

# 検(健)診を受けましょう

## ～年に一度は体の点検を～

検(健)診タイプは2種類  個別(指定医療機関で受診)  検診車による検診

「いつまでも健康でありたい」これはだれもが願うことです。元気で長生きをするためには、願うだけでなく健康な生活への実践が大切になります。そのための第一歩として検(健)診を受けましょう。

申し込み・問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32)2554

町では、個別検(健)診として、乳がん検診(マンモグラフィ)、子宮頸がん検診、骨密度健診を実施しています。乳がん検診と子宮頸がん検診については、今年度から町外の契約医療機関でも受診できます。まだ申し込まれてない対象の方は、ぜひお申し込みください。

昨年度末に世帯主様宛に送付した「各種検(健)診申込書」ですでに申し込まれた方は、あらためて申し込み必要はありません。

	乳がん検診 (マンモグラフィ)	子宮頸がん検診	骨密度健診
対象者	40歳以上の女性で、原則今年度偶数年齢になる方	20歳以上の女性で、原則今年度偶数年齢になる方	40、45、50、55、60、65、70歳の女性に特にお勧めします。
自己負担金 検(健)診受診時に支払い	1,500円	1,500円	1,500円
※無料クーポン券の対象者は無料			
受診間隔	2年に1回受診すればよい検診です。		●骨密度正常域の方は3年に1回 ●閉経後5年以内の方は年に1回 骨密度の低い方は、閉経に関係なく年1回の受診をお勧めします。
申込方法	保健福祉課6番窓口に来庁してお申し込みください。申し込み時に検診票など受診に必要な書類をお渡しします。		保健福祉課健康推進係へ電話でお申し込みください。申し込み後に問診票など受診に必要な書類を郵送します。
備考	次にあてはまる方は検診の対象ではありません。専門医にご相談または受診してください。 ●自覚症状のある方(しこり、乳頭分泌、乳頭びらんなど) ●乳房の病気で経過観察中の方 ●乳がんの治療、手術をされた方(片側も含む) ●乳房内に異物が入っている方(ペースメーカー、シリコン、V-Pシャントなど) ●授乳中の方(断乳後1年以内の方) ●妊娠中または妊娠の可能性のある方 ※詳細についてはお問い合わせください。	次にあてはまる方は検診の対象ではありません。 ●生理中の方 ●子宮の病気で治療中、手術をされた方 ●不正出血などの自覚症状がある方 ●性交渉の経験のない方 ※詳細についてはお問い合わせください。	【測定方法】 腰部および大腿骨頸部の二重X線吸収法 【注意事項】 ●X線を使用した検査です。妊娠の可能性のある方は受診できません。 ●仰向けでの検査です。背骨の湾曲が進んでいて、痛みなどで体勢が保持できない方にはお勧めできません。 ●測定方法が異なるため、これまでの町集団骨密度健診の結果との比較はできません。
検診場所	【町内】 ・御代田中央記念病院 【町外】 ・佐久市立国保浅間総合病院 ・増田医院	【町内】 ・御代田中央記念病院 【町外】 ・佐久市立国保浅間総合病院 ・いまいレディースクリニック ・花岡レディースクリニック	御代田中央記念病院
検診実施期間	令和2年3月31日まで(休診日を除く) ※年度末(2・3月)になると健診が大変混雑します。できるだけ早い時期に受診するようにお願いします。 ※医療機関の受け入れ状況によって、希望する日時に受診できない場合もありますのでご了承ください。		

※令和元年度無料クーポン配布事業対象者(集団検診・個別検診共通)

乳がん検診	年度末年齢40歳の方(昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ)
子宮頸がん検診	年度末年齢30歳の方(平成元年4月1日～平成2年3月31日生まれ)

無料クーポン券に該当される方には、6月上旬に案内を送付します。詳細は案内をご覧ください。

## 集団 子宮頸がん検診・骨密度健診

7月に保健センターで実施する子宮頸がん検診・骨密度健診についてお知らせします。

今年3月末に申し込まれた方には、検診票などを6月中旬頃送付させていただきます。検診日時などをご確認のうえ、受診してください。なお、まだ申し込まれていない方も、検(健)診前日まで申し込みができます。

※子宮頸がん検診については、無料クーポン配布事業に該当される、年度末年齢で30歳の方は、無料で検診を受けられます。6月上旬に該当者に送付される通知をご確認いただき、この機会にぜひ受診してください。

※骨密度健診は、かかとの骨での超音波測定法のため、妊娠の可能性のある方でも受診できます。

	子宮頸がん検診	骨密度健診
日程	7月1日(月)/2日(火)/3日(水)/4日(木)午後	7月1日(月)/2日(火)/3日(水)/4日(木)午前・午後 ※午後は、子宮頸がん検診とセットの方のみ
対象者	20歳以上の女性で昨年度検診を受診していない方 ※子宮頸がん検診は2年に1度受診すれば良い検診です。	40、45、50、55、60、65、70歳の女性に特にお勧めします。
料金	1,500円 ※「無料クーポン券」該当者は無料(年度末年齢30歳)	500円

町では、集団健診のほかに、町内の医療機関で受けられる個別健診を実施しています。集団健診を受診できなかった方や健診の申し込みをしていない方も、お申し込みいただけます。

本年度の個別健診の実施期間は、6月3日から令和2年3月31日までです。申込方法など詳細については下表をご確認ください。

若いうちから自分の身体に関心を持ち、健診結果から生活習慣を見直すことは、5年後、10年後の健康を実現させるための第一歩です。健診結果が「異常なし」だからと言って安心は禁物です。異常ではないけれど「少し高め」の数値がある場合、メタボリックシンドローム予備群に一歩ずつ近づいている可能性があります。

自分では気付かない身体の状態や変化を確認するためにも、年に一度は必ず健診を受診し、健康づくりに役立てましょう。

個別健診はご自分の予定に合わせて受診することができます。

	特定健診	基本健診	
対象者	40歳～74歳までの御代田町国民健康保険加入者	39歳以下の町民	75歳以上の町民
自己負担金	1,000円 (令和2年3月31日時点で、40、50、60歳の節目年齢の方は無料)	1,000円	無料
検査項目	身長・体重・腹囲・検尿・血圧・問診・血液検査・内科診察		
	※医師が必要と判断した場合 心電図・眼底検査実施		※上記項目より 腹囲測定を省いた項目
申し込み時持ち物	①国民健康被保険者証 ②自己負担金 ※申込済の方は送付された個別健診についての通知をお持ちください。	①被保険者証 ②自己負担金	後期高齢者医療被保険者証
申込方法	上記持ち物を持参のうえ、保健福祉課6番窓口までお越しください。受診方法など詳細については申し込みの際にお知らせします。		
申込受付期間	6月3日(月)～令和2年2月28日(金)		

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積を示す目安として腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上を必須条件として、血圧・血糖・血中脂質の3つのリスクのうち、2つ以上が基準値を超えた状態のことを言い、1つ基準値を超えた状態を予備群と言います。

## 個別 基本健診・特定健診

## 個別 乳がん検診・子宮頸がん検診・骨密度健診