

健診で踏み出そう、 健康への「第一歩」。



皆さんは定期的に健康診査(健診)を受けていますか。若いうちから定期的に受診し、自分の身体の状態を知っておくことで自分の生活を振り返り、改善して

いくことが大切です。ここでは、町が9月に行う集団健診の内容などを紹介します。この機会に健診を受けてみませんか。
問い合わせ 健康づくり課



身体の変化に
早く気付くために

健診には血液検査や尿検査などさまざまな項目があり、病気や生活習慣病などの兆候を見つけておくことができます。病気は進行した状態から治療を受けるより、早い段階から生活習慣を改善したり、治療したりするほうが、お金や時間、手間がかかりません。そのためには、定期的に健診を受けることが大切です。身体の変異に早く気づき、生活習



慣を改善することで、がんや生活習慣病を予防することもできます。

あなたは本当に大丈夫？

「具合は悪くないし自覚症状も無いから、健診を受けなくても大丈夫」——。そう思っていない人は「面倒だから」「心配なときに受診すれば大丈夫」と考えがちです。しかし、生活習慣病や一部のがんは、自覚症状が出たときにはすでに病状が進行していることもあり、健康だと思っている人も、自分の身体の状態を知っておくことが重要です。

あなたと周りの人のために
年に1回の健診を

あなたが健康であることは、あなただけでなく周りの人たちの安心にもつながります。また、皆さんが病気になるかかと家族などに心配をかけたり、負担がかかったりすることがあります。自分自身や周囲の人たちのために、年に1回の健診を受け、病気の予防に努めましょう。



健康な体で、毎日の生活を快適に。
健診会場で皆さんをお待ちしています！



保健師
木村亜紀子



管理栄養士
林田智子



今年度の健診を紹介します

健診には、集団特定健康診査（集団健診）と個別特定健康診査（個別健診）があります。年齢や加入している医療保険の種類によって、受けられる健診や申し込み方法が異なります。自らがどの健診を受けられるか確認しましょう。※年齢は令和2年3月31日時点の満年齢

■予約を忘れずに！集団健診

19歳～39歳の人または19歳以上で生活保護を受給している人

学校や職場で健診を受ける機会がない人は「生活習慣病予防健診」が受けられます。

とき 9月5日(木)・6日(金)・12

日(木)

申し込み 8月2日(金)までに健康づくり課に電話

40歳～74歳の人

〔国民健康保険に加入している〕

今年度行った健診を受けていない人は、「特定健診」が受けられます。

とき 9月5日(木)・6日(金)・12

日(木)

持ってくるもの 健康保険証
申し込み 8月2日(金)までに健康づくり課に電話

〔国民健康保険に加入していない〕
勤務先や保険者が行う健診を受

けてください。ただし、被扶養者で特定健康診査受診券を持っている人は、「社会保険被扶養者健診」が受けられます。

とき 9月20日(金)・28日(土)

持ってくるもの 特定健康診査受診券

申し込み 8月2日(金)までに15

ページにある申込書を健康づくり

課に提出または郵送
問い合わせ 扶養者の勤務先または健康保険証に記載された保険者

75歳以上の人または65歳以上の後期高齢者医療保険加入者

「後期高齢者健康診査」が受けられます。

とき 9月5日(木)・6日(金)・12

日(木)

持ってくるもの 後期高齢者健康診査受診票
申し込み 8月2日(金)までに健康

づくり課に電話

Q. 集団健診と個別健診の違いって？

■集団健診

いこいの里や町立公民館などに健診車を配置し、一度に多くの人の健診を行います。町が指定した日時や場所を確認し、予約することで、希望する健診を受けられます。詳しくはこのページで説明します。

■個別健診

町が指定する医療機関で個別に予約し、受診する健診です。日程が合わないなどの理由で集団健診を受けていない人は、個別健診を受けてください。詳しくは15ページを見てください。

■健診の内容と費用

健診の種類	内 容	費 用	
		集団健診	個別健診
生活習慣病予防健診		500 円	実施なし
特定健診	身体測定、血圧測定、診察、血液検査（脂質、糖質、肝機能、腎機能（クレアチニン））	500 円	1,000 円
社会保険被扶養者健診	※健診結果と医師の判断で心電図、貧血、眼底検査を行います。	保険者で異なります	
後期高齢者健康診査		500 円	



国民健康保険加入者は 個別健診も受けられます

40歳から74歳までの国民健康保険加入者は、8月から、医療機関で行う個別健診が受けられます。集団健診を受けられない人は、忘れずに個別健診を受けてください。

受診に必要なものは？

集団健診に申し込んでいない人に、特定健康診査受診券を8月に送付します。

どうして受診できるの？

受診できる医療機関は下の表のとおりです。このほかの医療機関での受診を希望する人は、健康づくり課に問い合わせてください。

受診期間や費用などは？

受診期間 8月1日(木)～令和2年3月31日(火)

