

能代市の健診とがん検診について大切なお知らせです

能代市保健センターガイド



医師会病院
敷地内に
あります



令和5年度の保健センター健診予約申込

実施期間 令和5年4月24日(月)～令和6年3月12日(火)

実施場所 能代市保健センター(能代山本医師会病院敷地内)

電話番号 ☎58-2838

※車での送迎もしております。申し込みの際に
お伝えください。



お問い合わせ先

受診券について

- 能代市国保加入者
(水色の受診券) ☎89-2166
- 75歳以上の方
(黄色の受診券) ☎89-2159

受診の際は、不織布マスク着用のご協力をお願いいたします。



■予約から健診受診までの流れ・・・P2 ■年齢別早見表・・・P3 ■健診の内容・料金・・・P4～6
■がん検診の流れ・・・P6 ■お知らせ・・・P7 ■高齢者の予防接種・・・P8
■事業紹介・・・P9～11 ■がん検診等実施医療機関・・・P12

令和5年度の能代市保健センター健診

～予約から健診受診までの流れ～

実施期間 令和5年4月24日(月)～令和6年3月12日(火)
月～金曜日(祝日・お盆・年末年始はお休みです)

◆受診する健(検)診項目や料金等、今一度ご確認のうえ、予約してください。

STEP
1

お手元に健康保険証と受診券をご用意ください。

STEP
2

保健センター(☎58-2838)に電話してください。
受付:平日午前8時30分から午後5時15分まで(祝日・年末年始除く)

STEP
3

予約の際の確認内容
・住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日
・ご加入の健康保険
(ア) 40～74歳の方には、特定健康診査受診券の有無
(イ) 75歳以上の方には、健康診査受診券(黄色)の有無
(ウ) ご希望の検査項目(3～6ページを参照)
(エ) 送迎有無

STEP
4

受診日の前に、問診票や検査容器を郵送でお届けします。
●当日持参するもの、受付時間、受診日前日の飲食等についての記載がありますので、必ずご確認ください。
●薬を服用中で不安な方は事前にお問い合わせください。

STEP
5



受診

STEP
6

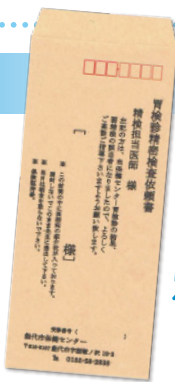
～健診結果は1ヵ月程度で郵送します～

- 異常なしの方
ご自身の健康のために、今後も定期的に健(検)診を受けましょう。
- 要精密検査の方(6ページ参照)
医療機関で精密検査を必ず受けてください。
※精密検査は保険診療となります。
- 健診結果について、保健センターの保健師・栄養士等がご相談に応じます。

申込方法



この封筒が
届いたらすぐに
医療機関へ!



