

令和5年度版 大仙市 健診ガイド

～別紙『令和5年度集団健診(検診)日程表』とあわせてご覧ください～

予約が必要な検診

①胃がん検診、②乳がん検診、③子宮頸がん検診・婦人科超音波検診
予約方法については、別紙日程表をご覧ください。

子宮頸がん検診 ～医療機関での受診について～

子宮頸がん検診・婦人科超音波検診は医療機関でも受診できます。
医療機関受診専用の受診券が必要です。
詳しくは11ページをご確認ください。

感染症防止・災害等

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、健診会場に掲示するほか、大仙市ホームページや公式LINEでお知らせいたしますので、ご確認ください。
(今年も感染予防対策にご協力をお願いします。)



大仙市
公式LINE



大仙市
ホームページ

～もくじ～

健診(検診)の種類・料金等一覧	1、2
がん検診無料対象者のお知らせ	3
特定健診・後期高齢者健診等	4
医療機関での特定健診・後期高齢者健診	5～7
各種がん検診について	8～11
要精密検査になった場合	12
知っていますか？大仙市民の健康問題	13、14
健診(検診)対象年齢早見表	15

【お問合せ先】

○担当地域：大曲

健康増進センター（所在地：健康福社会館内） ☎0187-62-1015

○担当地域：神岡・西仙北・南外・協和

健康増進センター西部（所在地：西仙北庁舎内） ☎0187-75-0476

○担当地域：中仙・仙北・太田

健康増進センター東部（所在地：中仙庁舎内） ☎0187-56-7211

大仙市健康福祉部健康増進センター

健診(検診)の種類・対象者・内容 料金・持ち物・注意事項

種類	特定健診	後期高齢者健診
対象	40～74歳の大仙市国民健康保険被保険者	健診受診日に満75歳以上 (満65歳以上で後期高齢者医療被保険者)
健診内容	①尿検査 ②血圧測定 ③身体計測(身長、体重) ④問診 ⑤腹囲測定 ⑥診察 ⑦血液検査 ⑧医師の判断による検査 (貧血検査・心電図検査・眼底検査) [集団会場限定実施] ※40～49歳の方：心電図検査・眼底検査 ※65～74歳の方：血清アルブミン検査	①尿検査 ②血圧測定 ③身体計測(身長、体重) ④問診 ⑤診察 ⑥血液検査
自己負担額	無料	無料
持ち物	①大仙市国民健康保険証 ②各種健(検)診受診券[ピンク色] ③当日の早朝尿(健診会場で採尿も可)	①後期高齢者医療保険証 ②各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色] ③当日の早朝尿(健診会場で採尿も可)
注意事項	4～7ページ参照	4～7ページ参照

種類	一般健診	30・35歳の血液健診
対象	生活保護受給者(40歳以上)	30・35歳
健診内容	①尿検査 ②血圧測定 ③身体計測(身長、体重) ④問診 ⑤診察 ⑥血液検査 他	①身体計測(身長、体重) ②問診 ③血液検査(脂質・血糖・肝機能・貧血・腎機能検査)
自己負担額	無料	1,000円
持ち物	①生活保護受給証明書 ②各種健(検)診受診券[ピンク色] ③当日の早朝尿(健診会場で採尿も可)	①各種健(検)診受診券[ピンク色] ②検診料金
注意事項	大仙市役所生活支援課で生活保護受給証明書の交付を受けてください	

種類	骨粗鬆症検診	歯周病検診
対象	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	40・50・60・70歳(医療機関による個別検診)
検診内容	①問診 ②前腕骨のレントゲン検査による骨密度測定	①問診 ②口腔内検査 ③保健指導
自己負担額	1,000円(70歳または非課税世帯の方は無料)	1,000円(70歳または非課税世帯の方は無料)
持ち物	①各種健(検)診受診券[ピンク色] ②検診料金 ③(非課税世帯の方)世帯全員分の証明書	①通知書 ②検診料金 ③(非課税世帯の方)世帯全員分の証明書
注意事項	(骨粗鬆症検診・歯周病検診)世帯全員分の非課税証明書の発行 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)で発行された証明書を当日ご持参ください。発行の際、「骨粗鬆症検診」または「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。	

