



令和 7 年度

小坂町
検診のしおり

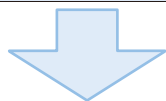
保存版

健康診査・がん検診について……………	2～3ページ
健康診査・がん検診の日程について……………	4～7ページ
平日・休日検診、胃がん検診の日程……………	4ページ
平日検診のバス運行について……………	5ページ
女性検診の日程……………	6～7ページ
健康診査・がん検診の注意事項について…	8～9ページ
歯周病検診について……………	10ページ
かわら版……………	11ページ

小坂町

健康診査・がん検診について

		健康診査			肺がん検診	大腸がん検診
		特定健診	後期高齢者健診	一般健診		
		(国保加入者)	(後期高齢者医療保険加入者)	(生活保護世帯)		
対象者	20～39歳	×	×	×	×	×
	40～49歳	○	×	○	○	○
	50～59歳	○	×	○	○	○
	60～69歳	○	×	○	○	○
	70～74歳	○	×	○	○	○
	75歳以上	×	○	○	○	○
料金		無料			400円 60歳以上無料	500円 50～59歳無料 75歳以上無料
対象条件		[医療機関での健康診査]は特定健診と後期高齢者健診に限ります。				
検査内容		診察・問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図 ※医師の判断により、検査を追加する場合があります。			- 胸部X線検査 - 喀痰細胞診(喫煙等により勘奨した方のみ+600円)	便潜血検査
申込み		こちら↓をご覧ください			不要	不要



健康診査の受診方法 [町会場での健康診査]または[医療機関での健康診査]のどちらで受診するかを選ぶ

町会場での健康診査	
1 申込不要です	
↓ 会場・日程を4ページから選ぶ	
2 会場に行き、受診する	
〈当日の持ち物〉 受診券、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳、尿検査容器	

医療機関での健康診査	
1 医療機関を選ぶ 〈受診期間〉7月1日～12月31日	
医療機関名	電話番号
小坂町診療所	0186-29-5500
大里医院	0186-22-1251
大湯リハビリ温泉病院	0186-37-3511
かづの厚生病院	0186-30-1410
鹿角中央病院	0186-23-4131
かづのファミリークリニック	0186-22-6080
なかの消化器内科クリニック	0186-22-7335
長橋内科胃腸科医院	0186-23-7612
福永医院	0186-35-3117
本田内科胃腸科医院	0186-35-3002
三ヶ田内科循環器科医院	0186-31-1231
2 電話で申し込む	
※医療機関によって受診期間が異なりますので、詳しくはお申し込みの際にお問い合わせください。	
3 受診する	
〈当日の持ち物〉 受診券、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳	

※生活保護世帯の方は、前立腺がん検診と骨粗しょう症検診を除き、がん検診の料金は無料です。
※年齢は、年度年齢を表しています。

がん検診

胃がん検診		肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	骨粗しょう症検診	乳がん検診	子宮がん検診
バリウム検査	内視鏡検査					
×	×	×	×	○	×	○
○	×	41・46歳のみ	○	○	○	○
○	○	51・56歳のみ	○	○	○	○
○	○	61・66歳のみ	○	○	○	○
○	○	×	○	○	○	○
○	×	×	○	○	○	○
500円 50～59歳無料 75歳以上無料	4,000円 50～59歳無料	無料	1,000円 50・55・60・ 65・70歳無料	2,000円 40・45・50・55・ 60・65・70歳半額	1,000円 40～49歳無料 75歳以上無料	1,500円 20～39歳無料 75歳以上無料
	2年に1回	過去に受けたことがない方		女性のみ	2年に1回	20～39歳は毎年可 40歳以上は2年に1回
胃部X線検査 (バリウム検査)	内視鏡検査	血液検査 (B型肝炎) (C型肝炎)	血液検査 (P S A値)	手首のX線 検査	マンモグラフィ	・細胞診 ・超音波検査
不要	こちら↓をご覧ください	不要	不要	6～7ページをご覧ください。		

胃内視鏡検査の受診方法 (新規)

1 受付期間内に小坂町保健センターへ電話で申し込む

〈第1弾受付〉5月12日(月)～6月5日(木)

〈第2弾受付〉7月14日(月)～8月8日(金)

〈第3弾受付〉9月12日(金)～10月3日(金)

■電話：保健センター 0186-29-3926(土日・祝日を除く)

