

令和4年度版

# 大仙市 健診ガイド

## 今年度の留意点

### ①予約が必要な検診があります

胃がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診・婦人科超音波検診は予約が必要です。詳しくは別紙日程表をご確認ください。

### ②子宮頸がん検診・婦人科超音波検診について

**20歳～60歳**(40歳以上は偶数年齢)の方が医療機関で受診できます

詳しくは5ページをご確認ください。

### ③アルブミン検査について対象が変更となっています

詳しくは7ページをご確認ください。

大仙市 HP は  
下記QRコードからどうぞ



## もくじ

○皆さまへのお願い	1
○健診(検診)の種類・料金等一覧	2
○健診(検診)無料対象者・当日の持ち物	3
○がん検診お得情報	4
○医療機関での子宮頸がん検診について	5
○健診(検診)対象年齢早見表	6
○特定健診・後期高齢者健診等について	7
○医療機関での特定健診・後期高齢者健診	8～10
○がん検診について	11～14
○「要精密検査」になった場合	15～17
○健康手帳の活用	18
○健康大仙21計画より	19～21

大仙市健康福祉部健康増進センター

がんの進行は、コロナの収束を待ってくれません。ぜひがん検診を受けてください

# 注意！！

新型コロナウイルス感染症の拡大や災害等により、健診（検診）が中止になる場合があります。その際は、「大仙市ホームページ」や「広報だいせん日和」「大仙市公式LINE」等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

大仙市公式  
LINE



お友達登録で  
情報を確認できます

大仙市 成人健診 検索



コロナ禍でも安心して健診（検診）を受けるために

## 皆さまへのお願い

（令和4年4月）

新型コロナウイルス感染防止対策として、大仙市では健診（検診）を受診される皆さまに以下の事項をお願いしています。

- ・ 健診（検診）中は、各自 マスクの着用をお願いします。
- ・ 健診（検診）施設への入館（室）時、退館（室）時は、手指消毒にご協力をお願いします。
- ・ 受付時間を守り、密集・密接を防ぐことにご協力をお願いします。
- ・ 予約していた日程で都合が悪くなった場合は、お住まいの地域の健康増進センターまでご連絡ください。
- ・ 体調のすぐれない方は受診をお控えください。

ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

# 健診(検診)の種類・料金等一覧

種類	対象者	方法	料 自 己 負 担 金 額
特定健診	40～74歳の 大仙市国民健康保険被保険者	検尿・身長・体重・問診・血 圧測定・腹囲・診察・血液検 査・医師の判断による検査(貧 血検査・心電図・眼底検査) ※40～49歳の方には心電 図・眼底検査、65～74歳 の方には血清アルブミン検査 (集団健診限定)	無料
後期高齢者健診	健診受診日に満75歳以上の方 (満65歳以上で後期高齢者医療被保険者)	検尿・身長・体重・問診・血 圧測定・血液検査・診察	無料
一般健診	生活保護受給者(40歳以上)	検尿・身長・体重・ 問診・血圧測定・血液検査・ 診察 他	無料
肺がん等検診 (結核検診を含む)	40歳以上 (65歳以上は結核検診をかねる)	問診・胸部レントゲン撮影 問診結果により喀痰検査	400円 (61歳以上は無料)
大腸がん検診	40歳以上	問診 便潜血検査(受診時は2日分 の便が必要です)	600円 (70歳以上は無料)
30・35歳の 血液健診	30・35歳	身長・体重・血液検査(脂質・ 血糖・肝機能・貧血・腎機能 検査)	1,000円
肝炎ウイルス検診	①40歳 ②45歳以上の5歳刻み年齢の未検査者	問診 血液検査によるB型・C型肝炎 検査	無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診 血液検査によるPSA値 測定	500円 (70歳以上は無料)
胃がん検診 【予約制】	40歳以上	問診 バリウム使用のレントゲン撮 影	1,200円 (70歳以上は無料)
子宮頸がん検診 ・婦人科超音波検診 【予約制】	20～40歳 の女性 42～60歳の 偶数年齢の女性 62歳以上偶数年齢の女性 (検診車による集団検診)	検診車による 集団検診 または 医療機関による 個別検診 問診・超音波検査 子宮頸部細胞検査	1,800円 (70歳以上は無料)
乳がん検診 【予約制】	40歳以上偶数年齢の女性	問診 マンモグラフィ検査	1,400円 (70歳以上は無料)
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性	問診 前腕骨のレントゲン検査によ る骨密度測定	1,000円 (70歳は無料)
歯周病検診	40・50・60・70歳 (医療機関による個別検診)	問診・口腔内検査 保健指導	1,000円 (70歳は無料)

- 年齢などにより、自己負担額が無料になる場合があります。  
詳しくは3ページの健診(検診)無料対象者、4ページのがん検診お得情報をご覧ください。
- 歯周病検診については20ページをご覧ください。

# 健診(検診)無料対象者

- ・ 70歳以上の方
- ・ 生活保護受給者  
(生活保護受給証明書の提出が必要です。大仙市役所生活支援課で交付を受けてください)
- ・ 身体障害者手帳1～3級の方または65歳以上で身体障害者手帳4～6級の方  
(身体障害者手帳の提示が必要です。)
- ・ がん検診無料対象者 (詳しくは4ページをご覧ください)

※市民税非課税世帯の方は『骨粗鬆症検診』・『歯周病検診』が無料になります。  
(世帯全員分の証明書の提示が必要です。受診前に市役所(市民課または税務課)または各支所(市民サービス課)で証明書を発行してもらい、当日ご提出ください。発行の際、「骨粗鬆症検診」又は「歯周病検診」で使用することを伝えると、無料で発行できます。)