令和5年度 能代市保健センター健診 年齢別早見表

受診者の生年月日 今年度に受診できる検診を ご確認ください	年度 末 年 齢	健康診査	がん検診など											
		75歳以上 無料	肺がん (結核)	胃がん	大腸がん	子宮頸がん 卵巣腫瘍 (女性)	乳がん (女性)	前立腺 がん (男性)	骨粗鬆症 (女性)	喀痰 (喫煙者)	肝炎 ウイルス (初回)	風しん 抗体検査 (男性)		
		40~74歳 健康保険により 異なります	無料	1,470円	1,050円	1,260円	40~49歳 1,500円 50歳以上 1,000円	420円	630円	840円	840円	無料		
昭和13年4月1日以前に生まれた方	86以上	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和13年4月2日~14年4月1日	85	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和14年4月2日~15年4月1日	84	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和15年4月2日~16年4月1日	83	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和16年4月2日~17年4月1日	82	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和17年4月2日~18年4月1日	81	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和18年4月2日~19年4月1日	80	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和19年4月2日~20年4月1日	79	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和20年4月2日~21年4月1日	78	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和21年4月2日~22年4月1日	77	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和22年4月2日~23年4月1日	76	後期健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和23年4月2日~24年4月1日	75	特定/後期	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和24年4月2日~25年4月1日	74	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和25年4月2日~26年4月1日	73	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和26年4月2日~27年4月1日	72	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和27年4月2日~28年4月1日	71	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和28年4月2日~29年4月1日	70	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和29年4月2日~30年4月1日	69	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和30年4月2日~31年4月1日	68	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和31年4月2日~32年4月1日	67	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和32年4月2日~33年4月1日	66	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和33年4月2日~34年4月1日	65	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和34年4月2日~35年4月1日	64	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和35年4月2日~36年4月1日	63	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和36年4月2日~37年4月1日	62	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和37年4月2日~38年4月1日	61	特定健診	●	クーポン	クーポン	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和38年4月2日~39年4月1日	60	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和39年4月2日~40年4月1日	59	特定健診	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和40年4月2日~41年4月1日	58	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和41年4月2日~42年4月1日	57	特定健診	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和42年4月2日~43年4月1日	56	特定健診	●	クーポン	クーポン	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和43年4月2日~44年4月1日	55	特定健診	●	クーポン	クーポン	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和44年4月2日~45年4月1日	54	特定健診	●	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和45年4月2日~46年4月1日	53	特定健診	●	クーポン	クーポン	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和46年4月2日~47年4月1日	52	特定健診	●	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和47年4月2日~48年4月1日	51	特定健診	●	クーポン	クーポン	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和48年4月2日~49年4月1日	50	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和49年4月2日~50年4月1日	49	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和50年4月2日~51年4月1日	48	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和51年4月2日~52年4月1日	47	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和52年4月2日~53年4月1日	46	特定健診	●	クーポン	クーポン	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和53年4月2日~54年4月1日	45	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	クーポン
昭和54年4月2日~55年4月1日	44	特定健診	●	●	●	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	●
昭和55年4月2日~56年4月1日	43	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和56年4月2日~57年4月1日	42	特定健診	●	●	●	●	クーポン	●	●	●	●	●	●	●
昭和57年4月2日~58年4月1日	41	特定健診	●	クーポン	クーポン	クーポン	クーポン	●	●	●	●	●	●	●
昭和58年4月2日~59年4月1日	40	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
昭和59年4月2日以降に生まれた方	39以下	一般健診		希望者のみ	希望者のみ	20歳以上可		●						

○がん検診は「●」「クーポン」の記載がある方が受診できます。クーポン対象の方には、4月1日の年齢表記のクーポンを5月末頃送付します。
 ※昭和62年4月2日~平成5年4月1日、平成6年4月2日~平成7年4月1日、平成8年4月2日~平成11年4月1日、平成12年4月2日~平成13年4月1日、平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれの女性は子宮頸がん検診のクーポン対象です。
 ○子宮頸がん検診・乳がん検診は、奇数年齢の方で、前年度受診していない場合は、受診することができます。
 ○各種がん検診のみの受診もできます。ただし、前立腺がん検診は肺・胃・大腸のいずれかと同時受診となります。
 ○風しん抗体検査はクーポン券が必要です。該当者には事前に送付されていますが、無い場合は子育て支援課 (TEL89-2948) で再発行を受けてください。

保健センターで実施している 健診とがん検診をご紹介します

健診とがん検診を一緒に受けても
午前中で全て終わるよ



午前8時～8時30分
能代市保健センターに到着

※子宮がん検診受診の方は8時20分までにお入りください。

- ① 受付を済ませてから尿検査
- ② 検査着に着替えます
- ③ 問診
- ④ 検査開始（スタッフが誘導します）



対象年齢	健診名	検査項目	料 金		追加できる検査項目・料金		
75歳以上	後期健診	・身体測定 ・血液検査	無 料	受診券が 必要です。 当日必ず持 参してくだ さい。	視力検査 聴力検査 眼底検査	セットで 600円	肺がん、胃 がん、大腸 がん、乳が ん、子宮頸 がん検診 など
40歳～74歳	特定健診	・尿検査 ・血圧測定 ・心電図	健康保険の 種類により 異なります。		肺機能検査 ^(※1) 眼圧検査	セットで 400円	
39歳以下	一般健診	・診察	2,100円		肺機能検査 ^(※1) 眼圧検査	セットで 400円	

特定健診には、腹囲測定、BMI測定が含まれます。

※1 感染予防のため、当面の間中止しています。

保健センター健診の料金が無料になる方

- ★健診を受ける日に満70歳以上の方
- ★身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ★生活保護を受けている方
- ★能代市国保に加入の方

※追加できる検査項目分は有料ですが、次の条件を満たす場合は追加検査項目分も無料となります。

- ▶ 2人以上で一緒に特定健診の受診を申し込んだ場合
→ 視力・聴力・眼底の検査料600円が無料
- ▶ 5人以上で一緒に特定健診の受診を申し込んだ場合
→ 視力・聴力・眼底の検査料600円と、肺機能・眼圧の検査料400円、計1,000円が無料
- ▶ 令和5年4月1日現在の年齢が40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方
- ▶ 健康推進員を通して申し込んだ方

胸部(肺がん・結核)検診

肺がん発症の最大の原因はたばこで、喫煙年数や本数が多いほどリスクが高まります。早期の肺がんは、症状に気づきにくいといわれています。

対象年齢 40歳以上

料 金 無料

検査方法 エックス線(レントゲン)で肺全体を撮影します。たばこを吸っている人には、痰を調べる喀痰検査(840円)もおすすめしています。



このような症状は
医療機関で診察を!