種類	肺がん等検診(結核検診を含む)	大腸がん検診
対象	40歳以上 (65歳以上は結核検診をかねる)	40歳以上
検診内容	①問診 ②胸部レントゲン撮影 ③問診結果により喀痰検査	①問診 ②便潜血検査
自己負担額	400円(61歳以上は無料)	600円(70歳以上は無料)
持ち物	①各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色] ②検診料金	①各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色] ②検診料金 ③2日分の便(1日分の便では受診できません)
注意事項	10ページ参照	10ページ参照 採便容器は、使用期限があるため、今年度配布の物をご使用ください

種類	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診
対象	①40歳 ②45歳以上の5歳刻み年齢の未検査者	50歳以上の男性
検診内容	①問診 ②血液検査によるB型・C型肝炎検査	①問診 ②血液検査によるPSA値測定
自己負担額	無料	500円(70歳以上は無料)
持ち物	①各種健(検)診受診券[ピンク色]または通知書 ②健康保険証等本人確認が出来るもの ③確認書	①各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色] ②検診料金
注意事項	確認書をご記入の上、ご持参ください。	10ページ参照

種類	【一部予約制】 子宮頸がん検診・婦人科超音波検診	【予約制】乳がん検診
対象	①20~40歳の女性 ②42歳~偶数年齢の女性	40歳以上偶数年齢の女性
検診内容	①問診 ②子宮頸部細胞検査 ③超音波検査 ※集団検診は予約が必要です。別途日程表をご覧ください。 ※医療機関方式は、11ページをご覧ください。	①問診 ②マンモグラフィ検査 ※予約が必要です。別途日程表をご覧ください。
自己負担額	1,800円(70歳以上は無料)	1,400円(70歳以上は無料)
持ち物 (集団の場合)	①各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色] ②検診料金 ③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)	①各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色] ②検診料金 ③バスタオル
注意事項	11ページ参照	11ページ参照

種類	【予約制】胃がん検診
対象	40歳以上
検診内容	①問診 ②バリウム使用のレントゲン撮影 ※予約が必要です。別途日程表をご覧ください
自己負担額	1,200円(70歳以上は無料)
持ち物	①各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色] ②検診料金
注意事項	9ページ参照

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ページにあります『朗報 市のがん検診はお得です』をご覧ください。令和5年度の各種がん検診無料対象者についてもあわせてご覧ください。



市のがん検診はお得です

市のがん検診は費用を助成し行っています
年齢等の条件により、一部または全額助成されます

検診の種類	検診費用	自己負担額	自己負担が無料となる方
肺がん等検診	約 1,500 円	400 円	<ul style="list-style-type: none"> ・ 70歳以上の方 (肺がん等検診は61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4～6級の方 (身体障害者手帳の提示が必要です。) ・ 各種がん検診無料対象者 (運転免許証や健康保険証など提示が必要です。)
大腸がん検診	約 1,600 円	600 円	
胃がん検診	約 5,000 円	1,200 円	
子宮頸がん検診・ 婦人科超音波検診	約 6,000 円	1,800 円	
乳がん検診	約 6,000 円	1,400 円	

令和5年度の各種がん検診無料対象者

以下対象の年齢の方は自己負担額分を無料で受診できます

子宮頸がん検診・婦人科超音波検診

対象生年月日	年齢
H14年4月2日～H15年4月1日	21歳
H12年4月2日～H13年4月1日	23歳
H10年4月2日～H11年4月1日	25歳
H8年4月2日～H9年4月1日	27歳
H6年4月2日～H7年4月1日	29歳
S63年4月2日～H5年4月1日	31～35歳

胃がん検診

対象生年月日	年齢
S58年4月2日～S59年4月1日	40歳
S47年4月2日～S48年4月1日	51歳
S45年4月2日～S46年4月1日	53歳
S43年4月2日～S44年4月1日	55歳
S41年4月2日～S42年4月1日	57歳
S39年4月2日～S40年4月1日	59歳