## 当日の持ち物

受診の際には、次のものを忘れずにお持ちください

受診する健診(検診)	持ち物
特定健診 後期高齢者健診 一般健診	① 各種健(検)診受診券【ピンク色または黄緑色の用紙】
	② 当日の早朝尿 (健診会場でも採尿できます) <small>特定健診・後期高齢者健診の受診には尿検査が必須です。</small>
	③ 大仙市国民健康保険証 (特定健診を受診する方)
	後期高齢者医療保険証 (後期高齢者健診を受診する方) 生活保護受給証明書 (一般健診を受診する方)
上記以外の 健診(検診)	① 各種健(検)診受診券【ピンク色または黄緑色の用紙】
	② 2日分の便 (1日分の便では受診できません) ※大腸がん検診を受診する方 <small>検便キットには期限があります。今年度配布の物をご使用ください。</small>
	③ バスタオル ※乳がん検診を受診する方
	④ スカート (フレアスカートやゆったりしたロングスカートが適しています) ※子宮頸がん検診・婦人科超音波検診を受診する方
	⑤ がん検診無料クーポン券 (対象年齢でお持ちの方) ※健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど本人確認できるものをご持参ください。
	⑥ 健診(検診)料金 金額は健診(検診)により異なりますので、【健診(検診)の種類・料金等一覧】(2ページ掲載)をご覧ください。

# がん検診が 0 円でお得！！

(がん検診無料対象者のお知らせ)

下記に該当する方は、『全額』市の助成で各種がん検診を受けられます！

## 肺がん等検診 (健診(検診)受診券を持参ください)

対象生年月日	年齢
S33年4月2日～S37年4月1日	61～64歳

検診費用 約 1,500円

⇒⇒⇒ 0円

## 大腸がん検診 (無料クーポン券を持参ください)

対象生年月日	年齢
S57年4月2日～S58年4月1日	40歳
S42年4月2日～S47年4月1日	51～55歳

検診費用 約 1,600円

⇒⇒⇒ 0円

## 胃がん検診 (無料クーポン券を持参ください)

対象生年月日	年齢
S57年4月2日～S58年4月1日	40歳
S46年4月2日～S47年4月1日	51歳
S44年4月2日～S45年4月1日	53歳
S42年4月2日～S43年4月1日	55歳
S40年4月2日～S41年4月1日	57歳
S38年4月2日～S39年4月1日	59歳

検診費用 約 5,000円

⇒⇒⇒ 0円

## 子宮頸がん検診・婦人科超音波検診 (無料クーポン券を持参ください)

対象生年月日	年齢
H13年4月2日～H14年4月1日	21歳
S62年4月2日～H 4年4月1日	31～35歳

検診費用 約 6,000円

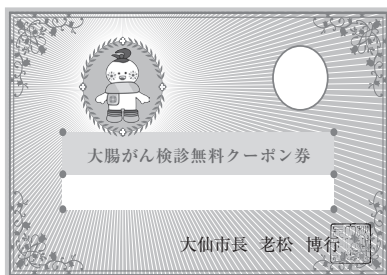
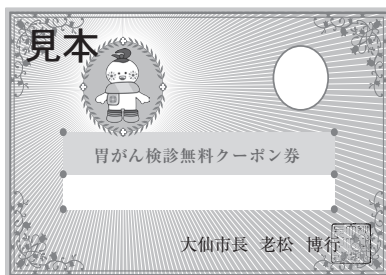
⇒⇒⇒ 0円

