



# 健診は健康づくりの第一歩

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

特定健診の目的は、生活習慣病の予防と早期発見です。生活習慣病の多くは進行するまで自覚症状がないので、健診を継続的に受けることで自分では気付か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せず、定期的に受けるようにしましょう。

## 健診の結果を確認しましょう

特定健診は、結果を日常生活に生かしてこそ意味があります。町では健診後に結果説明会を行い、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、数値の改善が必要な人（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、簡単にできることから生活習慣を改善してみましょう。

## あなたと周りの人のため 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、一度に多くの人々の健診を行います。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22ページを見てください。



----- 切り取り線 -----



申し込み  
フォーム

## 社会保険被扶養者の特定健診申込書

申込締切 **7月31日**(水)

健診日 ○をつける	12月20日(金) ・ 12月21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
住所	〒811-42 岡垣町	自宅電話	令和7年3月末年齢 歳
		携帯電話	

※申込書を切り取って健康づくり課に提出するか、申し込みフォームから申し込んでください(がん検診のみを受診する人は電話で受け付け)。



# 1. 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・がん検診を希望する人は20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するか、申し込みフォームから申し込んでください。

## ■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))、尿検査 ※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	●8月28日(水) ●8月29日(木) ●9月11日(水) ●9月12日(木) ●9月13日(金) ●9月25日(水) ●9月26日(木) ※8月28日、29日は生活習慣病予防健診を除く。 ●12月20日(金) ●12月21日(土)	いこいの里
特定健診 ※国民健康保険加入者		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		

## ■集団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7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11日(水) ●9月12日(木) ●9月13日(金) ●9月25日(水) ●9月26日(木) ●12月20日(金) ●12月21日(土) ※9月12日、13日、25日は子宮頸がん検診・乳がん検診を除く。 と ころ いこいの里	
	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 ●西暦の偶数年生まれの50歳以上で、今年度町が実施する胃内視鏡の検査を受けない ●令和5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	※全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。	
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歳以上の西暦の偶数年生まれの女性	700円		
乳がん検診	マンモ グラフィ	2方向	40歳～49歳の西暦の偶数年生まれの女性		1,500円
		1方向	50歳以上の西暦の偶数年生まれの女性		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5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

申し込み・問い合わせ 7月31日(水)までに健康づくり課



## ヘルシークッキング No. 384 ～腸内環境を整えよう～ 赤しそゼリー(甘酒入り)

### 4人分の材料

●しそジュース 300cc ●水 100cc ●甘酒 200cc ●ワールゼリーの素2袋(140g)

### 1人分の主な栄養価

エネルギー170kcal、たんぱく質0.8g、炭水化物35g、食物繊維1.8g、食塩0.5g

### 作り方

- ①水100ccを沸騰させ、甘酒としそジュースを加える。再沸騰する直前に火を止めて、ワールゼリーの素を入れて混ぜる。
- ②①を流し缶に入れて、冷蔵庫で冷やす。



監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)



## ■集団の特定健診・がん検診の申し込み方法

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。21 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)】

- ① 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
- ② 40 歳～ 74 歳の国民健康保険加入者
- ③ 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

21 ページの表から健診日を選択。  
※①に当てはまる人は、8月28日、29日は選択できません。



#### STEP 2

がん検診を希望する人は、21 ページの表から項目を選択。



#### STEP 3

健康づくり課の窓口または電話で申し込み。

### ●社会保険被扶養者

#### STEP 1

21 ページの表から健診日を選択。



#### STEP 2

がん検診を希望する人は、21 ページの表から項目を選択。



#### STEP 3

20 ページの申込書を健康づくり課に提出するか、申し込みフォームに必要事項を入力。

### 【がん検診のみ】

#### STEP 1

21 ページの表から検診日を選択。



#### STEP 2

がん検診を希望する人は、21 ページの表から項目を選択。



#### STEP 3

健康づくり課の窓口または電話で申し込むか、申し込みフォームに必要事項を入力。

## 2. 国民健康保険加入者対象 個別の特定健診を行います

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(木)～令和7年3月31日(月)

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

※感染症などの影響により、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。

### 3. 個別がん検診を行います

#### ■個別がん検診の検査内容・対象・費用

がんの種類	対象※年齢は令和7年3月31日時点	費用	内容
肺がん	40歳以上の人	1,000円	胸部レントゲン検査
胃がん	50歳以上で西暦の偶数年生まれの人 ※申し込み時に条件の確認があります。	3,000円	胃内視鏡検査 ※バリウム検査は行いません。
大腸がん	40歳以上の人	1,000円	便潜血反応検査
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円	血液検査
子宮頸がん	① 20歳以上で西暦の偶数年生まれの女性 ② 無料クーポン券対象者	① 1,700円 ② 無料	細胞診
乳がん	① 40歳～49歳で西暦の偶数年生まれの女性 ② 無料クーポン券対象者	① 2,000円 ② 無料	マンモグラフィー（2方向）
	50歳以上で西暦の偶数年生まれの女性	1,500円	マンモグラフィー（1方向）

