



# 最近、「健診」を受けたのはいつですか？

知っていますか、自分の身体のこと。健康状態の確認は健康づくりの第一歩です。自分のため、そして家族や周囲の人のためにも健診を受けましょう。

問い合わせ 健康づくり課

管理栄養士  
松崎すずな

## 受けないなんてもったいない

特定健診は、生活習慣病の予防と早期発見に役立ちます。生活習慣病の多くは進行するまで自覚症状がないので、健診を受けることで自分では気付けない体の異常を発見できます。

町の国民健康保険に加入している人は、約8千円かかる検査が集団健診により、500円で受けられます。この機会にぜひ健診を受けましょう。

## がん検診を利用しよう

国内のがん患者数は年々増加しています。国民の2人に1人が一度はがんを患うといわれています。がんは早期発見・早期治療で治せる病気になっています。「去年受け

たから」「時間がないから」と検診や受診の先送りはやめましょう。

## 健診は受診後も大切

健診を受診し、その結果を受けてどうするかによってあなたの未来は変わるかもしれません。健診の結果は必ず確認するようにしましょう。

町では健診後に結果説明会を行っています。数値の見方の説明や生活習慣の改善が必要な人には食事や運動などを見直す健康づくりのサポートをしています。今年度は、改善が必要な人(特定保健指導対象者など)に、結果説明会や訪問などで健診結果を必ず手渡しします。

## あなたと周りの人のため 健診を受けましょう

あなた自身が健康であること

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、病気にかかる家族などに心配をかけたがり、負担がかかったりすることがあります。

あなた自身と周囲の人のために、積極的に健診を利用してください。また、年に1回は健診を受けて、健康維持と病気の予防に努めましょう。

## 岡垣町では集団健診または 個別健診が受けられます

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。自分がどの健診を受けられるか確認してみよう。

## 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。

詳しくは次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 17 ページを見てください。





## ■ 集団健診を行います

下の表を確認し、健康づくり課に電話で申し込んでください。※社会保険被扶養者の特定健診・がん検診のセット健診を希望する人は申込書を健康づくり課窓口または郵送で提出してください。



### ■ がん検診の検査内容・対象・費用

種類	検査内容	対象	費用	とき・ところ
肺がん検診 結核検診	胸部レントゲン検査	40 歳以上の人	300 円	とき ●9月7日(火) ●9月9日(木) ●9月10日(金) ●9月24日(金) ●9月25日(土)
	かくたん 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 以上の人のみ当日追加可	700 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 次のいずれかに当てはまる人は受診可 ●大正・昭和の偶数年生まれの50 歳以上で、町が実施する胃内視鏡の検査を受けない人 ●令和2 年度に町が実施した胃内視鏡検査を受けていない人	1,500 円	
大腸がん検診	便潜血反応検査	40 歳以上の人	500 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	細胞診検査	20 歳以上の女性	500 円	
乳がん検診	マンモグラフィー (2 方向)	40 歳～49 歳の女性で 昭和の偶数年生まれの人	1,500 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	
肝炎ウイルス検診	血液検査	40 歳～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	

※年齢は令和4年3月31日時点の満年齢です。  
 ※令和2年度の子宮頸がん(21歳の人)・乳がん検診(41歳の人)の無料クーポンが送られており、昨年度受診し

ていない人は今年度まで無料クーポンが利用できます。  
 詳しくは健康づくり課に問い合わせてください。

**申し込み・問い合わせ** 7月30日(金)までに健康づくり課

### ■ 健診の内容と費用

健診の種類	内容	費用	とき	ところ
生活習慣病予防健診	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)) ※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。	500 円	●9月7日(火) ●9月9日(木) ●9月10日(金)	いこいの里
特定健診		500 円		
後期高齢者健康診査		500 円		
社会保険被扶養者健診		保険者で異なります	●9月24日(金) ●9月25日(土)	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

# 国民健康保険加入者は特定健診が医療機関で受けられます

40歳から74歳までの国民健康保険加入者は、8月から、医療機関で行う特定健診が受けられます。集団健診を受けられない人は、忘れずに医療機関で特定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2日(月)～令和4年3月31日(木)

費用 千円

持っていくもの

●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。

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 7月30日(金)

健診日 ○をつける	9月24日(金) ・ 9月25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	特定健康診査受診券に記載している11桁の番号	
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4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。

## ■特定健診・がん検診を申し込んでみよう

加入している医療保険や受ける検診の種類で検診日時や申し込み方法が異なります。下記の申し込み方法を確認して、申し込んでください。

※がん検診は種類によって受診できる対象が異なります。16 ページの各検診の対象欄で年齢などをご確認ください。

### 特定健診・生活習慣病予防検診・後期高齢者健康診査(+がん検診)

- 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
- 40 歳～ 74 歳の国民健康保険加入者
- 後期高齢者 (75 歳未満で福岡県後期高齢者医療に加入している人も含む)

#### STEP 1

以下の日程から健診日を選びます。

- ① 9月7日(火)
- ② 9月9日(木)
- ③ 9月10日(金)

#### STEP 2

がん検診を希望する人は、検査項目を決めてください。※ 16 ページの表から選択

#### STEP 3

健康づくり課に窓口または電話で申し込みます。



#### ● 社会保険被扶養者

#### STEP 1

以下の日程から健診日を選びます。

- ① 9月24日(金)
- ② 9月25日(土)

#### STEP 2

がん検診を希望する人は、検査項目を決めてください。※ 16 ページの表から選択

#### STEP 3

17 ページの申込書を記入し、健康づくり課窓口または郵送で提出します。



### がん検診のみ

#### STEP 1

以下の日程から検診日を選びます。

- ① 9月7日(火)
- ② 9月9日(木)
- ③ 9月10日(金)
- ④ 9月24日(金)
- ⑤ 9月25日(土)

#### STEP 2

がん検診を希望する人は、検査項目を決めてください。※ 16 ページの表から選択

#### STEP 3

健康づくり課に窓口または電話で申し込んでください。



※生活保護を受給している人はがん検診を無料で受けることができます。申し込むときに伝えてください。

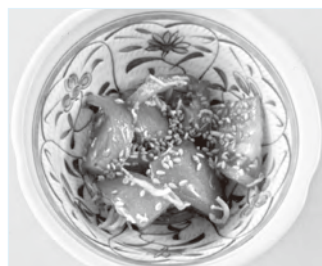
## ヘルシークッキング

No. 348 ～生活習慣病を予防する食事～

### トマトとじゃこのさっぱりサラダ

#### 2 人分の材料

- トマト 60 g
  - じゃこ (しらす干し) 4 g
  - 白ごま 1g
- A: 濃口しょうゆ 小さじ 1/2、みりん風調味料 小さじ 1、穀物酢 小さじ 1/5



- ① トマトはヘタを取りくし切りにし、さらに半分に切る。
- ② A を混ぜ合わせる。
- ③ A とトマト、じゃこを和える。
- ④ 器に盛り、白ごまをかける。

#### 1 人分の栄養価

エネルギー 21kcal、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.3g

監修 岡垣町食生活改善推進会 (ヘルスメイトの会)