乳がん検診

対象生年月日	年齢
S53年4月2日～S58年4月1日	41～45歳

大腸がん検診

対象生年月日	年齢
S58年4月2日～S59年4月1日	40歳
S43年4月2日～S48年4月1日	51～55歳

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

特定健診

■ 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。

◎治療等で通院されている方も特定健診の対象です。主治医にご相談の上、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、集団会場で受診した場合、年齢によって次の検査を実施します。

- ・40～49歳の方 …… 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。
- ・65～74歳の方 …… 栄養状態を見るアルブミン検査を実施します。

◎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組み合わせ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。

後期高齢者健診

◎健診の受診当日に満75歳以上(65歳以上の後期高齢者医療保険にご加入の方も含む)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

◎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

- ◎集団会場は午後からの実施になりますので、食事をしてきても構いません。
- ◎医療機関での受診については各医療機関へお問い合わせください。

尿の容器について

- ◎昨年度特定健診(大仙市国保)・後期高齢者健診を受診された方、がん検診登録済の大仙市国保(R5年3月中旬時点)の方に、受診券とともに送付しています。
- ◎不足等ありましたらお住まいの地域の健康増進センターへご連絡ください。

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

【期 間】

受診券が届いてから令和5年12月28日(木)まで

※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。

【持ち物】

①健康保険証 (大仙市国民健康保険証または後期高齢者医療保険証)

②受診券 (大仙市国保令和5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5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】

- ・ 特定健診、後期高齢者健診は年度内に1回のみです。
- ・ 国保資格を喪失した後は受診できません。

◆◆次に当てはまる場合は、料金をいただきます◆◆

- ・ 医療機関で特定健診を受け、集団会場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、特定健診(集団会場または医療機関)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。

・ 集団会場で実施している「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」は医療機関で受けた場合は実施されません。



▶ 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)

※更新され次第情報が確認できます。

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5年2月27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
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(ガイド表紙参照)にお問い合わせください。

各種がん検診について

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことです。**69歳までの方に特に推奨されています。**がん検診では症状がない方が精密検査を受ける必要があるかを確認します。自覚症状がある方は検診を待たず、医療機関を受診し、詳しい検査をすることが大切です。



気になる症状がない方

定期的ながん検診を受けましょう



気になる症状がある方

検診を待たずに医療機関を受診しましょう

医療機関での受診をお勧めする場合について

安全に検査していただくため、当日の問診状況によっては検査をお断りし、医療機関での受診をお勧めする場合があります。各種がん検診の留意事項は9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。

がん検診の利益、不利益について

すべてのがん検診には利益、不利益があります。これらを正しく理解し受診することが大切です。

利益	がんを早期に発見できる	症状がない時な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。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。
	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。
	「異常なし」の場合の安心感	「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。
不利益	がんが100%見つかるわけではない	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。
	検査を行うことで事故を招く場合がある	検査を受けることで、極まれに事故を招く場合があります。例として精密検査として行なった内視鏡で胃や大腸から出血することがあげられます。
	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。

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">・食事は午後9時までに済ませてください。・水は就寝まで飲んでも差し支えありません。・飲酒は避けてください。
検査当日	<p>当日の飲食について</p> <ul style="list-style-type: none">・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。・コーヒー、牛乳、飴、ガムなどの飲食は避けてください。・検査終了までタバコは控えてください。 <p>朝の内服薬</p> <ul style="list-style-type: none">・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。・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。・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。 <p>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)</p> <ul style="list-style-type: none">・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。・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るのでご注意ください。
検査後	<ul style="list-style-type: none">・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。

胃がん検診ではまれに、腸にバリウムが詰まる「腸閉塞」や、誤って気管に入る「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。)
- ・酸素ボンベ等による酸素吸入治療をしている方

※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シャツ等でお越しください。

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。

令和2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がある方

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日分の便を採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】

