

令和6年度版

大仙市 健診ガイド

受診の手順

①受診前に必ず健診ガイドを開き、内容を確認する。

②別紙「令和6年度集団健診(検診)日程表」を見て、健診会場へ来所し、受診する。

(注意)事前に受診日時の予約が必要な検診があります。
予約方法は、別紙日程表をご確認ください。

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

ページ

健診(検診)の種類	1
健診(検診)対象年齢早見表	2
健診(検診)無料対象者のお知らせ	3
特定健診/後期高齢者健診	
一般健診/30・35歳の血液健診	4
特定健診/後期高齢者健診 (医療機関で受診する場合)	5、6
各種がん検診について	7
肺がん等検診/大腸がん検診	8
胃がん検診	9
前立腺がん検診/乳がん検診	10
子宮頸がん検診・婦人科超音波検診	11
肝炎ウイルス検診/骨粗鬆症検診/歯周病検診	12
「要精密検査」になった場合	13
適切な生活習慣を身につけましょう!	14、15

【問い合わせ先】

大仙市健康福祉部

健康増進センター(健康福祉会館内)	担当地域【大曲】	☎0187-62-1015
健康増進センター西部(西仙北庁舎内)	担当地域【神岡・西仙北・協和・南外】	☎0187-75-0476
健康増進センター東部(中仙庁舎内)	担当地域【中仙・仙北・太田】	☎0187-56-7211

健診(検診)の種類

種類	対象者	詳細
特定健診	40～74歳の大仙市国民健康保険被保険者	4～6ページ
後期高齢者健診	健診受診日に満75歳以上の後期高齢者医療被保険者 (満65歳以上で後期高齢者医療被保険者)	4～6ページ
一般健診	生活保護受給者(40歳以上)	4ページ
30・35歳 の血液健診	30・35歳の方	4ページ
肺がん等検診 (結核検診を含む)	40歳以上の方 (65歳以上は結核検診をかねる)	8ページ
大腸がん検診	40歳以上の方	8ページ
【予約制】 胃がん検診	40歳以上の方	9ページ
前立腺がん検診	50歳以上の男性	10ページ
【予約制】 乳がん検診	40歳以上偶数年齢の女性	10ページ
【一部予約制】 子宮頸がん検診 ・婦人科超音波検診	①20～40歳の女性 ②42歳～偶数年齢の女性	11ページ
肝炎ウイルス検診	①40歳の方 ②45歳以上の5歳刻み年齢で、未検査の方	12ページ
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	12ページ
歯周病検診	20・30・40・50・60・70歳の方 (医療機関による個別検診)	12ページ

ご自身の生年月日で今年度対象となる健診(検診)について、2ページの早見表をご確認ください。
各健診(検診)の受診は年度につき1回限りです。複数回受診した場合、費用助成分を含めた料金をいただきます。

令和6年度 健診(検診)対象年齢早見表(年齢は令和7年4月1日時点です)