2 申し込み後に受診券(胃内視鏡検査用)、受診票、同意書が送付されます

3 医療機関を選び、電話で予約

〈受診期間〉7月1日～12月31日

医療機関名	電話番号
小坂町診療所	0186-29-5500
大湯リハビリ温泉病院	0186-37-3511
鹿角中央病院	0186-23-4131
なかの消化器内科クリニック	0186-22-7335
秋田労災病院	0186-52-3131
北秋田市民病院	0182-62-7010

県内指定医療機関で受診することができます。
医療機関や注意事項などにつきましては申し込み後に送付する通知をご覧ください。

※医療機関によって受診期間が異なりますので、詳しくは予約の際にお問い合わせください。

4 受診する

〈当日の持ち物〉

受診券(胃内視鏡検査用)、受診票、同意書、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳

健康診査・がん検診の日程について

平日・休日検診

健康診査(特定健診、後期高齢者健診、一般健診)

がん検診等(肺・大腸・肝炎・前立腺)※9月20日(土)は胃がん検診・乳がん検診も実施

日にち	受付時間	会場	対象地区 対象地区以外でも受診可 ※太字の地区は送迎バスを運行します
6月 2日(月)	11:30～12:10	七滝公民館	荒川、万谷下、万谷上、北つつじ平、南つつじ平、道作、牛馬長根、狐崎、大地
6月 3日(火)	11:30～12:10	川上公民館	濁川、野口、砂子沢、余路米
6月 4日(水)	13:00～13:30	大川岱自治会館	大川岱、休平
6月 5日(木)	9:30～10:00	向陽体育館	東渡ノ羽、西渡ノ羽、向陽、若葉町、成森、みどりヶ丘、尾樽部、一本杉
	13:00～13:30	向陽体育館	栄町、新町、永楽町、北あけぼの、南あけぼの、鳥越、鴫、長沢、藤原
6月 6日(金)	9:30～10:00	向陽体育館	けやき宿舎、蛭、さくらんぼ団地、上小坂、岩沢、下小坂、中小坂
	13:00～13:30	向陽体育館	矢柄平、細越、細前田、古苦竹、川通り、大生手、藤倉団地、上川原
9月20日(土)	6:50～ 8:00 (乳がん検診の受付時間) 8:15～ 9:00	向陽体育館	全地区

胃がん検診(バリウム検査)

日にち	受付時間	会場	対象地区 対象地区以外でも受診可
6月10日(火)	7:00～ 7:10	休平自治会館	休平
	8:10～ 8:20	大川岱自治会館	大川岱
6月11日(水)	6:00～ 6:20	七滝公民館	荒川、万谷下、万谷上、北つつじ平、南つつじ平、道作、牛馬長根、狐崎、大地
	7:40～ 8:00	小坂町役場	けやき宿舎、蛭、さくらんぼ団地、上小坂、岩沢、下小坂、中小坂、藤倉団地、上川原
6月12日(木)	6:00～ 6:20	川上公民館	濁川、野口、砂子沢、余路米
	7:40～ 8:00	小坂町役場	栄町、新町、永楽町、古苦竹、川通り、大生手、北あけぼの、南あけぼの、鳥越、鴫、長沢、藤原
6月13日(金)	6:00～ 8:00	小坂町役場	東渡ノ羽、西渡ノ羽、向陽、若葉町、成森、みどりヶ丘、尾樽部、一本杉、矢柄平、細越、細前田

6月13日(金)6:00～8:00は大腸がん検診も実施します。

※バリウム検査後3日間の便は検査できませんのでご注意ください。

●平日検診のバス運行について

6月2日(月) 七滝公民館 行			
雨池入口前	11:00 発	大地会館前	11:30 発
↓		↓	
牛馬長根掲示板前	11:03 発	会場	11:40 着
↓			
狐崎サブ集荷所前	11:05 発		
↓			
道作ゴミ集積所前	11:08 発		
↓			
七滝活性化拠点センター前	11:10 発		
↓			
会場	11:15 着		

6月3日(火) 川上公民館 行			
砂子沢自治会館前	11:00 発	野口コミュニティーセンター前	11:20 発
↓		↓	
余路米自治会館前	11:05 発	若木立墓地前	11:30 発
↓		↓	
会場	11:10 着	相内入口前	11:35 発
		↓	
		野口入口前	11:40 発
		↓	
		会場	11:45 着