- 治りにくい咳
- 呼吸時にゼーゼー音がする
- 血痰の症状がある



胃がん検診

40歳以降に増える傾向がありますので、毎年受診しましょう。胃がんは早期発見・早期治療で、「治るがん」といわれています！



このような症状は
医療機関で診察を！

- 胃の不快感
- 消化不良
- 食欲不振
- 胃が重い

対象年齢 全年齢

料金 1,470円

検査方法 胃を膨らませる発泡剤を飲んだ後にバリウムを飲み、さまざまな角度から胃の内部をエックス線（レントゲン）で撮影します。

胃がん検診無料クーポン対象の方

昭和37年4月2日～昭和38年4月1日	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
昭和41年4月2日～昭和44年4月1日	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
昭和45年4月2日～昭和46年4月1日	

大腸がん検診

食生活の欧米化などにより、日本人が多くかかるがんです。ご自身で採取した後の検査容器を提出するだけで検査できます。



このような症状は
医療機関で診察を！

- 血便
- 便が細い
- 便秘と下痢を繰り返す

対象年齢 全年齢

料金 1,050円

検査方法 事前に2日分の便を採取し、便に血が混じっていないか検査します。検査容器は問診票と一緒に送付します。

大腸がん検診無料クーポン対象の方

昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
昭和42年4月2日～昭和48年4月1日
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日

乳がん検診

乳がんになる人、乳がんで亡くなる人が年々増えています。

乳がんは30代から増加し、50代前後がピークになります。治りやすいがんですが、10年以上たってから再発することもあり油断できません。



このような症状は
医療機関で診察を！

- 乳房のしこり・くびれ
- 乳頭からの血性の分泌物
- わきの下のリンパ節の腫れ

対象年齢 40歳以上の女性（偶数年齢）

料金 40～49歳1,500円、50歳以上1,000円

検査方法 マンモグラフィ（乳房エックス線撮影装置）で乳房を撮影します。

乳がん検診無料クーポン対象の方

昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
昭和56年4月2日～昭和58年4月1日

子宮頸がん検診

子宮頸がんは20～30代の女性に急激に増えています。初期には症状が全くない人が多いため、早期発見には検診が欠かせません。受診日は月経終了後1週間以内がよいとされています。



このような症状は
医療機関で診察を！

- 月経と関係のない出血
- おりものの異常
- 月経が長引く

対象年齢 20歳以上の女性
(20～39歳は毎年、40歳以上は偶数年齢)

料金 1,260円

検査方法 視診のほか、ブラシなどで子宮頸部から細胞を採って検査します。

※性交経験のない方には受診をおすすめしていません。ご希望の方は医療機関でご相談ください。

子宮頸がん検診無料クーポン対象の方

昭和57年4月2日～昭和58年4月1日	平成8年4月2日～平成11年4月1日
昭和62年4月2日～平成5年4月1日	平成12年4月2日～平成13年4月1日
平成6年4月2日～平成7年4月1日	平成14年4月2日～平成15年4月1日

骨粗鬆症検査

対象年齢 全年齢の女性
料金 630円
検査方法 超音波法



測定器に素足を入れます。

前立腺がん検査

対象年齢 50歳以上の男性
料金 420円
検査方法 血液検査

肝炎ウイルス検査

対象年齢 40歳以上
料金 840円
検査方法 血液検査

検査を受けたことがない人のみ

風しん抗体検査

対象年齢 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの未受検者の男性
料金 無料
検査方法 血液検査

※該当者にはクーポン券が送付されています。再発行を希望する方は、子育て支援課(☎89-2948)でクーポンの発行を受けてください。

※検査で、抗体が無かった方は、予防接種を受けましょう。(原則無料)