生年月日範囲	年齢	特定	後期	肺・大腸・胃	男性のみ	女性のみ			(大仙市)		
					前立腺	子宮	乳	骨粗	血液	歯周	肝炎
H16.4.2 ~ H17.4.1	20					○				○	
H7.4.2 ~ H16.4.1	21~29					○					
H6.4.2 ~ H7.4.1	30					○			○	○	
H2.4.2 ~ H6.4.1	31~34					○					
H元.4.2 ~ H2.4.1	35					○			○		
S60.4.2 ~ H元.4.1	36~39					○					
S59.4.2 ~ S60.4.1	40	大仙市国民健康保険被保険者		○		○	○	○		○	○
S58.4.2 ~ S59.4.1	41			○							
S57.4.2 ~ S58.4.1	42			○			○	○			
S56.4.2 ~ S57.4.1	43			○							
S55.4.2 ~ S56.4.1	44			○			○	○			
S54.4.2 ~ S55.4.1	45			○					○		○(未検査者)
S53.4.2 ~ S54.4.1	46			○			○	○			
S52.4.2 ~ S53.4.1	47			○							
S51.4.2 ~ S52.4.1	48			○			○	○			
S50.4.2 ~ S51.4.1	49			○							
S49.4.2 ~ S50.4.1	50			○	○	○	○	○	○		○(未検査者)
S48.4.2 ~ S49.4.1	51			○	○						
S47.4.2 ~ S48.4.1	52			○	○		○	○			
S46.4.2 ~ S47.4.1	53			○	○						
S45.4.2 ~ S46.4.1	54			○	○		○	○			
S44.4.2 ~ S45.4.1	55			○	○				○		○(未検査者)
S43.4.2 ~ S44.4.1	56			○	○		○	○			
S42.4.2 ~ S43.4.1	57			○	○						
S41.4.2 ~ S42.4.1	58			○	○		○	○			
S40.4.2 ~ S41.4.1	59			○	○						
S39.4.2 ~ S40.4.1	60			○	○		○	○	○		○(未検査者)
S38.4.2 ~ S39.4.1	61			○	○						
S37.4.2 ~ S38.4.1	62			○	○		○	○			
S36.4.2 ~ S37.4.1	63			○	○						
S35.4.2 ~ S36.4.1	64			○	○		○	○			
S34.4.2 ~ S35.4.1	65			○	○				○		○(未検査者)
S33.4.2 ~ S34.4.1	66		後期高齢者医療被保険者	○	○		○	○			
S32.4.2 ~ S33.4.1	67			○	○						
S31.4.2 ~ S32.4.1	68			○	○		○	○			
S30.4.2 ~ S31.4.1	69			○	○						
S29.4.2 ~ S30.4.1	70			○	○		○	○	○		○(未検査者)
S28.4.2 ~ S29.4.1	71			○	○						
S27.4.2 ~ S28.4.1	72			○	○		○	○			
S26.4.2 ~ S27.4.1	73			○	○						
S25.4.2 ~ S26.4.1	74			○	○		○	○			
S24.4.2 ~ S25.4.1	75	○		○						○(未検査者)	
S24.4.1 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は、現在お持ちのクーポン券を集団健診会場(特定健診等と同時に実施)で提示すれば、風しん抗体検査を受けることができます。実施日は、別紙日程表をご確認ください。

健診(検診)無料対象者のお知らせ

市の健診(検診)は費用助成を行っています。
年齢等の条件により、一部または全額助成されます。
各健診(検診)の自己負担額は、各健診(検診)のページをご確認ください。

自己負担額が無料となる方

- 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級の方または検診当日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の提示が必要です。）

令和6年度の各種がん検診無料対象者

以下の対象年齢の方は自己負担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
H15年4月2日～H16年4月1日	21歳
H13年4月2日～H14年4月1日	23歳
H11年4月2日～H12年4月1日	25歳
H9年4月2日～H10年4月1日	27歳
H7年4月2日～H8年4月1日	29歳
H元年4月2日～H6年4月1日	31～35歳

胃がん検診

対象生年月日	年齢
S59年4月2日～S60年4月1日	40歳
S48年4月2日～S49年4月1日	51歳
S46年4月2日～S47年4月1日	53歳
S44年4月2日～S45年4月1日	55歳
S42年4月2日～S43年4月1日	57歳
S40年4月2日～S41年4月1日	59歳

乳がん検診

対象生年月日	年齢
S54年4月2日～S59年4月1日	41～45歳

大腸がん検診

対象生年月日	年齢
S59年4月2日～S60年4月1日	40歳
S44年4月2日～S49年4月1日	51～55歳

市のがん検診はお得です！

自己負担のあるがん検診でも、費用助成により、お得に受診できます

(例) 胃がん検診の場合、約5,500円の検診が1,500円
大腸がん検診の場合、約1,600円の検診が600円で受診できます！



特定健診

健診内容：尿検査、血圧測定、身体計測（身長・体重）、問診、腹囲測定、診察、血液検査
医師の判断による検査（貧血検査・心電図検査・眼底検査）
[集団健診限定実施] 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

自己負担額： 無料

持ち物： 大仙市国民健康保険被保険者証、各種健(検)診受診券[ピンク色]
当日の早朝尿(健診会場で採尿も可)