6月4日(水) 大川岱自治会館 行	
休平自治会館前	12:30 発
↓	
会場	13:00 着

6月5日(木) 向陽体育館 行	
鵜生活総合センター前	12:30 発
↓	
鳥越自治会館前	12:35 発
↓	
あけぼのバス停前	12:40 発
↓	
会場	12:50 着

定刻の時間に遅れないようにお集まりください。
帰りは利用者全員の検診終了後に発車します。



6月6日(金) 向陽体育館 行			
さくらんぼ自治会館前	9:00 発	上川原自治会館前	12:30 発
↓		↓	
岩沢自治会館前	9:05 発	大生手バス停(小坂行き)前	12:35 発
↓		↓	
鏡得寺前	9:08 発	藤倉団地自治会館前	12:40 発
↓		↓	
中下小坂自治会館前	9:10 発	会場	12:50 着
↓			
会場	9:20 着		

健康診査・がん検診の日程について

女性検診

子宮がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診

要予約

1 日程を選ぶ

日にち	受付時間	会場	子宮がん検診	乳がん検診	骨粗しょう症検診
6月25日(水)	12:00~13:00 (骨粗しょう症検診の受付時間) 12:00~14:00	向陽体育館	○	○ 定員30名	○
	17:00~18:00	向陽体育館	×	○ 定員30名	○
9月17日(水)	12:00~13:00	向陽体育館	○	○ 定員25名	×
9月20日(土)	8:15~ 9:00	向陽体育館	×	○ 定員50名	×

2 電話またはWebから申し込む

〈予約期間〉5月26日～9月13日 ※定員になり次第終了

■電話:保健センター 0186-29-3926(土日・祝日を除く)

■Web:右記の二次元コードからお申込みください。



3 会場に行き、受診する

〈当日の持ち物〉

受診券、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳、バスタオル、スカート
町クーポン券(乳:40代の方、子宮:20~30代の方)

ブレスト・アウェアネス(自分の乳房を意識する生活習慣)を身につけましょう

1 乳房の状態を知る

着替えやバスタイム、寝る前などに「いつもと変わらないかな」という気持ちで乳房を意識してみましょう。

3 変化に気づいたら すぐに医師へ相談する

乳房の変化がすべて乳がんの症状ではありませんが、乳がんの早期の症状の可能性があります。



2 乳房の変化に気をつける

- ☐ しこりを感じる
- ☐ 乳房の皮膚にひきつれやへこみがある
- ☐ 乳頭から黒い赤色や褐色の異常分泌がある
- ☐ 乳頭や乳輪の皮膚がただれている
- ☐ 乳房に痛みを感じる

4 40歳になったら 2年に1回、乳がん検診を

町では、40歳代は無料で受けられます。
早期発見のため、症状がないうちから受診しましょう。

【参考】公益財団法人 日本対がん協会

女性検診

子宮がん検診、乳がん検診

要予約

- 20～39歳の方は子宮がん検診を県内医療機関でも受けられます

1 医療機関を選ぶ 〈受診期間〉6月1日～1月31日

医療機関名	電話番号
いけがみレディースクリニック	0186-30-0111
石塚医院	0186-42-2020

2 電話で申し込む

※医療機関によって受診期間が異なりますので、詳しくはお申込みの際にお問い合わせください。

3 受診する

〈当日の持ち物〉

受診券、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳、クーポン券(統一受診券)

- 40歳以上の方は乳がん・子宮がん検診を**かづの厚生病院**でも受けられます

1 日程を選ぶ

日にち	受付時間	子宮がん検診	乳がん検診
9月22日(月)	7:50～ 8:00	○	○
9月24日(水)	7:50～ 8:00	○	○
9月25日(木)	7:50～ 8:00	○	○
9月26日(金)	8:50～ 9:00	○	○
9月29日(月)	7:50～ 8:00	×	○
9月30日(火)	7:50～ 8:00	×	○
10月1日(水)	7:50～ 8:00	○	○
10月2日(木)	7:50～ 8:00	○	○
10月3日(金)	8:50～ 9:00	○	○
10月6日(月)	7:50～ 8:00	×	○
10月7日(火)	7:50～ 8:00	×	○
10月8日(水)	7:50～ 8:00	○	○
10月9日(木)	7:50～ 8:00	○	○
10月10日(金)	8:50～ 9:00	○	○