## 乳がん検診 (無料クーポン券を持参ください)

対象生年月日	年齢
S52年4月2日～S57年4月1日	41～45歳

検診費用 約 6,000円

⇒⇒⇒ 0円



たとえば40歳の方にはこのようなクーポン券が送付されます。無料クーポン券は5月下旬に送付予定です。お得なこの機会をお見逃しなく！！

上記以外の健診(検診)無料対象者は、3ページに記載しています。



◇ 42～60歳の偶数年齢の女性の皆様へ◇

◆20～40歳（S57年4月2日～H15年4月1日生）  
の方も対象です

## 子宮頸がん検診・婦人科超音波検診が

# 医療機関で受けられます！！

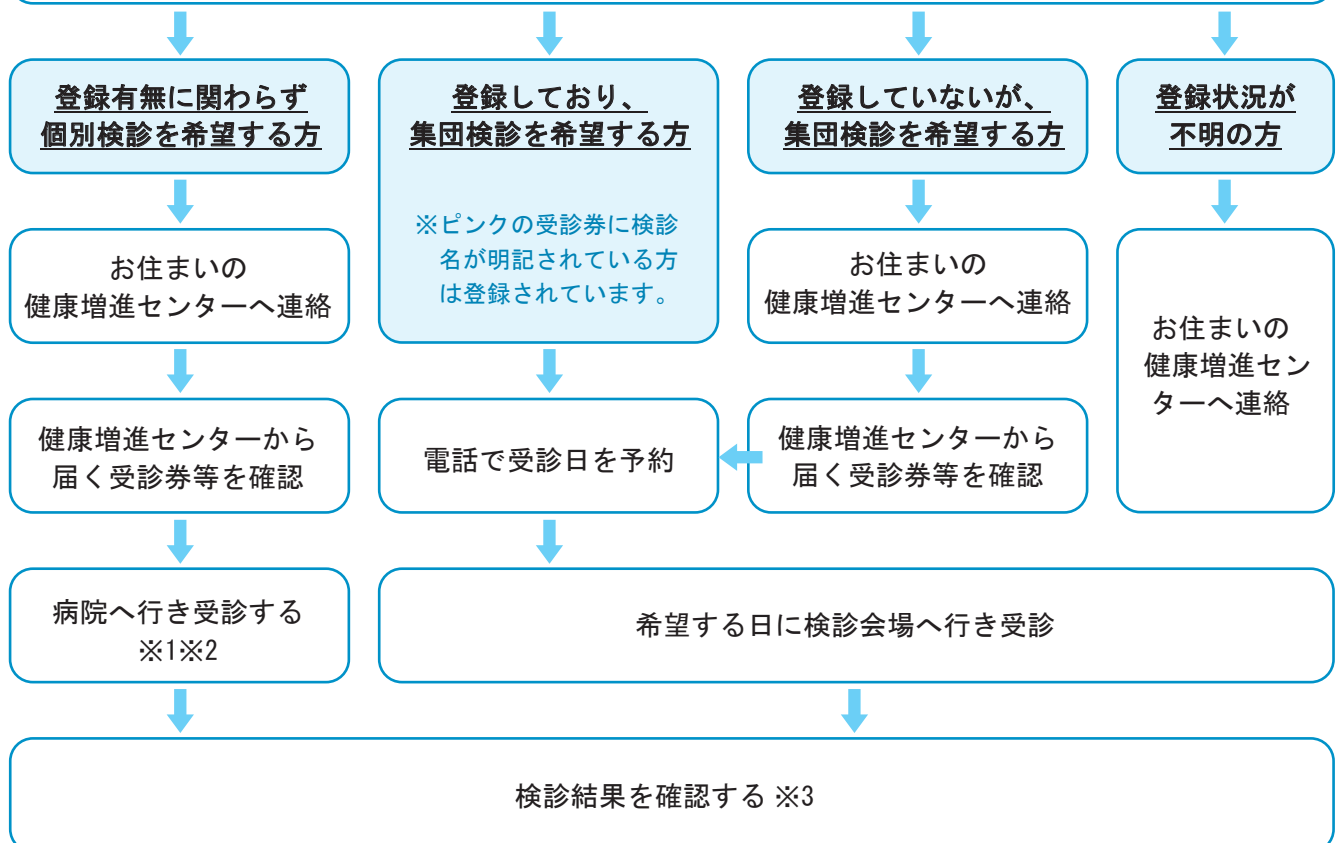
子宮頸がん検診・婦人科超音波検診は従来の集団検診方式と医療機関で受診できる個別検診方式を選べます。個別検診方式を選択された場合、対象年齢内は受診券を自動的に送付します。

今年度の対象年齢は次のとおりです。

年齢	生年月日	年齢	生年月日
42	S55年4月2日～S56年4月1日	52	S45年4月2日～S46年4月1日
44	S53年4月2日～S54年4月1日	54	S43年4月2日～S44年4月1日
46	S51年4月2日～S52年4月1日	56	S41年4月2日～S42年4月1日
48	S49年4月2日～S50年4月1日	58	S39年4月2日～S40年4月1日
50	S47年4月2日～S48年4月1日	60	S37年4月2日～S38年4月1日

### 子宮頸がん検診・婦人科超音波検診の受診を希望する場合

子宮頸がん検診・婦人科超音波検診を登録していますか？  
希望する検診方法はどちらですか？



※1：医療機関での受診には、「子宮頸がん検診(医療機関一括方式)における統一受診券」または「42 から 60 歳子宮頸がん検診(医療機関方式)受診券」の持参が必要です。」受診券がお手元に届いてから受診してください。

※2：大仙市内の産婦人科・婦人科で受診可能です。予約の有無等詳細については、「42 から 60 歳子宮頸がん検診(医療機関方式)受診券」が届き次第ご確認ください。

※3：検診結果は、受診から約6週間後に自宅に郵送されます。

# 令和4年度 健診(検診)対象年齢早見表(年齢は令和5年4月1日時点です)

※○又は●の付いている健診(検診)を受けられます。●はいずれか片方のみ受診可能です。

令和5年4月1日時点の年齢

生年月日範囲	年齢	特定	後期	肺がん 大腸がん	胃がん	男性のみ		女性のみ			(大仙市)	
						前立腺 がん	子宮 (個別)	子宮 (集団)	乳	骨粗	血液	肝炎
H5.4.2 ~ H15.4.1	20~29						●	●				
H4.4.2 ~ H5.4.1	30						●	●			○	
S63.4.2 ~ H4.4.1	31~34						●	●				
S62.4.2 ~ S63.4.1	35						●	●			○	
S58.4.2 ~ S62.4.1	36~39						●	●				
S57.4.2 ~ S58.4.1	40	大仙市国民健康保険にご加入の方		○	○		●	●	○	○		○
S56.4.2 ~ S57.4.1	41			○	○							
S55.4.2 ~ S56.4.1	42			○	○		●	●	○			
S54.4.2 ~ S55.4.1	43			○	○							
S53.4.2 ~ S54.4.1	44			○	○		●	●	○			
S52.4.2 ~ S53.4.1	45			○	○					○		○(未検査者)
S51.4.2 ~ S52.4.1	46			○	○		●	●	○			
S50.4.2 ~ S51.4.1	47			○	○							
S49.4.2 ~ S50.4.1	48			○	○		●	●	○			
S48.4.2 ~ S49.4.1	49			○	○							
S47.4.2 ~ S48.4.1	50			○	○	○	●	●	○	○		○(未検査者)
S46.4.2 ~ S47.4.1	51			○	○	○						
S45.4.2 ~ S46.4.1	52			○	○	○	●	●	○			
S44.4.2 ~ S45.4.1	53			○	○	○						
S43.4.2 ~ S44.4.1	54			○	○	○	●	●	○			
S42.4.2 ~ S43.4.1	55			○	○	○				○		○(未検査者)
S41.4.2 ~ S42.4.1	56			○	○	○	●	●	○			
S40.4.2 ~ S41.4.1	57			○	○	○						
S39.4.2 ~ S40.4.1	58			○	○	○	●	●	○			
S38.4.2 ~ S39.4.1	59			○	○	○						
S37.4.2 ~ S38.4.1	60			○	○	○	●	●	○	○		○(未検査者)
S36.4.2 ~ S37.4.1	61			○	○	○						
S35.4.2 ~ S36.4.1	62			○	○	○		○	○			
S34.4.2 ~ S35.4.1	63			○	○	○						
S33.4.2 ~ S34.4.1	64			○	○	○		○	○			
S32.4.2 ~ S33.4.1	65		○	○	○				○		○(未検査者)	
S31.4.2 ~ S32.4.1	66	後期高齢者医療保険にご加入の方	○	○	○			○	○			
S30.4.2 ~ S31.4.1	67		○	○	○							
S29.4.2 ~ S30.4.1	68		○	○	○			○	○			
S28.4.2 ~ S29.4.1	69		○	○	○							
S27.4.2 ~ S28.4.1	70		○	○	○			○	○	○	○(未検査者)	
S26.4.2 ~ S27.4.1	71		○	○	○							
S25.4.2 ~ S26.4.1	72		○	○	○			○	○			
S24.4.2 ~ S25.4.1	73		○	○	○							
S23.4.2 ~ S24.4.1	74		○	○	○			○	○			
S22.4.2 ~ S23.4.1	75		○	○	○						○(未検査者)	
S22.4.1以前に生まれた方	76以上			○	○	○		偶数年齢	偶数年齢		80,85,90歳の未検査者	