○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。
○大仙市国保以外の保険加入者とその扶養家族の方の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。

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へ

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。

後期高齢者健診

後期高齢者医療被保険者証に替わったら、
後期高齢者健診を継続して受診しましょう！

健診内容：尿検査、血圧測定、身体計測（身長・体重）、問診、診察、血液検査
自己負担額： 無料
持ち物： 後期高齢者医療被保険者証
各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]
当日の早朝尿（健診会場で採尿も可）

令和6年12月2日に健康保険証が廃止され、マイナ保険証を持たない人全員に「資格確認書」が交付される予定です。
健診の際は、**健康保険証又はその資格がわかるもの**を持参ください。

一般健診

健診内容：尿検査、血圧測定、身体計測（身長・体重）、問診、診察、血液検査 他
自己負担額： 無料
持ち物： 生活保護受給証明書、各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]
当日の早朝尿（健診会場で採尿も可）
生活保護受給証明書は事前に、大仙市役所生活支援課で交付を受けてください。

30・35歳の血液健診

健診内容：身体計測（身長・体重）、問診、血圧測定、診察
血液検査（脂質・血糖・肝機能・貧血・腎機能検査）
自己負担額： 2,000円
持ち物： 各種健(検)診受診券[ピンク色]、健診料金



採尿容器



健診当日の食事について

集団健診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。

採尿容器について

昨年度特定健診(大仙市国保)・後期高齢者健診・一般健診を受診された方、がん検診登録済の大仙市国保、後期(R6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 (医療機関で受診する場合)

受診期限： 受診券が届いてから令和6年12月27日(金)まで

各医療機関によって、健診曜日や診察時間、予約体制等が異なります。
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。

注意事項

- ・健診内容や持ち物等は4ページをご確認ください。
- ・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。
がん検診との同時受診を希望される方は集団健診(検診)での受診をお願いします。
- ・特定健診・後期高齢者健診は集団健診、医療機関いずれかで年度内1回のみ受診できます。
- ・大仙市国民健康保険の資格を喪失した後の受診はできません。
- ・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は、受診できません。

※資格喪失後に受診された場合、2回以上受診された場合、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後に特定健診を受診された場合は、料金をいただきます。

特定健診/後期高齢者健診実施医療機関一覧 (令和6年3月6日現在)

大仙市内①

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 4-46	0187-88-8503
荒井医院	大仙市大曲上大町 6-22	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	大仙市大曲中通町 4-20	0187-63-3338
石井内科胃腸科医院	大仙市長野字新山 70-1	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 8-18	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 64-1	0187-72-3001
木村内科医院	大仙市大曲中通町 3-3	0187-63-2070
黒澤医院	大仙市刈和野字清光院後 24-1	0187-75-0368
こにし胃腸内科	大仙市福田町 21-23-13	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 1-28	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 106-1	0187-86-0311
下山クリニック	大仙市大曲福住町 2-23	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 6-4	0187-63-2131

大仙市内②

医療機関名	所在地	電話番号
生和堂医院	大仙市刈和野字清光院後 15-2	0187-75-0318
高津内科医院	大仙市大曲須和町 2 丁目 8-36	0187-86-0366
たかはし内科循環器科医院	大仙市大曲福住町 9-23	0187-63-5115
田口医院	大仙市大曲丸の内町 10-25	0187-63-1380
豊島医院	大仙市協和境字野田 86	018-892-2211
中島内科医院	大仙市朝日町 17-1	0187-63-2211
仲村内科胃腸科医院	大仙市大曲日の出町 1 丁目 7-15	0187-63-2225
滑川医院	大仙市長野字九日町 15-1	0187-56-3121
花園病院	大仙市大曲あけぼの町 9-26	0187-63-3100
藤本医院	大仙市刈和野字北ノ沢 107-2	0187-75-2221
三浦クリニック	大仙市幸町 4-23-2	0187-86-3280
柳田医院	大仙市横堀字南福嶋 95-2	0187-69-2101
山下医院	大仙市大曲黒瀬町 3-45	0187-63-3328
吉方内科医院	大仙市大曲白金町 5-31	0187-86-0800