採便容器には期限があります。今年度配布の容器をご使用ください。

便は検診日を含む4日以内に2日に分け、採ってください。

届いた採便容器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。

子宮頸がん検診・婦人科超音波検診は医療機関でも受診できます

検診方法	受診方法
検診車による 集団検診	検診日程表で日程を確認し、事前予約（電話またはWEB）の上、検診会場で受診
医療機関による 個別検診	健康増進センターから届く医療機関用の受診券を確認の上、協力医療機関で受診

- 集団検診、個別検診のいずれか一つの方法で受診となります。
- 医療機関受診専用の受診券は、子宮頸がん検診（医療機関による個別検診）を登録済の方で今年度検診対象となる方（20～40歳の方、42歳以上偶数年齢の方）へ送付いたします。
- 子宮頸がん検診（医療機関による個別検診）を登録しておらず、受診を希望される方へは医療機関受診専用の受診券を発行いたしませんので、お住まいの地域の健康増進センターへお問い合わせください。

※登録状況が不明な方はお住まいの地域の健康増進センター（健診ガイド表紙参照）にお問い合わせください。

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。
乳房の張りが強くなる月経前を避けることをお勧めします。



〇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

〇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腕の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

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。

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」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。

精密検査が必要となった方が、精密検査を受けないでいると、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。

検診の種類	精密検査の種類	内容
胃がん検診	胃内視鏡検査 (胃カメラ)	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	胸部CT検査	X線を使い、胸を輪切りにした断層写真を撮影します。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出来ます。
	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	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状結腸がしばしば見えにくくなるため、S状結腸内視鏡検査も併せて行います。
子宮頸がん検診	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医療機器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	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。



知っていますか？

大仙市民の健康課題

令和3年度に中間見直しを行った「第2次健康大仙21計画」。
この計画は「笑顔かがやくまちを目指して！」を基本理念に、市民の健康づくりを推進するものです。
アンケート調査を行ったところ、前回調査時から悪化が見られた項目がありました。

① 運動

#週2回以上運動している人の割合

大仙市の男性…**49.6%** (ほぼ横ばい)

大仙市の女性…**43.1%** (低下)

時間的に余裕がない

仕事で疲れている



今より **10分** 多く体を動かすだけで…
生活習慣病のリスク減！
がんのリスク減！

フラステン
+10を目指して



- ・ 10分のウォーキングで1000歩増！
- ・ 30分に1回立ち上がって座りすぎ防止
- ・ テレビを見ながらストレッチ
- ・ 階段を利用する
- ・ 職場でもゆっくりと立って座るだけでスクワットに！

参考：厚生労働省アクティブガイド
SMART LIFE PROJECT

健康お得情報その1

『家庭用血圧計無料貸出』

起床時、就寝前に加えて、運動前後の血圧を測るのもおすすめです。

健康増進センターでは、おおむね2週間の家庭用血圧計無料貸出しをしており、測定結果をもとに健康相談も行っています。

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（ガイド表紙参照）にお問い合わせください。

健康お得情報その2

『健康手帳』

測定した血圧は記録していますか？健康手帳には血圧だけでなく、健診（検診）結果も記録できます。大仙市の健康手帳は下記のQRコードからダウンロードできますので、ご覧ください。



② 睡眠

睡眠によって十分に休養が取れている大仙市民の割合

65.6% (減少)



慢性的な寝不足…
糖尿病、心筋梗塞、狭心症などの
生活習慣病にかかりやすくなる

快眠のために



- ・朝の光をあびて体内時計を整える
- ・朝ごはんをエネルギー補給
- ・寝る2~3時間前に入浴
- ・習慣的な運動を
- ・寝付けないときは、眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない
- ・寝る前の飲酒や喫煙は控える



参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014

健康お得情報その3



『何時間寝たらいい?』

必要な睡眠時間は人それぞれです。無理に眠ろうとすると、睡眠の質が低下してしまいます。自分の睡眠が足りているかは、

「日中しっかり目覚めて過ごせているか」

が目安になります。

眠れない、熟眠できない等の睡眠の問題が続き、生活習慣の改善や工夫だけでは解決しない場合は早めに専門家に相談しましょう



③ 健診(検診)の重要性

がん検診を受診しなかった理由

「いつでも医療機関を受診できるから」という声が多く聞かれました。

しかし

自覚症状が出現したときには
がんはすでに進行していることが多い

自覚症状がないから
大丈夫!