# 特定健診・後期高齢者健診等について

無料で受診できるのは年1回です

## 40～74歳の大仙市国民健康保険にご加入の方

特定健診を実施しますので忘れずに受診してください。

★『特定健診』は生活習慣病の原因ともなるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見を目的に実施します。

◎治療中等で通院されている方も特定健診の対象です。

主治医の先生にご相談の上、ぜひ受診してください。

◎大仙市国民健康保険被保険者で特定健診を受診する方には、**集団健診で受診した場合**、年齢によって次の検査を実施します。

・40～49歳の方には、循環器疾患の早期発見のため心電図・眼底検査を実施します。

◎年度途中で大仙市国民健康保険加入状況が変更になった場合は、お住まいの地域の健康増進センターまでご連絡ください。

## 今年度40歳になられる大仙市国民健康保険にご加入の方

初めて特定健診の対象となる40歳の方には、食生活と特定健診をセットにした健康づくりを目的に、生活習慣病予防のための食事に関する健康通信を別途送付します。ご自身やご家族の健康の維持・増進にお役立てください。

## 40～74歳の大仙市国保以外の保険加入者とその扶養家族の方

特定健診についてはご加入の保険者にお問い合わせください。

## 75歳以上の方(65歳以上の後期高齢者医療保険にご加入の方も含まれます)

健診の受診当日に満75歳以上の方は**後期高齢者健診**を受けることができます。

## 一般健診を受けられる方

40歳以上の生活保護を受給している方は、**一般健診**を受けることができます。

## 健診当日の食事について

集団健診で受診する場合は、午後からの健診（検診）になりますので、食事をしてきても構いません。

## 尿の容器について

昨年度受診された方に同封しております。不足等あればお住まいの地域の健康増進センターへご連絡ください。

## 高齢者包括支援センターから

# 血清アルブミン検査の対象者変更のお知らせ

### アルブミン検査対象となる方

市の集団健診で特定健診を受診する65歳以上74歳以下の方

※下記の方は検査対象外となります

市の集団健診で後期高齢者健診を受診する75歳以上の方

市の医療機関で市の特定健診及び後期高齢者健診を受診する65歳以上の方

### お問い合わせ先

高齢者包括支援センター

高齢者包括支援センター西部（西仙北庁舎内）

高齢者包括支援センター東部（中仙庁舎内）

0187-63-1111（内線169）

0187-87-3970

0187-56-7125



## 特定健診・後期高齢者健診は医療機関でも受けることができます

※肺がん等検診(レントゲンを含む)や大腸がん検診等の検査はありません。

### 【期間】

受診券が届いてから令和4年12月28日(水)まで

### 【持ち物】

- ①大仙市国民健康保険証または後期高齢者医療保険証
- ②「大仙市国保令和4年度特定健康診査各種健(検)診受診券」(ピンク)  
または「大仙市後期令和4年度後期高齢者健康診査各種健(検)診受診券」(黄緑)  
※お持ちでない方は、お住まいの地域の健康増進センターで交付を受けてください。
- ③尿(採尿容器をお持ちの方)

### 【料金】

無料

### 【注意】

重複受診、資格喪失後の受診にお気を付けてください。

・特定健診、後期高齢者健診は年度内に1回のみです。

◆次に当てはまる場合は、料金をいただくことがあります。

- ・医療機関で特定健診を受け、集団健診でも特定健診を受けた場合
- ・大仙市国民健康保険の助成を利用して人間ドックを受診した方が、集団健診または個別健診を受けた場合
- ・国保資格を喪失した後に受診した場合

### 【その他】

- ・各医療機関において、健診曜日や診察時間、予約体制等に相違があります。受診前に希望する医療機関に電話でお問い合わせください。
- ・集団健診で実施している「40～49歳の方の心電図、眼底検査」「65～74歳の方の血清アルブミン検査」は含まれていません。



▶ 実施医療機関リストQRコードです(秋田県のホームページより)

