

「健診」がつくる 明日の笑顔

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ましょう。

問い合わせ 健康づくり課



毎年受けましょう
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人はがんを患い、3人に1人はがんで亡くなるといわれています。がんは、早期発見・早期治療が大切。がん検診を毎年受けるようにしましょう。

健診は受診後も大切

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るかもしれません。

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、ぜひその後の生活を見直すきっかけにしてください。

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24ページを見てください。

あなたと周りの人のため
健診を受けましょう

病気にかかるのと家族などに心配を掛けたり、負担が掛かったりすることがあります。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。



■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23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	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8日(木) ●10月1日(土) ●10月14日(金) ●10月15日(土) ●10月16日(日)
	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人 ●令和3年度に町が実施した胃内視鏡検査を受けていない人	1,800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 昭和の奇数年生まれの人	1,500円	
	マンモグラフィー (1方向)	50歳以上の女性で大正・昭和の奇数年生まれの人	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5年3月31日時点の満年齢です。

※令和3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、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 8月16日(火)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8日(木) ●10月1日(土) ●10月14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		保険者によって異なります	●10月15日(土) ●10月16日(日)	

※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。



■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。22 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。

【特定健診・生活習慣病予防健診・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 歳未満で福岡県後期高齢者医療に加入している人も含む）

STEP 1

健診日を選びます。

- ① 9月 8 日(木)
- ② 10月 1 日(土)
- ③ 10月 14 日(金)

STEP 2

がん検診を希望する人は、22 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 10月 15 日(土)
- ② 10月 16 日(日)

STEP 2

がん検診を希望する人は、22 ページの表から項目を選択します。

STEP 3

下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 8 日(木)
- ② 10月 1 日(土)
- ③ 10月 14 日(金)
- ④ 10月 15 日(土)
- ⑤ 10月 16 日(日)

STEP 2

がん検診を希望する人は、22 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がん検診を無料で受けられます。

----- 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(火)**

健診日 ○をつける	10月 15 日(土) ・ 10月 16 日(日)	
希望する他の検診があれば ○をつける	肺がん・胃がん(バリウム)・大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス	22 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	
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。過ぎていたときは受診不可
フリガナ	生年月日	
氏名(性別)	(男・女)	昭和 年 月 日 令和 5 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)。



■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～74歳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1日(月)～令和5年3月31日(金)

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。

■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	柴山クリニック	282-0091
いわくまハートクリニック	701-6037	白石龍クリニック	283-0101
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

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

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取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。

ヘルシー クッキング

No. 360 ～食物繊維を取ろう～

えのきと長ネギのしょうがスープ

2人分の材料

- えのきだけ 30g ●生しいたけ 30g ●長ネギ 100g ●しょうが 1かけ ●塩少量 ●水 300cc ●鶏ガラ顆粒だし 小さじ 3/4 ●黒こしょう少量 ●ごま油 大さじ 3/4 ●白いりごま 適量



作り方

- ①えのきは石づきを切り落とし、半分に切ってほぐす。しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。
- ②長ネギは根元を切り落とし、斜めに薄切りにする。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ③鍋にごま油を入れて中火で熱し、①、②、塩を入れて、弱火でじっくり炒める。
- ④長ネギがしんなりしたら、水と顆粒だしを加えて中火で煮る。
- ⑤④がひと煮立ちしたら、黒こしょうを入れ、火からおろす。器に盛り、ごまを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー84kcal、食物繊維2.7g、食塩0.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)