2 電話またはWebから申し込む

〈予約期間〉5月26日～8月31日 ※定員になり次第終了

■電話:保健センター 0186-29-3926(土日・祝日を除く)

■Web:右記の二次元コードからお申込みください。



3 受診する

〈当日の持ち物〉

受診券、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳、受診票(申し込み後、9月頃に町より発送します。)

健康診査・がん検診の注意事項について

健康診査

- ・午前中に受診される方は、朝食を食べずに受診してください。
- ・午後から受診される方は、朝食は軽めにすませ、昼食を食べずに受診してください。
- ・尿検査は、健診に来る少し前に採尿し、スポイトに入れお持ちください。検査容器は保健センターで配布しています。
- ・医療機関で健康診査を受診する場合、医療機関によっては検査できない項目もあります。ご注意ください。

〈小坂町国保以外の協会けんぽ等に参加している方〉

- ・町集団健診会場での特定健診を希望する方は、加入している医療保険者が発行する特定健診受診券とマイナ保険証もしくは資格確認書を必ずご持参ください。これらがないと町集団健診会場では受診できません。特定健診受診券は勤務先へお問い合わせください。
- ・町集団健診と検査内容が異なることや、自己負担の発生する場合がありますのでご了承ください。

がん検診

- ・各診療分野について、治療中または経過観察の方は、検査の対象外となります。自覚症状がある方は検診を待たずに、医療機関を受診してください。
- ・職場でがん検診を年1回以上受けている方は、職場での検診を続けてください。
- ・検診によってはからだに負担を与えます。安全に実施できないと判断した場合には、検診をお断りすることもありますので、ご理解とご協力をお願いします。
- ・多数の方を対象とする検診では、精度に限界があります。がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけれない場合もあります。
- ・要精密検査の対象となった方には、紹介状が発行されます。紹介状を持ち、必ず医療機関で精密検査を受けてください。

肺がん検診

- ・無地のシャツを着用してください。湿布薬、ボタン、エレキバン、ブラジャー、カップ付きインナー、ボディスーツ、ネックレス等はつけないでください。
- ・50歳以上で、問診により該当した方は、3日間の痰をとる喀痰細胞診を実施します。

■以下の方は検査を受けることはできません。

×妊娠している方、妊娠の可能性がある方

大腸がん検診

- ・黄色い封筒の裏面にある問診票を記入してください。
- ・検診日の3～4日以内の便を2日分とり、冷蔵庫か冷暗所で保存してください。
- ・保健センターにて採便容器を配布していますので、希望する方はご連絡ください。
- ・期限切れの容器は、使用しないでください。



胃がん検診(バリウム検査)

- ・ 検診前日の夜9時以降は食事をとらないでください。
- ・ 検診当日は、朝食・煙草等は一切口にしないでください。
- ・ お薬(血圧や心臓など)は、検査開始まで2時間以上あけて200ml 以内の水でお飲みください。
- ・ 厚めのトレーナー、ラメ及びプリント入りの服装は避けていただき、湿布薬、ボタン、エレキバン、ブラジャー、カップ付きインナー、ボディースーツ、ネックレス等はつけないでください。

■以下の方は検査を受けることはできません。

- ×妊娠している方、妊娠している可能性がある方
- ×以前バリウムを飲んで具合が悪くなったことがある方
- ×以前バリウムを飲んでアレルギー症状が出たことがある方
- ×のどの病気や手術をしたことがある方
- ×耳の聴こえない方
- ×起立困難な方、また検査台での体位変換が困難な方
- ×体重が130kg以上の方
- ×検査当日まで1週間以上排便がない方
- ×検診当日、インスリンや血糖降下剤を服用した方(ただしインスリンポンプ使用の方は受診可能です)
- ×肺切除、酸素吸入療法(COPDなどで酸素ボンベ使用中)をしている方

肝炎ウイルス検診

- ・ 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方が対象です。

子宮頸がん・婦人科超音波検診

- ・ 年度年齢40歳以上の方は2年に一度、20～30歳代の方は毎年受診できます。
- ・ スカートをご着用ください。もしくは、ご持参ください。
- ・ 月経中は正しい検査結果が得られない事もありますので、受診をおすすめできません。

