検査	40歳以上で今まで検査を受けたことがない方	血液検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査 ※前立腺疾患治療中の方は受けられません。
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン検査
胃がん検診	40歳以上	胃部エックス線検査 (バリウムを飲み、胃内部をエックス線で撮影)
大腸がん検診	35歳以上	便潜血検査 (専用の容器に2日分採取して提出する検査)
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢に該当する女性	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢に該当する女性	内診、細胞診検査、超音波検査

※特定健診、国保30代健診は、平成31年3月31日時点の年齢、長寿健診は健診受診日の年齢、がん検診などは、30年4月1日時点の年齢となります。

※大腸がん検診を受ける際には、次の配布場所から専用容器を事前に受け取り、採便をして、検診日に持参してください。
《配布場所》健康福祉課、西根・安代両総合支所、田山支所、各コミュニティセンター(荒屋・田山を除く)、松尾鉱山資料館

保健推進員も応援しています!

地域の皆さんが健康になるお手伝いができればと思い、保健推進員一同取り組んでいます。
みんなで健診を受けましょう。



29年度 市保健推進員会長
大森 修子 さん =秋葉=

保健推進員は、地域と行政のパイプ役を担い、健康づくりサポーターとして健康づくり活動を推進しています。

健診(検診)区分	受付時間	受診のポイント
総合健診	7:00～ 9:30	特定健診、国保30代健診、長寿健診、がん検診(肺・胃・大腸・前立腺)、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査 1日で全ての検査を受けることができます。
ミニドック健診	7:00～ 9:30	総合健診の内容に加え、子宮頸がん・乳がん検診も1日で受診できます。 子宮頸がん・乳がん検診のみを受けることもできます。その場合の受け付けは午前8時からです。
午後から健診	13:30～15:00	午前中忙しい人にお勧めの健診。胃がん検診を除く、総合健診を受けることができます。
夕方健診	17:00～19:00	勤め帰りの人にお勧めの健診。胃がん検診を除く、総合健診を受けることができます。
子宮頸がん検診 乳がん検診	検診日により 受付時間は異なります。	午後から健診・夕方健診は、 7月9日(月)のみ実施 します。 場所：市役所多目的ホール棟

健診(検診)は あなたや大切な家族を 守ります



「忙しくて健診に行く時間なんか取れないから無理」「病気がかかったこともないし、私は大丈夫!」など、健診(検診)や健康管理を後回しにしています。健康に自信がある人ほど、体の不調や変化を見逃しがちです。

健診(検診)は、自覚症状の無いまま進行する生活習慣病を未然に防いだり、病気の早期発見につながったりと、目に見えない自分の体の中の状態を知り、その結果を健康管理に役立てることができま。たった年1回の健診(検診)。少しだけ時間を割いて、自分の体と向き合ってみませんか。

知ってる?
市のがん検診受診率

市のがん検診受診率は、毎年ほぼ横ばいの傾向にあり、平成29年度の各がん検診受診率は26・2、38・3割に留まっています。

日本人の死亡原因第1位でもある「がん」。日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは、自覚症状が出た

頃には進行している場合が多いため、定期的に検診を受けることが大切です。

**生活習慣病は
健診後の取り組みが大切**

メタボをはじめ、生活習慣病を早期に発見できる健診は、もちろん大切ですが、自分の体の状態を健診で把握した後の取り組みは、もっと大切です。

メタボのリスクがある人は、管理栄養士や保健師などの専門家から、生活習慣改善のためのアドバイスやサポートを無料で受けられる特定保健指導(3・3スクール※)により、継続した健康管理が可能です。

また、健診結果に問題がなかった人も、経年で受診することで、体の変化が分かるため、未来の健康を維持・増進することが可能です。体だけでなく、長期的な治療やリハビリにかかる医療費の負担も軽くなります。

※3・3スクールとは、6カ月間で腹囲3センチ、体重3キロの減を目的に、市が開催する特定保健指導教室です。

29年度に初めて検診対象者となって**子宮頸がん検診**を受診した。

◎検診を受けた理由は?

◎今年度初めて検診対象となり、案内が届きました。「大丈夫、自分には関係ないはず」と思いつつも、受けておけば安心かなと軽い気持ちで受けました。

◎検診を受ける際に、不安はありませんでしたか?

◎職場の先輩に検診の話聞いていたので、不安はなかったです。

◎検診の感想は?

◎検診は時間もかからず、こんなにあっという間に終わるんだと思いました。

◎検診を受けるか迷っている人へメッセージを!

◎検診に対して、皆さんいろいろなイメージを持っていると思いますが、怖い検診ではないので、受けておいたほうがいいです。

仙澤 瞳 さん
=時森=