能代市が実施しているがん検診の流れ

がん検診は、症状のない健康な方を対象としております。早期がんの多くは、痛みなどの症状がありませんので、早期発見するために、がん検診が重要です。



☆がんは早期発見・早期治療により、完治する確率が高まります。精密検査が必要と判定された方「精密検査依頼書」(紹介状)が同封された方は、がん検診の結果を有効に活用するため、できるだけ早く医療機関で精密検査を受診してください。

☆良性の病変や、がんでないのに「要精密検査」と判定される場合、または、逆にがんがあるのにそのがんを見つけられない場合があります。ご自身で気になる症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

☆がん検診は継続して受診することが大切です。

がんは多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間がかかって発生してしまう病気です。がん検診は1回受けて終わりではありません。結果が「異常なし」であっても、その後のがんができる可能性はあります。がんをタイムリーに発見するために、定期的に検診を受けることが大切です。



がんを防ぐための新12か条

日本人を対象とした疫学調査などの科学的な研究で明らかにされた確かな証拠をもとに、「がんを防ぐための新12か条」を提案します

あなたのライフスタイルをチェック！
そして今日からチェンジ！

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」より



©Noshiro City

お知らせ



能代市ウォーキング
推進キャラクター
あーるくん

休みで
良かった!



また
受けます!



日曜がん検診

仕事のため平日に検診を受診することが困難な方などを対象に、日曜がん検診を実施します。

実施日

7月2日(日) 9月10日(日)	能代市保健センター
10月、11月、12月	能代厚生医療センター
1月、2月	JCHO秋田病院

※能代市保健センター分は申込受付中です。(☎58-2838)
※能代厚生医療センターとJCHO秋田病院については、実施日(各月1回)が決まりました、広報のしる等でお知らせします。

午後の乳がん検診

	JCHO秋田病院	能代市保健センター
日時	4月～3月(第2週まで)の 毎週金曜日 午後1時30分～	6月～2月の第3水曜日 午後3時～
定員	各日10人	各日10人
費用	マンモグラフィ 40歳～49歳 1,500円 50歳以上 1,000円 ※乳房超音波検査は、JCHO秋田病院のみ 5,500円(各日3人妻予約)	
申し込み	☎52-3127	☎58-2838

※申し込みは2週間前まで
※能代市保健センターでは、申し込み予約の際、大腸がん検診(家族分含む)の予約もできます。(費用1,050円)



健康チャレンジポイントに参加しませんか!

- **健診受診ポイント**【上限600ポイント】
 - ・ 特定健診受診で200ポイント
 - ・ がん検診1項目につき200ポイント
- **習慣改善ポイント**【上限600ポイント】
 - ・ 運動や生活習慣の改善につながる目標を立てよう。
 - ・ 取り組んだ日×5ポイント=取得ポイント
- **健康イベント&健康相談ポイント**【上限400ポイント】
 - ・ イベント参加回数×200ポイント
 - ・ 健診結果を持参して保健師に健康相談×200ポイント(要予約)

3つの項目にチャレンジして1,000ポイント貯めたら、もっくんポイントや全国共通商品券に交換できます。

対象 能代市在住の20歳以上の方

※パンフレットは公共施設などに配置しています



ポイントを加算して
もっくんポイントや
全国共通商品券を
もらおう!

高齢者の定期予防接種

ワクチン	回数	助成費用	対象
高齢者インフルエンザ 不活化ワクチン	年1回	1,400円	①満65歳以上の方 ②満60歳以上満65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はHIVによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある方。
※詳しくは、広報のしろ10月号にて			
高齢者用肺炎球菌 不活化ワクチン	生涯1回	4,000円	●過去に高齢者用肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP（23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）」を受けたことがない方で、 ①令和5年度に下記の年齢になる方（対象となる生年月日） 65歳（昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生の方） 70歳（昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生の方） 75歳（昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生の方） 80歳（昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生の方） 85歳（昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生の方） 90歳（昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生の方） 95歳（昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生の方） 100歳（大正12年4月2日生～大正13年4月1日生の方） ②満60歳以上満65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はHIVによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある方。
①の対象の方には、4月に個別通知しています。 ②の接種希望の方は、事前に健康づくり課へご連絡ください。 期間：令和6年3月31日まで			

高齢者の任意予防接種

ワクチン	回数	助成費用	対象
带状疱疹（つづらご） 生ワクチン 不活化ワクチン	生涯1回	4,000円	能代市に住所を有する満65歳以上の接種を希望される方
希望される方は、接種前に健康づくり課へお申し込みください。（予診票をお送りします。）			