仙北市

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 92-20	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 74-1	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 17-1	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 52-1	0187-54-2337

美郷町

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沢 31-1	0187-87-8500
千畑クリニック	仙北郡美郷町土崎字上野 230-1	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。

気になる症状が無い方



定期的にご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、各がん検診のページをご確認ください。また、がん以外の疾患で治療中の方は、検診受診について主治医にご相談ください。

がん検診には利益(メリット)だけでなく不利益(デメリット)もあります

すべてのがん検診にはメリットとデメリットがあります。これらを正しく理解し、受診することが大切です。

がん検診のメリット

- がんを早期に発見できる
- 早期発見により、治療負担が少なくなる

がん検診のデメリット

- がんが100%見つかるわけではない
- まれに検査による事故を招く場合がある

各検診を受診できるのは年度内1回のみです。

2回以上、同じ種類の検診を受けることはできません。

肺がん等検診

検診内容： 問診、胸部レントゲン撮影、問診結果により喀痰検査

自己負担額： 600円（61歳以上は無料）

持ち物： 各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]、検診料金

服装： 無地のTシャツ等



上半身にボタンや金具がついている衣類、インナーカップ付きの衣類は、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。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。

○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

肺がん等検診は「結核検診」を含みます(65歳以上の方に義務付けられています)

令和3年に新たに結核を発病した方のうち約7割が65歳以上の方です。

以前結核に罹った方が高齢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！

大腸がん検診

検診内容： 問診、便潜血検査

自己負担額： 600円（70歳以上は無料）

持ち物： 各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]、検診料金、2日分の便

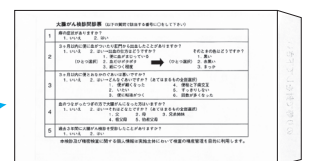
注意事項： 1日分の便では検査できません

便は検診日を含む4日以内に、2日に分けて採ってください

期限切れの採便容器では検査できません

採便容器の期限は、容器に記載しています

家族の方に提出を頼むこともできますが、
事前に問診(黄色い袋裏)の記入が必要です



○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。

胃がん検診(予約制)



検診内容: 問診、バリウム使用のレントゲン撮影

自己負担額: 1,500円(70歳以上は無料)

持ち物: 各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]、検診料金

服装: 無地のTシャツ、トレーニングパンツ等

上半身から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。

検査前後の過ごし方

検査前日

- ・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

- ・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。それ以降に飲まれた場合、検査できないことがあります。
- ・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。
- ・高血圧、心臓病、不整脈の薬がある方は検査開始2時間前までに水で薬を飲んでください。
- ・糖尿病の薬の内服、インス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。
- ・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、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
- ・胃の手術を受けたことがある方
- ・胃、十二指腸の病気で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
- ・腹部の手術を受け、医療機関で治療中または経過観察中の方
- ・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
- ・背筋をまっすぐ伸ばして立つことが困難な方、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
- ・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。

前立腺がん検診



検診内容：問診、血液検査によるPSA値測定

自己負担額：800円（70歳以上は無料）

持ち物：各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]、検診料金

○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。

乳がん検診(予約制)



検診内容：問診とマンモグラフィ(乳房レントゲン)検査

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。

自己負担額：1,600円（70歳以上は無料）

持ち物：各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]、検診料金、バスタオル

○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

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。



子宮頸がん検診・婦人科超音波検診



検診内容： 問診、子宮頸部細胞検査、超音波検査

自己負担額： 1,800円（70歳以上は無料）

持ち物： 各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]、検診料金、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 (予約制)	①検診日程表で日程を確認する ②事前に受診日時を予約する(電話またはWEB) ③集団検診会場で受診する
医療機関による 個別検診	①健康増進センターから届く医療機関用の受診券を確認する ②実施協力医療機関で受診する(予約が必要な医療機関もあります)

- 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用の受診券を発行いたしますので、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。

