



健診で体の声を 聞いてみましょう

健康づくりの第一歩は自分の体を知ることから。健診は自分の健康状態を確認するチャンスです。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て健康を守りましょう。

問い合わせ 健康づくり課

受けてください 特定健診とがん検診

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、集団健診では500円で受けられます。

また、がん患者数は増加傾向にあり、国民の2人に1人はがんになるといわれています。がんは、早期発見・早期治療で治る病気です。がん検診受診の先送りはずせ、毎年受けるようにしましょう。

健診の結果を確認しましょう

健診を受診し、その結果を生かすことで、あなたの未来は変わります。

かもしれません。

町では健診後に結果説明会を実施しています。数値の見方の説明のほか、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。

また、生活習慣の改善が望ましい人(特定保健指導対象者など)には、結果説明会や訪問などで健診結果を手渡ししています。

健診の結果は必ず確認して、ぜひその後の生活を見直すきっかけにしてください。

あなたと周りの人のために 年に1回の健診で安心を

病気になると、家族などに心配や負担をかけてしまうことがあります。あなたが健康であることは、周りの人たちの安心にもつながります。

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。

Q. 集団健診と個別健診の違いって？

■集団健診

いこいの里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。町が指定する日程の中で予約し、受診します。
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。
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20ページを見てください。



----- 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16日**(水)

健診日 ○をつける	11月24日(金) ・ 11月25日(土)	保険者番号	
希望する他の検診があれば○をつける	肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス	保険者証	記号 番号
特定健診受診券整理番号	(11桁) _ _ _ _ _	保険者名称	
フリガナ		特定健診受診有効期限	年 月 日
氏名(性別)	(男・女)	生年月日	昭和・平成 年 月 日 令和6年3月末年齢 歳
住所	〒811-42 岡垣町	自宅電話	
		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電話連絡で受け付け)。

■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18ページの申込書を健康づくり課に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※年齢は令和6年3月31日時点	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	400円	とき ●9月14日(木) ●10月12日(木) ●11月19日(日) ●11月24日(金) ●11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歳以上で次のいずれかに当てはまる人 ●西暦の奇数年生まれの50歳以上で、町が実施する胃内視鏡の検査を受けない ●令和4年度に町が実施した胃内視鏡検査を受けていない	2,000円		ところ いこいの里	
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の人	500円		※すべて午前中に行います。時間帯は指定できません。 ※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。	
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	2方向	40歳～49歳の西暦の奇数年生まれの女性			1,500円
	グラフィ	1方向	50歳以上の西暦の奇数年生まれの女性			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			

※令和4年度に子宮頸がん(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、新型コロナウイルス感染症の影響で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

※令和6年度から子宮頸がん検診は2年に1回の受診になります。令和6年度は20歳以上の西暦の偶数年生まれの女性が対象です

申し込み・問い合わせ 8月16日(水)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14日(木) ●10月12日(木) ●11月19日(日)	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		保険者によって異なります	●11月24日(金) ●11月25日(土)	

皆さんの協力が必要です

**医療機関を受診した人は
検査結果などを町に提供してください**

町からのお願いです!

皆さんの検査結果が集まることで、町全体の生活習慣病リスクを把握でき、より効果的な予防策や健康づくりのための取り組みに生かすことができます。

また、町では生活習慣病の予防・早期発見のため、健診の受診率の向上に努めています。医療機関などからの検査結果は健診の受診と同様に扱うことができますので、検査結果の提供にご協力をお願いします。





■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によって、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。19 ページの各検診の対象欄で、年齢などを確認してください。

【生活習慣病予防健診・特定健診・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 歳未満の福岡県後期高齢者医療加入者も含む)

STEP 1

健診日を選びます。
① 9 月 14 日(木)
② 10 月 12 日(木)
③ 11 月 19 日(日)

STEP 2

がん検診を希望する人は、19 ページの表から項目を選択します。

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

健診日を選びます。
① 11 月 24 日(金)
② 11 月 25 日(土)

STEP 2

がん検診を希望する人は、19 ページの表から項目を選択します。

STEP 3

18 ページの申込書を健康づくり課に窓口または郵送で提出します。

【がん検診のみ】

STEP 1

検診日を選びます。

- ① 9 月 14 日(木)
- ② 10 月 12 日(木)
- ③ 11 月 19 日(日)
- ④ 11 月 24 日(金)
- ⑤ 11 月 25 日(土)