乳がん検診

- ・ 2年に一度の検診で、年度年齢40～49歳は2方向、50歳以上は1方向の撮影をします。
- ・ バストオルをお持ちください。
- ・ 月経前や授乳中の方は乳腺が発達しているので、正しい評価ができない場合もあります。

■以下の方は検査を受けることはできません

- ×妊娠している方、妊娠の可能性がある方
- ×シャント施行者及びCV ポート留置者
- ×ペースメーカー装着者
- ×豊胸術実施者

骨粗しょう症検診

- ・ 手首で測定をしますので、腕時計、ブレスレット等はつけないでください。

■以下の方は検査を受けることはできません

- ×妊娠している方、妊娠の可能性がある方

歯周病検診について

対象者	年度年齢20・30・40・50・60・70歳の方																												
料 金	無料(検診費用4,950円かかるところ無料で受けられます。)※精密検査になった場合の費用は自己負担となります。																												
検査内容	問診、口腔内診査(現在歯の状況、喪失歯の状況、歯周組織の状況など)、保健指導																												
受診方法	1 医療機関を選ぶ 〈受診期間〉6月1日～3月31日 <table><thead><tr><th>医療機関名</th><th>電話番号</th></tr></thead><tbody><tr><td>小坂町立歯科診療所</td><td>0186-29-5254</td></tr><tr><td>谷本歯科クリニック</td><td>0186-29-3200</td></tr><tr><td>あんどう歯科医院</td><td>0186-23-3927</td></tr><tr><td>オーラルクリニックかづの</td><td>0186-25-8615</td></tr><tr><td>小野寺歯科クリニック</td><td>0186-35-2771</td></tr><tr><td>折戸歯科医院</td><td>0186-23-6600</td></tr><tr><td>かづの大湯歯科診療所</td><td>0186-37-4555</td></tr><tr><td>鹿角中央病院</td><td>0186-23-4131</td></tr><tr><td>昆歯科医院</td><td>0186-22-0272</td></tr><tr><td>ちゃこ歯科クリニック</td><td>0186-35-2110</td></tr><tr><td>なら歯科医院</td><td>0186-22-7337</td></tr><tr><td>花のまち歯科医院</td><td>0186-23-6408</td></tr><tr><td>八幡歯科医院</td><td>0186-35-2858</td></tr></tbody></table> 2 電話で申し込む ※上記以外の医療機関を希望される場合は、保健センターまでご連絡ください。 3 受診する 〈当日の持ち物〉 問診票(対象者へ5月下旬に送付します)、マイナ保険証もしくは資格確認書、お薬手帳	医療機関名	電話番号	小坂町立歯科診療所	0186-29-5254	谷本歯科クリニック	0186-29-3200	あんどう歯科医院	0186-23-3927	オーラルクリニックかづの	0186-25-8615	小野寺歯科クリニック	0186-35-2771	折戸歯科医院	0186-23-6600	かづの大湯歯科診療所	0186-37-4555	鹿角中央病院	0186-23-4131	昆歯科医院	0186-22-0272	ちゃこ歯科クリニック	0186-35-2110	なら歯科医院	0186-22-7337	花のまち歯科医院	0186-23-6408	八幡歯科医院	0186-35-2858
医療機関名	電話番号																												
小坂町立歯科診療所	0186-29-5254																												
谷本歯科クリニック	0186-29-3200																												
あんどう歯科医院	0186-23-3927																												
オーラルクリニックかづの	0186-25-8615																												
小野寺歯科クリニック	0186-35-2771																												
折戸歯科医院	0186-23-6600																												
かづの大湯歯科診療所	0186-37-4555																												
鹿角中央病院	0186-23-4131																												
昆歯科医院	0186-22-0272																												
ちゃこ歯科クリニック	0186-35-2110																												
なら歯科医院	0186-22-7337																												
花のまち歯科医院	0186-23-6408																												
八幡歯科医院	0186-35-2858																												
注意事項	・現在、治療中の方は対象外となります。検診をご遠慮ください。																												

けんこう 健口習慣

歯周病検診でお口の

令和5年度小坂町後期高齢者歯科健診では、受診された方の4人に1人が歯周病と診断され、現在歯数は平均12.4本という状況でした。歯周病は歯の喪失原因の第1位です。また歯周病は脳卒中や心臓病、糖尿病を発症・悪化させます。

