



保健だより

# ずっと元気でいたいから 特定健診、がん検診を受けましょう

## 特定健診でチェック

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目して生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症等)を早期に発見し、動脈硬化などの血管老化のリスクを知ることができます。年に1度は受診し、自分の体を見直しましょう!



## 特定健診の流れ

### ①受診案内が届く

対象となる方に、特定健診のお知らせや受診券が送付されます。受診有効期限等確認しましょう。  
※特定健診は、ご加入の医療保険者が40歳～74歳までの方を対象に実施します。医療保険証で加入している医療保険者を確認のうえ、指示に従って受診しましょう。  
※39歳以下の方は、町の集団健診で健康診査を受診できます。

### ②特定健診の申し込み

日高町では、体育館等で行う集団健診と、指定医療機関で行う個別健診があります。集団健診ご希望の方は役場へ、個別健診ご希望の方は指定の医療機関へ電話でお申し込み下さい。

### ③特定健診の受診

【特定健診の検査項目】  
身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査・問診・内科診察等

### ④健診結果を確認する

結果説明会や受診した医療機関等で健診結果をお知らせします。健診結果の見方や健康づくりのための情報などが提供されます。要再検・要精検は、詳しい検査を受けましょうという判定です。早期発見できればそれだけ早く治療を行うことができます。医師の診断を受けて、必要な医療にかかりましょう。

## 〈集団健診〉

今年度も左記の表のとおり、集団健診を9日間実施します。新型コロナウイルス感染症等の関係で予定が変更になる場合があります。お申込み、問い合わせは、子育て福祉健康課までお願いします。

\*種類(自己負担額)  
胃がん(500円)  
大腸がん(300円)  
肺がん〈レントゲン〉(無料)  
〈喀痰〉(500円)  
乳がん(500円)  
肝炎ウイルス検査(無料)

※乳・肺・大腸がんは40歳以上が受診対象者です。  
※胃がんは50歳以上、2年に1回の受診となっています。昨年、受診された方は対象外です。  
※肺がんの喀痰検査は、50歳以上で喫煙本数×喫煙年数=600以上の方が対象です。  
※肝炎ウイルス検査は今まで受けたことがない方が対象です。  
※後期高齢者医療保険の方(75歳以上)、39歳以下の方は集団健診で健康診査を受診できます。

## ☆令和3年度

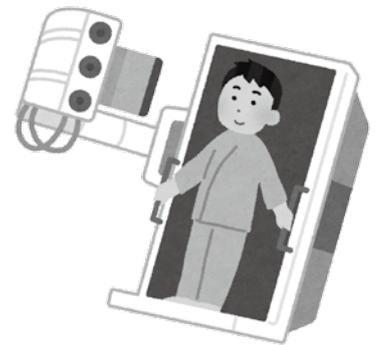
### 集団健診 特定健診・がん(胃・大腸・肺・乳房)検診日程表

月日	曜日	健診場所	月日	曜日	健診場所
6月24日	木	比井崎漁村センター	8月8日	日	内原保育所
6月26日	土	比井崎体育館	8月25日	水	日高町農村環境改善センター
7月10日	土	志賀小学校体育館	9月7日	火	日高町保健福祉総合センター
7月16日	金	日高町保健福祉総合センター	9月15日	水	日高町保健福祉総合センター
7月31日	土	日高町農村環境改善センター			

### 〈個別医療機関がん検診〉検診開始は6月の予定です。

#### ☆子宮がん検診について

子宮がん検診受診券(ハガキ)をご持参し、町が指定する医療機関(ひだか病院、天津医院、日高マタニティクリニック)で受診できます。受診券は集団健診のお知らせ封筒に同封しております。



#### ☆乳がん・胃がん検診について

乳がん、胃内視鏡検査を町指定の医療機関で受診できます。お申込み、問い合わせは、子育て福祉健康課までお願いします。

#### ☆がん検診無料クーポン券を配布中

節目の年齢を迎える方を対象に、子宮がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券を配布しています。対象者の方には、お送りしますので、ご自身のため、ご家族のためこの機会に受診して下さい。

問い合わせ/子育て福祉健康課 ☎63・3801

## 「健康日高21」

# わっはっは笑いの大学

受講者募集

#### 対象者

- ①御坊保健所管内にお住まいの方
- ②3回の講座を原則全て受講できる方
- ③大学修了後、地域・職域等での健康づくりを推進するヘルスマイト・健康推進員として地域活動に参加する意思を有する方

場 所 御坊保健所等

募集人員 20人

申 込 先 子育て福祉健康課  
☎ 63・3801

日 時	講 座 内 容
8月17日(火) 13:30 ~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開講式</li> <li>◆健康日高21(第2次)</li> <li>◆食中毒予防と食品添加物の知識</li> </ul>
9月9日(木) 13:30 ~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆管内市町健康状態と各種健診</li> <li>◆「ロコモチェックをしてみよう」～今日からロコモトレーニング～</li> </ul>
10月19日(火) 13:30 ~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康と栄養・食生活</li> <li>◆地域の健康づくりを考えよう</li> <li>・修了式</li> </ul>