## 特定健診・後期高齢者健診実施医療機関一覧表

【大仙市内】①

（令和4年2月21日現在）

医療機関名	所在地	電話番号
あい内科クリニック日の出	大仙市大曲日の出町2丁目4の46	0187-88-8503
荒井医院	大仙市大曲上大町6の22	0187-63-2670
荒川医院	大仙市角間川町字下中町32	0187-86-5080
池田医院	大仙市中通町4の20	0187-63-3338
石井内科胃腸科医院	大仙市長野字新山70の1	0187-56-7300
伊藤医院	大仙市南外字落合22	0187-74-2211
羽後長野駅前内科	大仙市長野字柳田59	0187-42-8255
大曲厚生医療センター	大仙市大曲通町8-65	0187-63-2111
大曲母子医院	大仙市大曲福住町8の18	0187-63-2288
大曲リハビリテーションクリニック	大仙市大曲住吉町1番17号	0187-73-7900
神岡診療所	大仙市神宮寺字本郷下64の1	0187-72-3001
木村内科医院	大仙市大曲中通町3の3	0187-63-2070
黒澤医院	大仙市刈和野字清光院後24の1	0187-75-0368
こにし胃腸内科	大仙市福田町21の23の13	0187-88-8871
後藤内科医院	大仙市高梨字田茂木87	0187-62-1113
佐々木内科医院	大仙市大曲上栄町1の28	0187-63-1410
ささき脳神経外科・内科クリニック	大仙市大曲日の出町2丁目7-4	0187-63-1010
佐藤医院	大仙市刈和野字清光院後42-35	0187-75-1000
佐藤内科クリニック	大仙市協和峰吉川字半仙114	018-895-2730
佐藤レディースクリニック	大仙市戸蒔字谷地添106の1	0187-86-0311
下山クリニック	大仙市大曲福住町2の23	0187-63-5110
社会医療法人明和会 大曲中通病院	大仙市大曲上栄町6の4	0187-63-2131
生和堂医院	大仙市刈和野字清光院後15の2	0187-75-0318
高津内科医院	大仙市大曲須和町2丁目8の36	0187-86-0366
たかはし内科循環器科医院	大仙市大曲福住町9の23	0187-63-5115
田口医院	大仙市大曲丸の内町10の25	0187-63-1380
豊島医院	大仙市協和境字野田86	018-892-2211

次のページに続きます。

## 【大仙市内】②

医療機関名	所在地	電話番号
中島内科医院	大仙市朝日町17の1	0187-63-2211
仲村内科胃腸科医院	大仙市大曲日の出町1丁目7の15	0187-63-2225
滑川医院	大仙市長野字九日町15の1	0187-56-3121
花園病院	大仙市大曲あけぼの町9の26	0187-63-3100
藤本医院	大仙市刈和野字北ノ沢107の2	0187-75-2221
三浦クリニック	大仙市幸町4の23の2	0187-86-3280
柳田医院	大仙市横堀字南福嶋95の2	0187-69-2101
吉方内科医院	大仙市大曲白金町5の31	0187-86-0800

## 【仙北市 特定健診・後期高齢者健診実施医療機関】

医療機関名	所在地	電話番号
今村内科循環器科医院	仙北市角館町田町上丁3	0187-53-2510
おおさわ胃腸科内科クリニック	仙北市角館町中菅沢92の20	0187-52-1133
大野医院	仙北市角館町東勝楽丁17	0187-53-2066
かとうファミリークリニック	仙北市田沢湖生保内字浮世坂74の1	0187-43-2123
下新町クリニック	仙北市角館町下新町13	0187-54-2055
市立角館総合病院	仙北市角館町岩瀬3番地	0187-54-2111
市立田沢湖病院	仙北市田沢湖生保内字浮世坂17の1	0187-43-1131
仙北市立西明寺診療所	仙北市西木町門屋字道目木319-1	0187-47-2123
高橋医院	仙北市田沢湖生保内字街道の上65	0187-43-1515
野々部外科内科医院	仙北市角館町田町上丁52の1	0187-54-2337

## 【美郷町 特定健診・後期高齢者健診実施医療機関】

医療機関名	所在地	電話番号
亀谷医院	仙北郡美郷町野中字宮崎86-7	0187-84-1288
仙南診療所	仙北郡美郷町金沢西根字上糠淵31の1	0187-87-8500
千畑クリニック	仙北郡美郷町土崎字上野230の1	0187-85-2001
まっこいしゃ高橋医院	仙北郡美郷町六郷字馬町64	0187-84-7070

※この一覧表に掲載している医療機関以外で受診を希望する場合は  
お住まいの地域の健康増進センターにお問い合わせください。

# 各種がん検診について

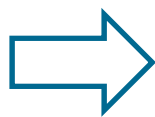
## がん検診の目的

がんを早期に発見し、適切な治療を行なうことです。  
69歳までの方に特に推奨されています。

## 自覚症状がある方は検診を待たず、 医療機関を受診しましょう

「検診」は症状がない方が精密検査を受ける必要があるかを振り分ける検査です。  
症状がある場合は早期に医療機関を受診し、詳しい検査を受けましょう。

気になる症状がない



定期的に  
がん検診を受けましょう

気になる症状がある



検診を待たずに  
医療機関を受診しましょう

## 検査をお断りする場合や、 医療機関での受診をお勧めする場合があります

安全に検査していただくため、当日の問診状況によって検査をお断りする場合や、医療機関での受診をお勧めする場合があります。各検診ごとの留意事項は12ページ以降の各がん検診のページをご確認ください。がん以外の疾患で治療中の方は検診にあたり主治医にご相談ください。

# 胃がん検診について



胃がん検診の内容は、問診とバリウムによるX線検査です。バリウム(線を通さない物質)と胃を膨らませるための発泡剤を飲んで、胃の変化や異常をX線により映し出します。

## 検査前日、検査当日、検査後、それぞれに注意事項があります

検査前日	<ul style="list-style-type: none"><li>・食事は午後9時までにはすませてください</li><li>・水は就寝まで飲んでも差し支えありません</li><li>・飲酒は避けてください</li></ul>
検査当日	<p><b>当日の飲食について</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・水は検査開始2時間前までであれば、コップ1杯程度飲んでも構いません。 ※それ以降の飲食の場合、検査できないことがあります。ご了承ください。</li><li>・コーヒー、牛乳などの飲食は避けてください。</li><li>・検査終了までタバコも控えてください。</li></ul> <p><b>朝の内服薬</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・高血圧、心臓病、不整脈の方は検査開始2時間前までに水で薬を飲んできてください。</li><li>・糖尿病の内服、インシュリン注射は低血糖をおこす危険があります。 使用しないでください。</li><li>・薬の服用に不安のある方は、事前に主治医にご確認ください。</li></ul> <p><b>当日の服装(無地のTシャツ、トレーニングパンツが最適です)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・上半身～お腹のあたりに金具、ボタンのついていないものを着用してきてください。</li><li>・キャミソールなどについているプラスチックも画像に写ります。</li></ul>
検査後	<ul style="list-style-type: none"><li>・検査終了後、下剤を渡します。 バリウム便が排泄されるまでできるだけ水分をたくさんとってください。</li></ul>