健康づくり課 健康企画係 事業紹介

<p>能代市がん患者補正具 購入費補助金</p>	<p>能代市では、がん治療を受けている方の補正具の購入費を助成します。</p>	<p>詳しくは能代市のHPをご覧ください。</p>
<p>脳ドック検診費用助成</p>	<p>能代市に住所を有する40歳以上の方へ脳ドック検診費用の一部を助成しております。(協力医療機関にて受診の場合のみ該当)</p>	<p>対象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内に住所のある40歳以上の方 ・加入する健康保険で脳ドックへの助成制度がない方 ・過去5年間助成を受けていない方 ・市税等の滞納がない方
<p>すい臓等がんドック 検診費用助成</p>	<p>能代市に住所を有する40歳以上の方へすい臓等がんドック検診費用の一部を助成しております。(協力医療機関にて受診の場合のみ該当)</p>	<p>対象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内に住所のある40歳以上の方 ・加入する健康保険ですい臓等がんドックへの助成制度がない方 ・過去2年間助成を受けていない方 ・市税等の滞納がない方
<p>健康チャレンジ ポイント事業</p>	<p>健康で心豊かな毎日を過ごすためには、運動や食事などの生活習慣を見直すことと、健診・がん検診を受けることによる病気の早期発見・早期治療が大切です。 この事業に参加して、健康管理に対する意識を高め、生活習慣病などの予防に取り組んでみませんか。 ※パンフレットの設置等は、5月上旬を予定しております。</p>	<p>達成条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内に住所のある20歳以上の方 ・各項目において、規定のポイントを獲得し、合計1,000ポイント以上を貯めた方
<p>能代市歯周病検診 無料受診券の対象者の お知らせ</p>	<p>能代市では、歯を失う大きな原因となっている歯周病の早期発見を推進し、高齢期においても健康で快適な生活が送れるよう、歯周病検診を実施しております。 ※無料受診券の送付は、5月下旬を予定しております。</p>	<p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4/1時点で、40・50・60・70歳の方
<p>能代市後期高齢者 歯科健診無料受診券の 対象者のお知らせ</p>	<p>能代市では、お口の健康を良好に保ち、口腔機能維持・向上などを図り、ひいては生活の質の向上と健康寿命の延伸を実現するため、後期高齢者歯科健診を実施しております。 ※無料受診券の送付は、5月下旬を予定しております。</p>	<p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4/1時点で、75歳の方
<p>能代市PCR等 検査費用助成のお知らせ</p>	<p>令和5年4月以降に自費で受けたPCR等検査費用の一部を助成します。PCR等検査費用(証明書代含む)の2分の1を助成し、同一年度内に1人あたり2回まで助成が受けられます。</p>	<p>対象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・申請日において能代市に住所のある方 ・市税等の滞納がない方

健康づくり課 健康増進事業紹介



栄養・食生活

<p>男性料理教室</p>	<p>男性の健康づくりを目的とした料理教室です。調理を楽しみながら、家庭で実践できる知識を身につけましょう。</p>	<p>詳しくは広報のしろでお知らせします。</p>
<p>栄養士おすすめ！ 健康おてがるレシピ</p>	<p>市が主催した料理教室の中から、おすすめのレシピを紹介します。日々の献立にお役立てください。</p>	<p>詳しくは能代市のHPをご覧ください。</p>

身体活動・運動

<p>1,2,1,2ウオーキング</p>	<p>市内各地で、桜や紅葉など季節の景色を楽しみながらウオーキングを実施しております。ウオーキングをしたことがない方も大歓迎です！</p>	<p>詳しくは広報のしろでお知らせします。</p>
<p>のしろ健康体操</p>	<p>市民歌に合わせて行う体操です。CD・DVDの貸し出しや出前講座も行っています。</p>	<p>詳しくは能代市のHPをご覧ください。 動画も公開中です！</p>