※5月以降に町が行った集団検診または無料クーポン券を使って受診した検診と同じものは受診できません。  
※生活保護を受給している人は全て無料です。  
※授乳中または断乳後間もない人は、乳がん検診は受けられません。



#### ■受診できる医療機関

医療機関名	電話番号	がんの種類					
		胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん
遠賀中間医師会おんが病院(遠賀町)	282-0121	○	○	○	○	○	○
福岡新水巻病院(水巻町)	203-2252	○	○	○	○	○	○
遠賀中間医師会おかがき病院	282-2777	○	○	○	○		
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	○					
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	○					
しょうこ・女性クリニック	281-2727					○	

※胃がん検診は、上の医療機関以外にも遠賀郡内・中間市内で受診できる医療機関があります。詳しくは健康づくり課に問い合わせてください。

期限が近くなると、予約が取れないことがあります。早めに申し込んでください。

**受診できる期間** 8月1日(木)～令和7年3月31日(月)

※胃がん検診は令和7年2月28日(金)まで

※検診実施医療機関の休診日を除く

**申し込み** 令和7年2月28日(金)までに健康づくり課

に電話、または申し込みフォームから申し込み。その後、申込確認票などが健康づくり課から届いたら、医療機関に電話。※受け付けは各医療機関の診療時間内。ただし、遠賀中間医師会おんが病院は午前11時からです。

**問い合わせ** 健康づくり課



## 4. セット健診でお得に受診しませんか

下の表の4つの健診をまとめて受診できます。

健診の種類	内容
特定健診	身体測定、血圧測定、診察、血液検査、尿検査
肺がん(結核)	レントゲン検査
大腸がん	便潜血反応検査
骨粗しょう症	レントゲン検査※精度の高い骨密度の測定ができます。



**対象** 次の全てに当てはまる人

①国民健康保険に加入し、令和7年3月末時点で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性

②今年度町の集団健診を受けない

**期間** 8月1日(木)～令和7年3月31日(月)

※期限が近づくと予約が取れないことがあります。

**ところ** 遠賀中間医師会おんが病院

**費用** 4,000円

※子宮頸がん検診や乳がん検診、胃内視鏡検診が対象の年齢の場合は同時に受診できます(別途費用がかかります)。

**申し込み** 令和7年2月28日(金)までに健康づくり課に電話。その後、申込確認票などが健康づくり課から届いたら、遠賀中間医師会おんが病院に電話。

※おんが病院の受付時間は午前11時～午後4時。

**問い合わせ** 健康づくり課

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



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。日本脳炎は感染するとまれに脳炎を発症し、ジカ熱は妊婦が感染すると先天性障害のある子どもが生まれることがあります。また、デング熱は出血を伴うデング出血熱へと重症化するリスクがあります。

これらの病気にかからないように、蚊を発生させない、蚊に刺されない対策をしましょう。

**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、肌の露出を控える

●素足でサンダルを履かない

●肌が露出する部分には、虫よけスプレーなどを使う

**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30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人

**接種期間** 令和7年3月31日(月)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

### 【全て】

**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** こども家庭センター



## がん患者の皆さんを支援します

がん患者の皆さんの生活を支援するサービスを紹介します。サービスの利用方法など、詳しくは問い合わせてください。

### 小児・AYA 世代がん患者 在宅療養支援事業

がん患者の皆さんが自宅で自分らしく安心して日常生活を送ることができるよう、在宅介護サービスにかかる費用の一部を助成します。

**対象** 次の全てに当てはまる人

- 町内に住み、40歳未満
- がん患者(介護保険における特定疾病としての「がん」の定義・診断基準に該当する人)である
- 在宅療養上の生活支援・介護が必要である
- 他の事業で、同様のサービスを受けられない

**内容** 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具の貸与・購入にかかる費用の一部を助成※上限あり



▲町公式  
ホームページ



### アピアランスケア推進事業

がん患者の皆さんの社会参加を促進し、療養生活の質が向上するように、医療用ウィッグや補整具などの購入にかかる費用の一部を助成します。

**対象** 次の全てに当てはまる人

- 町内に住んでいる
- 「がん」と診断され、治療を受けたまたは受けている
- 町民税のうち、所得割課税年額の世帯合計が23万5千円未満
- 県内の他自治体で同様の助成を受けたことがない

**内容** 医療用ウィッグや補整具などの購入にかかる費用の一部を助成※上限あり。付属品やケア用品などは対象外



▲町公式  
ホームページ



問い合わせ 健康づくり課