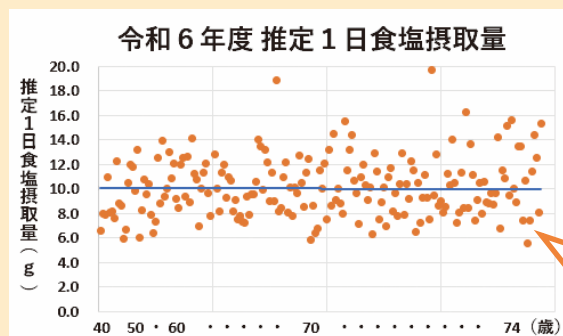
痛みがない今からの予防がむし歯予防・歯周病予防で大切になります。いつまでも自分の歯でおいしく食べ、楽しくお話しするためにも、歯周病検診をご活用ください。



あなたは大丈夫？塩分

推定1日食塩摂取量の結果について

令和6年度より特定健診で実施している『推定1日食塩摂取量(尿検査から1日にどのくらい塩分をとっているか調べる検査)』の昨年度の結果は以下のとおりとなりました。



平均値 10.1 g

(男性10.0 g
女性10.2 g)

193人(男88人、女105人)受診

目標値

男性7.5 g 未満

女性6.5 g 未満

■厚生労働省
「日本人の食事摂取基準」(2025年版)

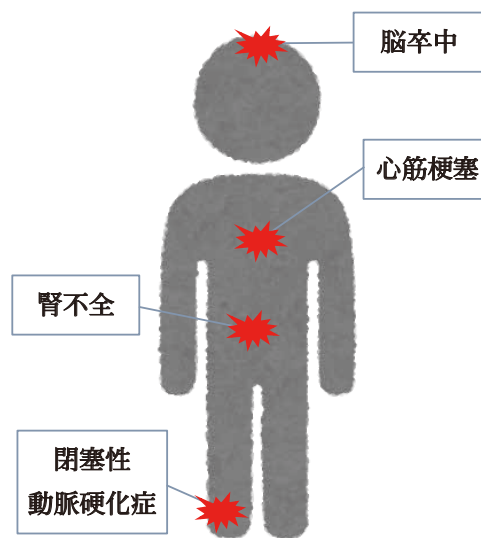
秋田県が行った「令和4年度県民健康・栄養調査」では食塩摂取量の平均値は10.1 g (男性10.5 g、女性9.0 g)と、小坂町は県平均と同等の値でした。ただし、平均値よりも多い方が半数ほどいらっしゃいますので、平均値に近づくよう減塩に取り組んでいきましょう。

塩分のとり過ぎ何が悪いの？

小坂町マスコットキャラクター「かぶきん」



動脈硬化が進行すると…



命に関わる重篤な病気を引き起こします。

知らず知らずのうちに塩分を多くとってしまっていることがあります。慣れた味を変えていくことは物足りなさを感じるかもしれません。健康に過ごすために手軽に取り組める生活習慣を一緒に考えましょう。

小坂町保健センターの情報については、『小坂町公式ホームページ』をご覧ください。

毎週第2水曜日は **まるごと健康相談** の日です

日 程

毎月第2水曜日 ※8月、1月、2月は第1水曜日となります。

4月 9日	5月14日	6月11日	7月 9日
※ 8月 <u>6日</u>	9月10日	10月 8日	11月12日
12月10日	※ 1月 <u>7日</u>	※ 2月 <u>4日</u>	3月11日

時 間

9時30分～11時00分

内 容

こころ・からだの健康相談、血圧測定、健診の結果説明

会 場

みんなのお家 だんらん

保健師が相談に応じています。
お気軽にお越しください。

健診で血圧が高かったけど、
何に気をつけたらいいかな…

最近よく眠れない



お茶っこサロンー休さん

実 施 中

毎週水曜日と1・11・21日(土日・祝日を除く)

じかん 9時30分～13時

ところ だんらん

お問い合わせ

小坂町 福祉課まるごと支援班(まるねっと)
小坂町保健センター

TEL0186-29-3926

開庁時間 平日 8:30～17:15(土日・祝日を除く)



小坂町多世代型地域包括支援センター

こども家庭センター・保健センター・地域包括支援センター
居宅介護支援事業所・介護予防支援事業所・障がい者相談支援事業所