**胃がん検診ではまれに、腸にバリウムが詰まる「腸閉塞」や、誤って気管にはいる「誤嚥」などを起こすことがあります。**

以下の項目に当てはまる方は医療機関受診をお勧めしています。

- ・胃がんの診断を受け治療を継続している方
  - ・妊娠中及び妊娠の可能性がある方
  - ・過去にバリウムを飲んで過敏症(じんましん、息苦しさ、手足が冷たくなるなど)の症状があった方、ひどい便秘になった方
  - ・自力で立つことが不可能な方、撮影台の手すりをつかむことが困難な方  
(撮影台が動くため手すりを強く握り、ご自身の体を支える必要があります。)
  - ・飲食でむせる、体力が弱っている、便秘の強い方
  - ・腎不全、心臓病で水分制限を受けている方
  - ・胃の手術を受けたことがある方
  - ・胃、十二指腸の治療中または経過観察中の方、病院から内視鏡検査をすすめられている方
  - ・体重130Kg以上の方(検査機器上、体重制限があります。)
- ※大腸の病気(クローン病、潰瘍性大腸炎、腸閉塞など)で治療中、経過観察している方、過去に手術を受けた方は主治医に検診を受けてよいか事前に確認してください。



## 肺がん等検診について



肺がん等検診の内容は、問診と胸部のレントゲン撮影をする検査です。問診により必要な方には喀痰検査を行います。

### 【注意】検診当日の服装について

上半身からお腹のあたりにボタンや金具がついていると、レントゲン写真に写りこみ正確に検査できない場合があります。

無地のTシャツ等でお越してください。

今年度から胸部検診車内での着替えはできませんのでご注意ください。

### ○肺がん等検診は「結核検診」を含みます

平成30年に新たに結核を発病した方のうち約7割が60歳以上の方です。以前結核に罹った方が高齢化による免疫低下に伴って「発病」するためです。結核を発病すると、咳・たん・発熱等の症状が出ますが、高齢の方は、自覚症状が乏しく、結核の発見が遅れてしまうことがあります。結核は早期発見によって家族や周囲の方への感染を防ぐことが大切です。年に1回、肺がん等検診を受診し早期発見につなげましょう！

### ○次に当てはまる方は医療機関受診をお勧めします。

- ・肺がんの診断を受け治療中の方
- ・呼吸器疾患により治療または経過観察中の方
- ・妊娠している方または妊娠の可能性のある方

## 大腸がん検診について



大腸がん検診の内容は、問診と便検査です。家で2日分の便をとるだけで簡単にできる検査です。問診（黄色の袋の裏面）をきちんと記入していれば、家族の方に提出を頼むこともできます。

### 【注意】

キットには期限がございます。今年度配布の物をご使用ください。届いた検便キットは検診日まで紛失しないよう、大切に保管してください。

※大腸がんの診断を受け治療を継続している方は医療機関受診をお勧めします。

## 前立腺がん検診について



前立腺がん検診の内容は、問診、血液検査です。

採血により、血液中の前立腺特有の物質（PSA）を測定します。

※前立腺がんの診断を受け治療を継続している方は医療機関受診をお勧めします。

## 子宮頸がん検診・婦人科超音波検診について

子宮頸がん検診の内容は、問診と子宮の入り口の細胞検査です。  
婦人科超音波検診は膣より超音波断層装置のプローブを挿入し、内診  
だけでは発見できないような卵巣の画像判断をします。



※子宮がんの診断を受け治療を継続している方は医療機関受診をお勧めします。

## 乳がん検診について



乳がん検診の内容は、問診とマンモグラフィ(乳房X線)検査です。  
プラスチックの板と撮影台に乳房を挟んでレントゲンを撮ります。

○次に当てはまる方は医療機関受診をお勧めします。

- ・乳がんの診断を受け治療を継続している方
- ・ペースメーカーを装着している方
- ・豊胸手術をした方
- ・治療のためポート(管)を造設している方
- ・授乳中の方、妊娠している方または妊娠の可能性のある方

## ○新型コロナワクチン接種と乳がん検診について

新型コロナワクチン接種に伴い、まれに、接種後 10 週以内に新型コロナワクチンを接種した  
わきの下などのリンパ節が腫れることがあります。

乳がん検診はワクチン接種前か、ワクチン接種後であれば少なくとも 6～10 週後に受診さ  
れることをお勧めします。

## ブレスト・アウェアネスとは

乳がんの早期発見・診断・治療につな  
がる、女性にとってとても重要な生活習  
慣です。

ブレスト・アウェアネスとは、自身の  
乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房  
を意識して生活することを言います。女  
性のがんで最も多い乳がんの対策のた  
めに世界的に広まってきた考え方です。

「ブレスト・アウェアネス」の4つのポイント

- ①ご自身の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気を付ける
- ③変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

がん検診を受けることは大切なポイントの1つです。  
ご自身の乳房に関心を持ち、生涯を通して健康で明るく充実  
した日々を過ごしましょう。



## 「要精密検査」になった場合

**がんは早期であれば90%以上が治ります。**

市の集団検診で実施しているがん検診は、早期に発見することが可能です。精密検査が必要となった方が、精密検査を受けないと、せっかく早期に発見できた「がん」を見逃してしまうかもしれません。