STEP 2

19 ページの表から項目を選択します。

STEP 3

健康づくり課に窓口または電話で申し込みます。

※生活保護を受給している人は無料で受けられます。

■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



集団健診を受けられない 40 歳～ 74 歳の国民健康保険加入者は、忘れずに個別健診を受けてください。

どこで受診できるの？

右の表の医療機関で受診できます。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。

受診に必要なものは？

- 国民健康保険証
 - 特定健康診査受診券
- ※集団健診を申し込んでいない人に7月下旬に送付
- 昨年度に特定健診を受けた人はその結果

受診期間や費用などは？

受診期間 8月1日(火)～令和6年3月31日(日)

費用 千円

申し込み・問い合わせ 右の表にある医療機関に直接連絡※受診前日の午後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
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099
いわくまハートクリニック	701-6037
占部胃腸科内科医院	282-0127
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181
加藤医院	282-0003
柴山クリニック	282-0091
白石龍クリニック	283-0101
田中ひろし小児内科医院	283-1640
ふじた医院	283-3211
やまがたクリニック	281-5152
吉村整形外科クリニック	282-2500



知っておこう!

マダニ対処法



マダニは初夏から秋にかけて活動し、人や動物を噛んで吸血します。マダニの中には、重度の感染症を引き起こすウイルスを持つものもいます。草むらや森林、畑に入るときは、次のことに注意しましょう。

【マダニに噛まれないために】

- 肌の露出を避ける
- 【屋外で活動したあとは】
- 車や家に入る前に衣服をはたく
- 早めに入浴し、マダニがついていないか確認する

【もしも噛まれたときは】

- マダニを皮膚から無理に取らず、皮膚科などの医療機関で処置を受ける
 - 噛まれて数週間は体調の変化に注意し、発熱などの症状が出たときは医療機関を受診する
- 問い合わせ 健康づくり課



町の肝臓専門医からのメッセージ
一生に一度は肝炎検査
を受けましょう

7月28日は
世界肝炎デー

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。早期発見、早期治療のためにも肝炎ウイルス検査を受けましょう。町の集団検診や県の無料検査で受診できます。



県ホームページ

問い合わせ 健康づくり課

感染症の原因 蚊に注意!

ウイルスを持った蚊に刺されると、日本脳炎やジカ熱、デング熱に感染します。屋外では特に注意しましょう。

対策1 蚊を発生させない

- 屋外の植木鉢の皿やバケツなどに水をためない

対策2 蚊に刺されない

- 長袖や長ズボンを着用し、素足でサンダルを履かない
 - 肌が露出する部分には、虫よけスプレーを使う
- 問い合わせ 健康づくり課



子どもの予防接種は計画的に

費用無料

【麻しん(はしか)・風しん2期】

対象 平成29年4月2日~平成30年4月1日に生まれた人

接種期間 令和6年3月31日(日)まで

【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

対象 11歳~12歳の人(13歳の誕生日の前日まで)
※なるべく11歳のときに接種してください。

【日本脳炎】

対象

- 1期=生後6カ月~7歳5カ月の人

- 2期=9歳~12歳の人(13歳の誕生日の前日まで)
※平成19年4月1日までに生まれ、1期・2期を接種していない人は、20歳になるまで接種可

【すべて】

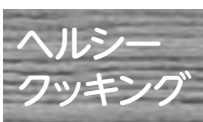
ところ 遠賀郡・中間市の指定医療機関

または福岡県定期予防接種広域化実施医療機関※要予約。そのほかの医療機関を

希望するときは、事前に子育てあんしん課に要相談

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ 子育てあんしん課



No. 372 ~カルシウムを取ろう~

小松菜と油揚げの 甘辛コチュジャン炒め

2人分の材料

- 小松菜 100g ●油揚げ 80g ●ごま小さじ1 ●ごま油小さじ1
- A: ●しょうゆ大さじ1/2 ●酒大さじ1/2 ●みりん大さじ1/2 ●砂糖大さじ1/2 ●コチュジャン小さじ1/2~1



作り方

- ①小松菜は茎と葉に分け、食べやすい長さに切る。油揚げは短冊切りにする。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を入れる。小松菜の茎を炒めた後、油揚げ、小松菜の葉を入れてさらに炒め、ごまを入れる。
- ③②にAを入れて炒める。

1人分の主な栄養価

エネルギー209kcal、カルシウム311mg、食塩相当量0.4g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)