



あなたを救う 「健診」がある。

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できるチャンスです。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ましょう。

問い合わせ 健康づくり課



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8千円かかる検査を集団健診は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

国内でのがん患者数は年々増加していて、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きます。「去年受けたから」「時間がないうから」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実施しています。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、あなたただでなく周りの人たちの安心にもつながります。また、皆さんが病気にかかる和家人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。

保健師
井上久美子

保健師
古別府理恵

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!



健診を受けましょう

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ましょう。※年齢は令和3年3月31日時点の満年齢

■集団健診について

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。(※)

40歳～74歳の人

【国民健康保険に加入している】7月の集団健診を受けない人は、9月に実施する「**集団特定健康診査**」が受けられます。

とき 9月10日(木)・13日(日)・18日(金)・24日(木)・25日(金)

持ってくるもの 健康保険証

申し込み 7月17日(金)までに次のページの申込書を健康づくり課に提出(郵送可)または電話

【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**」

※健診などを延期します

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、例年9月に実施している生活習慣病予防健診、社会保険被扶養者健診、後期高齢者健康診査の**集団健診**を延期します。延期後の日程など、詳しくは広報おかがき10月号でお知らせします。

が受けられます。(※)
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。(※)

■医療機関で行う個別特定健康診査

40歳～74歳の国民健康保険加入者は、医療機関で行う個別健診が8月から受けられます。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。7月の集団健診を受診していない人には、特定健康診査受診券を8月に送付します。

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 8月1日(土)～令和3年3月31日(水)

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

※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忘れずに予約してください

集団特定健康診査は国民健康保険に加入している 40歳～74歳の人のみ特定健診とがん検診がセットで受診できます。がん検診のみを希望する人は広報おかがき10月号を確認してください。

■特定健診、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	
			集団健診	個別健診	集団健診	個別健診
特定健診	身体測定、血圧測定、血液検査(脂質、糖質、肝機能腎機能(クレアチニン))	40歳～74歳で国民健康保険に加入している人	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歳以上で今年度胃内視鏡の検査を受けない人で令和元年度に胃内視鏡検査を受けていない人	1,000円	実施なし		
肺がん検診 結核検診	胸部レントゲン検査	40歳以上の人	200円	600円	9月10日(木) 13日(日) 18日(金) 24日(木) 25日(金)	いこいの里
	喀痰検査 <small>かくたん</small>	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	700円	1,300円		
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の人	500円	1,000円		
子宮頸がん検診 ※2年に1回の受診推奨	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歳～49歳の女性で昭和の奇数年生まれの人	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・昭和の奇数年生まれの人	1,000円	1,500円		
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	1,000円	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	実施なし		

広報おかがき10月号でお知らせします。

※年齢は令和3年3月31日時点の満年齢です。

----- 切り取り線 -----

国民健康保険加入者の集団特定健康診査申込書

申込締切 **7月 17日(金)**

	特定健診	がん検診						
		胃	肺	大腸	子宮	乳	前立腺	肝炎
第1希望日	9月 日	○						
第2希望日	9月 日	○						
フリガナ	生年月日							
氏名(性別)	(男・女)					昭和 年 月 日	令和3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①希望日を記入②希望する健診の種類に○をつける③氏名、生年月日、住所、電話番号を記入する
 ※申込書は切り取って、健康づくり課へ郵送または窓口へ持ってきてください。
 ※がん検診のみの受診はできません。
 ※申し込み後の決定通知はありません。健診日の5日前までに問診票などを送付します。



あなたを救う「熱中症予防」がある。

新しい生活様式と共に「熱中症予防」を

感染症対策と共に

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の対策が必要です。感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いを徹底し、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの新しい生活様式を日常生活に取り入れながら、熱中症予防に努めましょう。

気温・湿度の高い日はマスクの着用にご注意

マスクを着用すると着用していないときに比べ、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。次のことに気

マスクを外す時間を増やす
人と距離を取れる場所ではマスクを外そう



暑さを避ける



エアコンを利用するときは換気しましょう

こまめな水分補給を

1日あたり約
1.2ℓの水分を補給しよう



- 付けて熱中症対策をしましょう。
- 屋外で人と距離（2メートル以上）があるときは、マスクを外す
- マスクを着用しているときは、強い負荷の作業や運動は避ける
- のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給する
- 涼しい服装を心がける

暑いときはエアコンを活用

熱中症の予防には適度なエアコンの利用も効果的です。エアコンを使うときも換気扇を使うなど換気を心掛け、感染症を予防しましょう。また、換気によって室内の温度が高くなりやすいため、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



ヘルシー クッキング

No. 336 ～骨と筋肉を強くする食事～

ささみのねぎ巻き 梅のりソース

2人分の材料

- 鶏ささみ 4本
- 小ねぎ 30g
- 酒大さじ1と1/3
- 梅干し 1/3個

A:焼きのり全形1枚、しょうゆ大さじ2/5、みりん大さじ2/5、水大さじ2/5



作り方

- ①ささみは軽く包丁を入れて、厚みが同じになるように開き、酒を回しかける。小ねぎを4～5cmの長さに切る。

- ②梅干しの果肉を包丁でたたいて、ペースト状にする。
- ③小ねぎをささみの上にのせて巻く。巻き終わりを下にして皿に並べてラップをし、500Wの電子レンジで3分間加熱する。
- ④小鍋にAの材料を入れて弱火にかけ、のりがとろっとなったら、②の梅を入れて火を止める。
- ⑤③のささみを半分に切り、切り口を上にして皿に並べ、④の梅のりソースをかける。

1人分の栄養価

エネルギー 98kcal、たんぱく質 17.5g、炭水化物 4.0g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）