**結果が届いたら、できるだけ早く必ず受診しましょう！**

※精度管理上、精密検査結果は、市町村、健診機関、精密検査機関で共有されます。

## 主な精密検査の内容

### 胃がん検診 の精密検査

#### 胃内視鏡検査（胃カメラ）

胃内視鏡検査は体の内側から胃を観察する検査です。検査を行うためには、まず内視鏡を口（もしくは鼻）から入れ、のど（咽頭）、食道、胃へと進めていきます。以前に比べるとかなり飲みやすくなっています。

### 肺がん等検診 の精密検査

#### 胸部CT検査

体内を輪切り状態にしてX線撮影します。

胸部X線検査（レントゲン）よりも小さな陰影を見つけることができます。

#### 気管支鏡検査

気管支鏡を口から気管支に挿入して、がん等が疑われた部位を直接観察します。必要に応じて細胞を採る検査をすることがあります。

## 大腸がん検診の精密検査

### 全大腸内視鏡検査（大腸カメラ）

精密検査として一番奨められている方法です。肛門から内視鏡を入れて大腸を詳しく調べます。ポリープが見つければ、その場でとることもあります。

### 注腸X線検査

肛門からチューブを挿入してバリウム（造影剤）と空気を注入し、X線写真をとります。がんやポリープなどの正確な位置や大きさ、腸の狭さの程度などがわかります。この検査ではがんの多い直腸、S状結腸がしばしばみえにくくなるため、S状結腸内視鏡検査も併せて行います。

## 子宮頸がん検診の精密検査

### コルポ診

コルポスコープというライトの付いた拡大鏡のような機械で子宮頸部の粘膜表面を拡大し、細かい部分を観察できます。異常が発見された場合には、その箇所の細胞を採取する組織診が行われます。

### 組織診

疑わしい部分から組織を取り、標本をつかって顕微鏡で診断する方法です。

## 乳がん検診の精密検査

### マンモグラフィ

がんが疑われた部位を詳しく観察するため、多方向に検診とは違う角度からも撮影を行います。

### 乳房超音波検査

超音波を発生する機械をあてて、がんが疑われた部位を詳しく観察します。

### 乳房MRI検査、CT検査

病変が疑われた部位を、磁気を使うMRI検査、X線を使うCT検査によって体の内部を詳しく撮影します。乳房内の病変の広がり具合を検査します。

### 穿刺吸引細胞診、針生検

しこりなど疑わしい病変が見つかった場合、細い注射針を刺して中の細胞や組織を採取し、悪性かどうか調べます。

すべてのがん検診には利益（メリット）、不利益（デメリット）があります。利益、不利益を正しく理解し受診することが大切です。

## がん検診の利益（メリット）

### ①がんを早期に発見できる

症状が出てから発見された場合、がんが進行していることが多くあります。

症状がない時にがん検診を受けることで、早いうちにがんを発見することができます。

### ②早期治療により、治療の負担が少なくなる

検診で発見した早期のがんはそのほとんどが治り、身体への負担が少ない治療ですむ場合が多いです。

### ③「異常なし」と判定された場合の安心感

「異常なし」が確かめられることで得られる安心感も検診のメリットです。

## がん検診の不利益（デメリット）

### ①がん検診でがんが100%見つかるわけではない

どの検査においても100%の精度ではありません。検査そのものに限界があり、ある程度の見逃しは起こり得ます。

### ②検査を行なうことで偶発症を招く場合がある

検診として検査を受けることで、まれに事故を招く場合があります。このことを「偶発症」といいます。例として検査によるX線被爆や、精密検査として行なった内視鏡で胃や大腸に穴があいたり、出血することがあげられます。いずれも極めて低い可能性ですが、注意深く検査を行なっても可能性をゼロにすることはできません。

### ③検診による心理的な影響がある

検診によって「異常あり」とされた場合、精密検査を受診する必要があり、検査の結果が出るまで精神的な負担がかかります。

参考：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」  
[http://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/screening/about\\_scr.html](http://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr.html)



# 健康手帳で健康を自己管理しましょう！

健康手帳は、健診（検診）の結果や血圧測定をした時の数値を記録できるようになっています。今までの結果が一目でわかるので大変便利です。私たちのからだは、年々変化していきます。ご自身で記録を行い、目に見えないからだの変化を、健康手帳を上手に活用し確認しましょう。



## 活用方法

- ・ 健診（検診）等の記録を、本人または家族が記入してください。（20年分記録できます）
- ・ 医療機関を受診する際に持参し、医師もしくは歯科医師または薬剤師に見せてください。
- ・ 健康教室や保健指導、健康相談などに参加する際に持参ください。

## 交付を希望される方へ

- ・ お住まいの地域の健康増進センターで交付しております。
- ・ 健診（検診）当日も受付にて交付しております。
- ・ 厚生労働省で作成している健康手帳のダウンロードも右記のQRコードよりできます。



<http://www.smartlife.go.jp/notebook>



操作はとても簡単！  
腕を入れてボタンを押す  
だけで計測できます。

## 家庭用血圧計の 「無料貸出」行っています

- ・ 貸出期間はおおむね2週間とし、測定結果をもとに健康相談を行います。
- ・ 貸出中の場合もありますので利用を希望される方は、お住まいの地域の健康増進センターへご連絡をお願いします。

### Q 血圧が高いとなぜよくないのでしょうか？

高血圧の方は正常（至適血圧）の方と比較して循環器病（脳卒中や心疾患など）を引き起こしやすく、軽度のもので約3倍、重度になると5倍以上引き起こしやすいと言われています。

