

受けんば・知らんば・変わらんば！ 特定健診・がん検診を受けましょう！！

昨年から、生活習慣病の予防・早期発見のために「基本健診」が「特定健診」という名称に変わり、メタボリックシンドロームに着目した健診（計測・血液検査・尿検査・診察など）を行っています。今年度も次のとおり5月から6月に健診を実施します。

特定健診だけでなく、がん検診も同時に実施します。

受診日時、場所は広報5月号でお知らせします。

まず、ご自分の年齢で受けることができる健診をご確認ください！

年齢（平成22年3月31日現在）	20～29歳 （女性のみ）	30～39歳	40～74歳		75歳以上
医療保険	保険関係なし	保険関係なし	国民健康保険	社会保険	後期高齢者医療保険
特定健診	—	—	●	各保険者にお問い合わせください	集団での特定健診の対象ではありませんが、後期高齢者健診として医療機関で健診を受けることができます。 （※左側の別表をご覧ください）
後期高齢者健診	—	—	—	—	●
健康づくり健診（特定健診と同じ内容）	—	●	—	—	—
各種がん検診 ※医療機関に受診する必要がある	肺がん検診（40歳以上の男女）	—	●	●	●
	胃がん検診（40歳以上の男女）	—	●	●	●
	大腸がん検診（40歳以上の男女）	—	—	●	●
	子宮がん検診（20歳以上の女性） ※隔年検診	●	●	●	●
	乳がん検診（40歳以上の女性） ※隔年検診	—	—	●	●

各健診の時間、受診料等は次の通りです。ご確認の上受診ください。

健診項目	受付時間	健診開始時間	料金	受診上の注意事項
特定健診 （計測・血液検査・尿検査・診察）	8:30～10:30	8:30～	1000円 ※生活保護受給者を除く	詳細については通知に掲載します。
後期高齢者健診	詳細については、個人通知をいたしますのでそちらをご覧ください。			
健康づくり健診 （特定健診と同じ内容）	8:30～10:30	8:30～	1000円 ※生活保護受給者を除く	詳細については通知に掲載します。 ①検診前日の夜10時から何も口にせずおいでください。 ②手術を受けられた方は受診できません。 検診当日は排便容器を配布します。持ち帰り、排便し、後日提出いただきます。
結核検診			無料	
肺がん検診 レントゲン ※ レントゲンと喀痰検査			200円 700円	
胃がん検診			900円	
大腸がん検診			500円	
子宮がん検診	8:30～10:30	8:30～10:30	600円	隔年検診（毎年実施はしますが、個人では2年に1回の受診）
乳がん検診 （視触診・マンモグラフィー）	8:30～ 50名になり次第受付終了	視触診開始 8:30～ マンモグラフィー 検診開始 10:30～	1000円	隔年検診（毎年実施はしますが、個人では2年に1回の受診）※視触診・マンモグラフィーどちらかの受診はできません。

後期高齢者（75歳以上）の健診（特定健診の内容）については、以下の医療機関での個別健診となります。対象者への個人通知は6月頃送付予定です。

病院名	電話番号	病院名	電話番号
石橋リハビリテーション	22-2511	つちはし医院	20-1222
太田小児科内科医院	22-4178	中島医院	22-5099
大野病院	45-2233	橋崎内科	22-3758
小野医院	23-2901	ニコークリニック	36-5777
貝原医院	22-3366	藤瀬医院	45-2007
北方整形外科	36-3545	佛坂医院	45-2016
古賀内科医院	22-3135	まつお内科・眼科	23-2178
こばやしクリニック	26-2655	まつもと内科・胃腸科クリニック	36-0467
酒井眼科医院	22-3988	毛利医院	45-3545
鎌田整形外科	23-6000	持田医院	22-3138
清水医院	22-3888	山田内科医院	36-5291
田中内科医院	22-0123	竜門堂医院	20-7050
中川内医院	20-8070		

市役所だより(ケーブルテレビ)・武雄市ホームページ・班回覧文書でもお知らせしていますのでご覧ください。

同 暮らし部健康課
☎ (23)9135



担当:荒川

がん検診は、加入の医療保険にかかわらず、対象年齢以上であればどなたでも受診できます。

ただし、子宮がん・乳がん検診は隔年検診です。是非ご受診ください。

特定健診と後期高齢者健診については、事前に対象者へ通知書をお送りします。また、それ以外の健診は、各会場で受診票をお渡しします。事前通知はしません。

メタボ予防はじむツバイー！

身体計測から始める健康管理

計測して記録する

市長をはじめ幹部職員が「メタボ予防はじむツバイー」を昨年5月から9ヶ月間にわたり実施しました。これは自分で簡単にできる身体（体重・腹囲）の計測を定期的に行い、経過を記録・公表することで、自分で健康管理をする大切さを発信する取り組みです。

希望する市民の方（毎回20名ほど）も毎月第3金曜日の計測会に参加いただきました。

目標をたてる

「やせたい」「太りたい」「現状維持」などの目標を掲げ、「野菜を1日5皿（350g以上食べよう）」「今より1日1000歩以上多く歩こう」という共通の行動目標と各人の行動目標をたてて、食生活と運動などの生活習慣の改善に取り組みました。

継続する

生活習慣の改善が必要と分かっても継続することは容易ではありません。

市民向け計測会は体重が減らない、食べ過ぎてしまうといった悩みを語り合ったり、栄養士と保健師がアドバイスをする場にもなっていました。

また、「腹囲の正しい計測の方法が分かった」「自分にあった食事の量が分かり、カロリーを考えるようになった」との感想が寄せられました。

みんなではじめよう

この取り組みは2月で終了しましたが、身体計測し、記録することから健康管理を始めてみませんか。

今後も健康・栄養相談などで生活習慣の改善を支援しますので、お気軽にお問い合わせください。



昨年の計測会の様子です。ご参加ありがとうございました。



☎ (23)9135

☎ (23)9135

☎ (23)9135

☎ (23)9135