こころの健康づくり

<p>傾聴ボランティア養成講座</p>	<p>心の健康づくりや自殺予防について正しい知識を持ち、悩みを持つ人などの「身近な話し相手」としてあたたかく寄り添いながら、孤独や不安に耳を傾けてくれる「心の傾聴ボランティア」を養成します。</p>	<p>2年に1度開催しています。</p>
<p>こころの相談会</p>	<p>臨床心理士がじっくり相談に応じます。秘密は厳守しますので、悩みを一人で抱えずご相談ください。ご予約は健康づくり課へ☎58-2838</p>	<p>5/15、7/3、9/12 11/20、1/15、3/19</p>
<p>こころの相談電話</p>	<p>一人で悩まず気軽にご相談ください。 ☎58-3699 相談時間 平日8:30～17:15</p>	 <p>能代市自殺予防啓発 キャラクター 「こころん」</p>
<p>こころの体温計</p>	<p>パソコンや携帯電話を利用して、気軽に、ストレス度や落ち込み度をチェックできます。こころの健康状態をチェックしてみませんか？QRコードからアクセスしてください。</p>	

たばこ対策

禁煙教室	喫煙・受動喫煙ががんを始め健康に与える影響について学ぶことができます。禁煙したいと思っている方が禁煙を開始できるようにサポートします。	詳しくは広報のしろでお知らせします。
------	---	--------------------

がん・生活習慣病対策

健康万福塾	がんに関する正しい知識を学び、深めることができます。4回コースで医師や管理栄養士等の講話があります。	詳しくは広報のしろでお知らせします。
健康展	ウォーキング体験や各種健康測定、健康相談等を通して、心身の健康づくりについて考えてみましょう。	7/29開催予定です。詳しくは広報のしろでお知らせします。
健康を考える市民のつどい	健康づくりをテーマにした講演会等を開催します。	2年に1度開催しています。
健診・がん検診	詳しくは、2ページ～7ページをご覧ください。	

各種予防接種

詳しくは8ページをご覧ください。

各種健康教育

各地区で運動や栄養の健康教室を開催しています。詳しくは各地区の回覧や広報にてお知らせしています。

健康・栄養相談

生活習慣病予防や改善のためのアドバイス、食事に関する相談など、保健師や管理栄養士が応じます。必要に応じて家庭訪問も行っております。ご希望の方はお問い合わせください。

令和5年度 能代市のがん検診等 実施医療機関

能代市のがん検診は身近な医療機関でも受診することができます。

医療機関名	電話番号	がん検診							健診		実施期間
		肺がん (結核)	胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	前立腺がん	肝炎検査	能代市国保の特定健診	後期高齢者の一般健診	
JCHO秋田病院	52-3271	●	●	●	●	●	●	●	●	●	3月(予定)まで
能代厚生医療センター	52-3111	ドックのみ	●	●	●	●	●	●	●	●	
淡路医院	52-5015			●					●	●	がん検診は2月末まで、特定健診・一般健診は3月(予定)までとなります。 日程詳細は、各医療機関にお問い合わせください。
小野医院	53-2700			●					●	●	
加賀医院	54-8080			●					●	●	
鹿渡内科医院	87-3030			●					●	●	
金田医院	73-2511								●	●	
木村医院	52-2500			●					●	●	
京内科クリニック	52-1315			●					●	●	
工藤泌尿器科医院	54-9055								●	●	
小泉医院	52-2427			●					●	●	
後藤内科医院	55-0500			●					●	●	
さいとう医院	52-5131			●					●	●	
佐藤医院	83-2326			●					●	●	
白坂内科胃腸科医院	54-6624			●					●	●	
瀬川医院	54-3322			●					●	●	
関医院	73-2811			●					●	●	
関口レディースクリニック	53-5121				●				●	●	
たかはしレディースクリニック	55-0033				●				●	●	
富町クリニック	52-9870			●					●	●	
ドラゴンクリニック	85-4666			●					●	●	
成田産婦人科医院	52-3317			●	●				●	●	
西塚医院	54-1670								●	●	
能代循環器・呼吸器内科	52-7890			●					●	●	
能代病院	52-6331			●					●	●	
能代南内科内視鏡クリニック	54-9011			●					●	●	
能代山本医師会病院	58-3311			●					●	●	
八峰町営診療所	76-3813			●					●	●	
八峰町ハタハタの町診療所	70-4550			●					●	●	
平野医院	54-3181			●					●	●	
三田医院	58-3858			●					●	●	
森岳温泉病院	83-5111			●					●	●	
柳谷内科クリニック	85-2117			●					●	●	
山須田医院	54-3120			●					●	●	
わたなべ整形外科	52-8881								●	●	
わたなべ内科医院	74-7333			●					●	●	

今回お知らせした健診とがん検診は、能代市保健センターで実施している内容です。

あなたと、あなたのお大切な人のために、健診でご自身の健康状態を知り、日ごろから健康に気を配るように心がけましょう。