費用 千円

持ってくるもの

●国民健康保険証

●特定健康診査受診券

●昨年度に特定健診を受けた人はその結果

申し込み・問い合わせ 下の表にある医療機関に直接連絡※検査結果に影響があるため、受診する前日の午後9時以降は、水やお茶以外の飲食を控えてください。

個別健診が受診できる町内の医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	こんどう胃腸科外科医院	283-0101
いわくまハートクリニック	701-6037	柴山クリニック	282-0091
占部胃腸科内科医院	282-0127	田中ひろし小児内科医院	283-1640
岡垣腎クリニック	982-5645	ふじた医院	283-3211
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181	やまがたクリニック	281-5152
加藤医院	282-0003	吉村整形外科クリニック	282-2500

----- 切り取り線 -----

社会保険被扶養者の特定健診申込書

申込締切 **8月2日(金)**

健診日 ○をつける	9月20日(金) ・ 9月28日(土)	
希望する他の検診があれば○をつける	肺がん・胃バリウム・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん・肝炎ウイルス	16 ページの各検診の対象欄で、年齢などを再度確認
保険者証	記号	番号
保険者番号	健康保険証と特定健康診査受診券で確認。番号が異なるときは保険者に問い合わせを	
保険者名称		
特定健診受診券整理番号		
特定健診受診有効期限	年 月 日	特定健康診査受診券に記載している有効期限。過ぎているときは受診不可
フリガナ	生年月日	
氏名(性別)	(男・女)	昭和 年 月 日 令和2年3月末年齢 歳
住所	〒 811-42 岡垣町	
電話番号	自宅	携帯電話

※申込書は切り取って健康づくり課に郵送または窓口を持って来てください。

※がん検診のみを受診する人は、申込書の提出は不要です。電話連絡で受け付けます。

がんは早期発見が大切です

岡垣町に住民票がある人は、加入している医療保険にかかわらず、町が行うがん検診を受けられます。がん検診の種類によって対象者が異なるため、下の表で確認してください。

■がん検診の検査内容・対象・費用

検診の種類	検査内容	対象	費用		とき・ところ	
			集団検診	個別検診	集団健診	個別健診
肺がん検診 結核検診	胸部レントゲン検査	40歳以上の人	無料	500円	9月5日(木) 6日(金) 12日(木) 20日(金) 28日(土) いこいの里	広報おかがき10月号でお知らせします。
	喀痰検査	胸部レントゲン検査を受けた人のうち、50歳以上で「1日の喫煙本数×喫煙年数」が600以上の人	500円	1,000円		
胃がん検診	バリウムによる胃部レントゲン検査	40歳以上で胃内視鏡の検査を受けない人、平成30年度に胃内視鏡検査を受けていない人	500円	実施なし		
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の人	500円	1,000円		
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	1,000円			
子宮頸がん検診 ※2年に1回	細胞診検査	20歳以上の女性	500円	1,000円		
乳がん検診 ※2年に1回	マンモグラフィー(2方向)	40～49歳の女性で昭和の偶数年生まれの人	1,500円	2,000円		
	マンモグラフィー(1方向)	50歳以上の女性で大正・昭和の偶数年生まれの人	1,000円	1,500円		
肝炎ウイルス検診	血液検査	40～65歳の人 ※過去に肝炎ウイルス検診を受けた人を除く	500円	実施なし		

※年齢は令和2年3月31日時点の満年齢です。

※生活保護を受給している人は、がん検診と肝炎ウイルス検診を無料で受診できます。申し込むときに伝えてください。

※がん検診の受診率を向上する取り組みのひとつとし

て、特定の年齢の人に乳がん検診と子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付しています。クーポン券は集団健診でも利用できます。

申し込み・問い合わせ 8月2日(金)までに健康づくり課

ヘルシークッキング No. 324 ～骨と筋肉を強くする食事～ ブルーベリーパイ

6個分の材料

- 冷凍パイシート1枚
- 冷凍ブルーベリー 18個
- ブルーベリージャム 40g
- クリームチーズ 60g
- 卵黄 1個



作り方

- ①パイシートにフォークで穴を開け、チーズ、ジャム、ブルーベリーをのせる。
- ②もう一枚の生地を①の上にかぶせて、フォークで周りを軽く押し付けて内側に折り込む。
- ③②の上面にフォークで少し穴を開け、表面に溶いた卵黄をハケで塗り、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ④オーブンに③を入れて、焼き色がつくまで10分くらい焼く。

1個分の栄養価

エネルギー 116kcal、たんぱく質 2.4g、カルシウム 13mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

【下準備】

- ①オーブンを210℃に予熱し、パイシートを室温に戻す。
- ②クリームチーズを6等分しておく。
- ③パイシートを6等分にして薄く延ばす。延ばしたパイシートをさらに2等分にする。