肝炎ウイルス検診

検診内容：問診、血液検査によるB型・C型肝炎ウイルス検査

自己負担額：無料

持ち物：各種健(検)診受診券[ピンク色または黄緑色]または通知書
健康保険証等本人確認ができるもの、肝炎ウイルス検診確認書

その他：肝炎ウイルス検診確認書をご記入の上、ご持参ください。

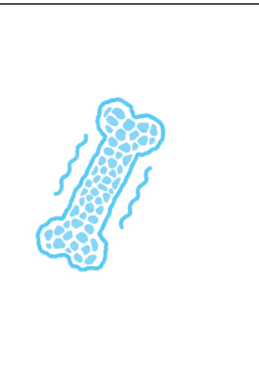


骨粗鬆症検診

検診内容：問診、前腕骨のレントゲン検査による骨密度測定

自己負担額：1,000円(70歳の方、非課税世帯の方は無料)

持ち物：各種健(検)診受診券[ピンク色]、検診料金
(非課税世帯の方)世帯全員分の証明書



歯周病検診(医療機関による個別検診)

検診内容：問診、口腔内検査、保健指導

自己負担額：1,000円(70歳の方、非課税世帯の方は無料)

持ち物：通知書、検診料金、(非課税世帯の方)世帯全員分の証明書

その他：対象の方へ4月に通知書を郵送しています。



非課税世帯の方で骨粗鬆症検診・歯周病検診を受診される方へ 世帯全員分の非課税証明書の発行について

受診時に世帯全員分の非課税証明書を持参いただくことで、無料で受診することができます。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。

「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。

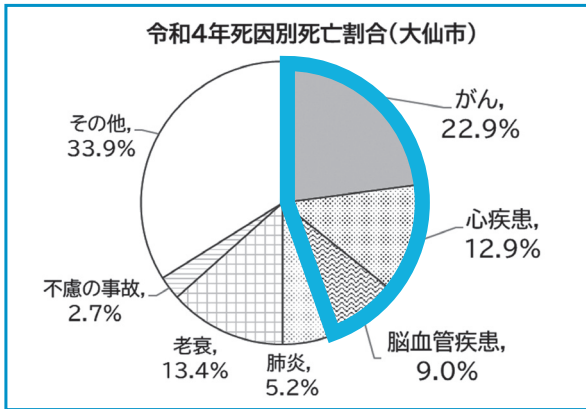
精密検査が必要となった方が、精密検査を受けないでいると、せっかく早期に発見できた「がん」を見逃してしまうかもしれません。結果が届いたら、できるだけ早く必ず受診しましょう！

※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。
肺がん等検診	胸部CT検査	レントゲンを使い、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、レントゲン写真をとります。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	マンモグラフィ検査	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レントゲン撮影を行います。
	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、レントゲンを使う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。

適切な生活習慣を身につけましょう！

★亡くなる原因の半数近くが生活習慣病



[出典:人口動態統計(厚生労働省)]

がん、心疾患、脳血管疾患は3大生活習慣病と言われ、死因の半数近くを占めています。偏った食生活や運動不足、睡眠不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症します。

★適正体重を維持しましょう！ ～『肥満』や『やせ』に注意～

『肥満』に注意！

生活習慣病のきっかけとなりやすいのが『肥満』。肥満や内臓脂肪が蓄積すると、血圧や血糖値、中性脂肪の値が高くなりやすいです。放置すると、将来脳卒中や心筋梗塞などの重篤な生活習慣病を引き起こす可能性があります。

『やせ』も注意！

『やせ』は貧血や免疫力の低下、女性では月経異常を引き起こすこともあります。また、将来的に骨粗鬆症や筋肉量の減少などを引き起こし、転倒・骨折によって、寝たきり・要介護状態になる危険性が高まります。

適正体重(標準体重)とは・・・日本肥満学会では、BMI=22 を適正体重(標準体重)としており、最も病気になりにくい体重とされています。(BMI:身長と体重から求める成人の肥満度を表す体格指数)

あなたの BMI は？

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 身長 165cm、体重 60kg の場合

$$60(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) \div 22$$

○BMI 判定表

18.5 未満	低体重(やせ)
18.5 以上 25.0 未満	普通
25.0 以上	肥満

(出典:日本肥満学会)