具合が悪ければ
病院に行けばいい

がんの早期発見、
早期治療のために

- ・定期的に検診を受ける
- ・検診を受けたら、必ず結果を確認する
⇒要精密検査の場合は、必ず病院を受診する

令和5年度 健診（検診）対象年齢早見表（年齢は令和6年4月1日時点です）

生年月日範囲	令和6年4月1日時点の年齢		男性のみ				女性のみ			(大崎市)			
	年齢	特定	後期	肺がん 大腸がん	胃がん	前立腺 がん	子宮	乳	骨粗	血液	肝炎		
H6.4.2 ~ H16.4.1	20~29						○						
H5.4.2 ~ H6.4.1	30						○			○			
H1.4.2 ~ H5.4.1	31~34						○						
S63.4.2 ~ H1.4.1	35						○			○			
S59.4.2 ~ S63.4.1	36~39						○						
S58.4.2 ~ S59.4.1	40	大 仙 市 国 民 健 康 保 険 に ご 加 入 の 方		○	○		○	○	○		○		
S57.4.2 ~ S58.4.1	41			○	○								
S56.4.2 ~ S57.4.1	42			○	○		○	○					
S55.4.2 ~ S56.4.1	43			○	○								
S54.4.2 ~ S55.4.1	44			○	○		○	○					
S53.4.2 ~ S54.4.1	45			○	○				○			○（未検査者）	
S52.4.2 ~ S53.4.1	46			○	○		○	○					
S51.4.2 ~ S52.4.1	47			○	○								
S50.4.2 ~ S51.4.1	48			○	○		○	○					
S49.4.2 ~ S50.4.1	49			○	○								
S48.4.2 ~ S49.4.1	50			○	○	○	○	○	○			○（未検査者）	
S47.4.2 ~ S48.4.1	51			○	○	○							
S46.4.2 ~ S47.4.1	52			○	○	○	○	○					
S45.4.2 ~ S46.4.1	53			○	○	○							
S44.4.2 ~ S45.4.1	54			○	○	○	○	○					
S43.4.2 ~ S44.4.1	55			○	○	○			○			○（未検査者）	
S42.4.2 ~ S43.4.1	56			○	○	○	○	○					
S41.4.2 ~ S42.4.1	57			○	○	○							
S40.4.2 ~ S41.4.1	58			○	○	○	○	○					
S39.4.2 ~ S40.4.1	59			○	○	○							
S38.4.2 ~ S39.4.1	60			○	○	○	○	○	○			○（未検査者）	
S37.4.2 ~ S38.4.1	61			○	○	○							
S36.4.2 ~ S37.4.1	62			○	○	○	○	○					
S35.4.2 ~ S36.4.1	63			○	○	○							
S34.4.2 ~ S35.4.1	64			○	○	○	○	○					
S33.4.2 ~ S34.4.1	65		後 期 高 齢 者 医 療 保 険 に ご 加 入 の 方	○	○	○			○			○（未検査者）	
S32.4.2 ~ S33.4.1	66			○	○	○	○	○					
S31.4.2 ~ S32.4.1	67			○	○	○							
S30.4.2 ~ S31.4.1	68	○		○	○	○	○						
S29.4.2 ~ S30.4.1	69	○		○	○								
S28.4.2 ~ S29.4.1	70	○		○	○	○	○	○				○（未検査者）	
S27.4.2 ~ S28.4.1	71	○		○	○								
S26.4.2 ~ S27.4.1	72	○		○	○	○	○						
S25.4.2 ~ S26.4.1	73	○		○	○								
S24.4.2 ~ S25.4.1	74	○		○	○	○	○						
S23.4.2 ~ S24.4.1	75		○	○	○						○（未検査者）		
S23.4.1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		

～昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性～
 風しん抗体検査未検査の方へ勸奨ハガキをお送りしています。集団健診会場でクーポン券を提示すれば、風疹抗体検査を受けることができます。実施日は、別紙日程表をご覧ください。