### Q なぜ家での血圧測定が必要なのでしょうか？

家では高くないが健診や病院では緊張のため一時的に血圧が高くなる方は「白衣高血圧」、病院では高くないのに家では高い方は「仮面高血圧」とよばれています。この二つを比べると「仮面高血圧の方」は血圧が高い時間が長く続いている可能性があり、循環器病になりやすいことが知られています。家での自分の「普段の血圧」を知ることが、高血圧予防につながります。

## 第2次健康大仙21計画（中間見直し版より）＜アンケート調査より＞

### 👆 健康診断と各種健診

がん検診を受診しなかった理由として、「いつでも医療機関を受診できるから」と回答した人が26.2%でした。また、男性では、「がん検診を行っていることを知らなかったから」と回答した人も多くいました。

◎症状がでる前に受けることがとても大切です。症状が出る前にがんが見つかる（早期がん）と治る確率が高くなります。

具合が悪ければいつでも病院にいけるから…

と思っているあなた

### がんは、誰でもなる可能性があります

現在日本人は、一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする（予防する）」ことができる病気です。しかし、それらを心がけていても、がんに「ならないようにする」ことはできません。

### がんを早期に発見するために必要なのが「がん検診」です

早期がんの多くは自覚症状がありません。また、早期がんのうちに発見できる期間は、たった1～2年です。そのため、定期的な検診が不可欠です。

がんは、早期であれば90%以上が治るといわれています。

**がんの進行は、コロナの収束を待ってくれません  
ぜひがん検診を受けてください**

## 第2次健康大仙21計画（中間見直し版より）＜アンケート調査より＞

### 歯と口腔の健康

8020運動の認知度について聞きました。

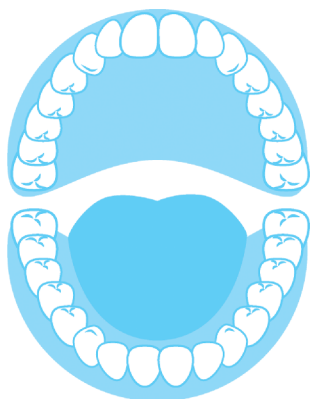
8020運動を知っている人の割合は、**55.5%**でした。

女性の方が男性より知っている人の割合が高い状況にありました。

（女性62.3% 男性47.9%）

## あなたの歯は何本ありますか？ ～8020運動～

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。近年「8020」を達成している高齢者は増加しています。しかし、高齢者の数が増えていますので、「8020」を達成していない高齢者は依然として多い状況です。歯の本数と食品を噛む能力の調査によると、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが明らかになっています。



永久歯は親知らず4本を含めて全て生えそろって32本になります。

#### 40歳以上

歯周病などにより歯を失う人が増えてきます。働き盛りで歯科医院へ行く時間もなく、手遅れになりがちです。年に1～2回は、定期的に歯科健診を受けることが大切です。

#### 65歳以上

65歳以降になると、歯を失うケースが増えてきます。70歳代では、1人当たりの平均喪失歯数は約9本となっています。1本でも多くの自分の歯を残すようにすることが大切です。

たとえ歯の本数が減ったとしても、失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切に、「お口のケア」を続けようという意識が大切です。よく噛むことによりあごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなり、脳細胞の動きが活発になり、脳の老化を防ぎます。

## 40・50・60・70歳の方限定 令和4年度歯周病検診のお知らせ



**対象者** ※対象の方へは個別にご案内をお送りしております。

40歳（S57年4月2日～S58年4月1日生の方）

50歳（S47年4月2日～S48年4月1日生の方）

60歳（S37年4月2日～S38年4月1日生の方）

70歳（S27年4月2日～S28年4月1日生の方）



**実施期限：令和4年12月31日まで**

※予約が必要な医療機関がございますので、受診前にご希望の医療機関にお問い合わせください。

## 第2次健康大仙21計画（中間見直し版より）＜アンケート調査より＞

### 👉 アルコール

生活習慣病のリスクを高める飲酒量について知っているかを聞いたところ、その飲酒量を知っている人の割合は、31.2%でした。男性の方が女性より知っている人の割合が高い状況にありましたが、実際の飲酒量も多い結果でした。

## 適正飲酒量をご存じですか？

生活習慣病のリスクとなる飲酒量は純アルコール量で、男性40g以上、女性は20g以上です。

節度ある適度な飲酒量は、男性1日20g、女性は男性の1/2～2/3程度（諸外国を参考）とされています。



ビール以外で換算した場合の一日適正飲酒量の目安 ※女性はこの半分



日本酒(15度)  
1合  
(180ml)



ワイン(12度)  
グラス2杯  
(240ml)



焼酎(25度)  
ぐい飲み2杯  
(110ml)



ウイスキー(40度)  
ダブル1杯  
(60ml)

# よくある Q&A

## Q. 特定健診を毎年受ける必要はありますか？

**特定健診は、毎年受けてください。**

毎年受けることで、正常値の範囲でも年々異常値に近づいている項目や、急な異常に気付くこともできます。ちょっとした変化を見逃さず、早期発見するためにも、毎年受けることが大切です。

## Q. 現在通院中ですが、特定健診を受ける必要がありますか？

**特定健診は、通院中の方も対象です。**

通院中の方が受診しやすいように、多くの医療機関で大仙市の健(検)診受診券を利用して特定健診を受診できます。詳しくは8～10ページをご覧ください。

## Q. 自覚症状がない人も、がん検診を受ける必要がありますか？

**がん検診は、症状のない健康な人が対象です。**

健康な人(=病気の症状がない人)では、もしがんがあっても、症状が出る前のがん、つまり早期がんであることがほとんどです。早期発見・早期治療に結び付けましょう。

問い合わせ先	担当地域	電話番号	所在地
健康増進センター	大曲	0187-62-1015	大仙市 健康福祉会館内
健康増進センター西部	神岡・西仙北・協和・南外	0187-75-0476	西仙北庁舎内
健康増進センター東部	中仙・仙北・太田	0187-56-7211	中仙庁舎内