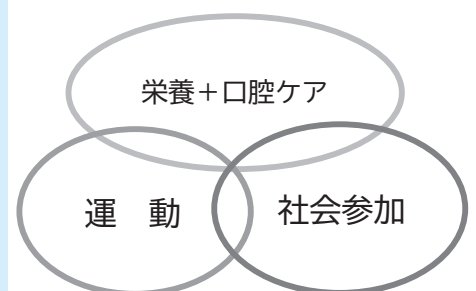
～これからも、健康でいるためのポイント～

体を動かす機会が少ないなど活動量が低下すると、筋肉量が減り、筋力も衰えてフレイルを招きます。

若いうちからこまめに体を動かす習慣をつけ、肥満や筋力低下を防ぎましょう。

高齢期をむかえても健康でいるために、肥満だけでなく痩せすぎにも気をつけ、フレイル予防の3つの柱(栄養+口腔ケア・運動・社会参加)を意識した生活習慣を心がけましょう。

フレイル予防の3つの柱



※フレイル…加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態

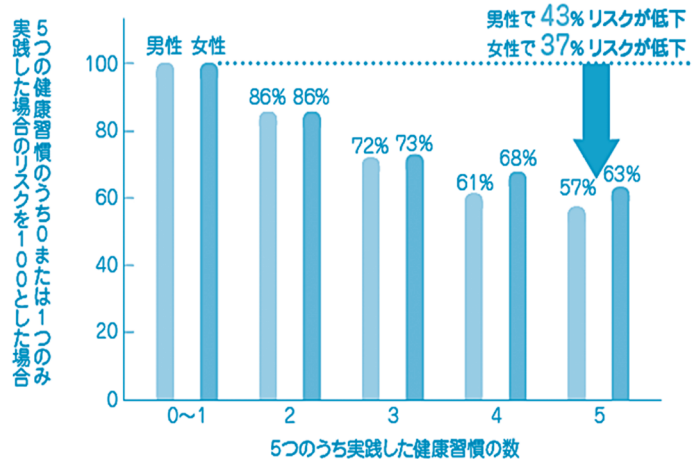
★誰でもがんにかかる可能性はあります

生涯において、2人に1人ががんにかかるであろうと推計されています。

がんの原因の多くは、たばこや飲酒、食事などの日常生活習慣にかかわるものとわかっています。

<がんの予防法>

次の「5つの健康習慣」を実践すると、がんにかかるリスクが低くなると言われています。



(出典:国立がん研究センターがん情報サービス)

「5つの健康習慣」(科学的根拠に基づくがん予防 日本人のためのがん予防法)

1. 禁煙する・他人のたばこの煙を避ける	たばこは肺がんだけでなく、胃や食道、膵臓など多くの部位のがんのリスクが高まります。たばこを吸う本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらします。
2. 節酒する	節度ある飲酒をする。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。 一日の飲酒量の目安: 日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の3分の2
3. 食生活を見直す	<input type="checkbox"/> 減塩する:一日の食塩摂取量 男性7.5g/日 女性6.5g/日未満が望ましい。塩分の摂取量を抑えることは、胃がん予防に有効です。高血圧を予防し、循環器疾患のリスク減少につながります。 <input type="checkbox"/> 野菜と果物をとる 食道がんのリスクが低くなることが期待されています。胃がんや肺がんのリスクも低くなる可能性があります。 <input type="checkbox"/> 熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから 飲食物を熱い状態ですると、食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。
4. 身体を動かす	身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低下すると言われています。
5. 適正体重を維持する	体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、痩せすぎない)

(参考:国立がん研究センターがん情報サービス)

※これらは、がん予防だけでなく、心疾患や脳血管疾患等の予防にもつながります。

できそうなことから取り組み、一つでも多くの健康習慣を身につけましょう。

<がん検診も大切です>

がんには、細菌やウイルスの感染が原因のものもあります。また、原因がわかっていないものもあります。

検診は早期発見に有効であり、多くのがんは早期発見により治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受診しましょう。