

■長門市が実施する検診・健診一覧

| 検査項目             | 対象者                        | 検査内容                                       |                                      |
|------------------|----------------------------|--|--------------------------------------|
| がん検診             | 胃がん                        | 50歳以上の人<br>(2年に1回)                         | 胃部X線検査(胃バリウム)または<br>胃内視鏡検査(胃カメラ)の選択制 |
|                  | 大腸がん                       | 40歳以上の人                                    | 2日間の便潜血反応検査                          |
|                  | 肺がん                        | 40歳以上の人                                    | 胸部X線検査・喀痰検査(必要な人のみ)                  |
|                  | 乳がん                        | 40歳以上の女性<br>(2年に1回)                        | 乳房X線検査(マンモグラフィ検査)                    |
|                  | 子宮がん                       | 20歳以上の女性<br>(2年に1回)                        | 内診および細胞診                             |
| 肝炎ウイルス検査         | 40歳から69歳<br>(過去に受けたことのない人) | 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス)                          |                                      |
| 国民健康保険<br>特定健康診査 | 40歳から74歳                   | 身体計測・血圧測定・尿検査(蛋白・糖)・血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血) | 左記+<br>心電図                           |
| 後期高齢者<br>健康診査    | 後期高齢者<br>医療保険加入者           |  | 左記+<br>栄養検査                          |

※胃内視鏡検査(胃カメラ)は、医療機関でのみ実施  
 ※乳がん検診(医療機関)受診の際、医師が必要とした場合は、視触診を行うことがあります  
 ※国民健康保険特定健康診査および後期高齢者健康診査は、対象者に受診券を郵送します。日程を確認のうえ、直接集団健診会場を受診するか、医療機関に予約のうえ受診してください。なお、平成30年度から後期高齢者医療保険加入者のうち、すでに生活習慣病により通院中の人で健康診査を希望する人以外は、対象外となります

# みんなで受けよう がん検診・ 健康診査

■がん検診の申込み・お問い合わせ  
 長門市保健センター Tel. 23-1133  
 三隅保健センター Tel. 43-2444  
 日置保健センター Tel. 37-2193  
 油谷保健福祉センター Tel. 33-3021

**市のがん検診を受けるには**  
 平成28年度・29年度にがん検診を受診した人には、5月上旬に受診票を送付します(子宮・乳・胃がんは2年に一度のため、平成29年度受診者は除きます)。  
 初めて市のがん検診を受診する人や3年以上受診していないがん検診がある人は申し込みが必要です。各地区保

## まちの将来を支える取組

# 市民総ぐるみで 健幸づくりを推進

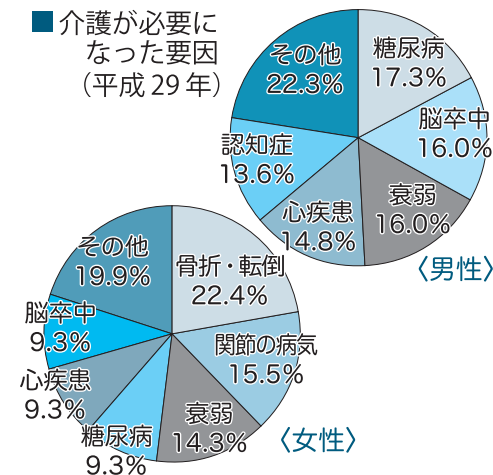
※「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

### 健康寿命を延ばそう!

健康寿命とは心身ともに健康で、介護などを必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。健康寿命を延ばすことが「生涯健幸」に過ごすための近道といえます。

### 健康寿命を縮める原因

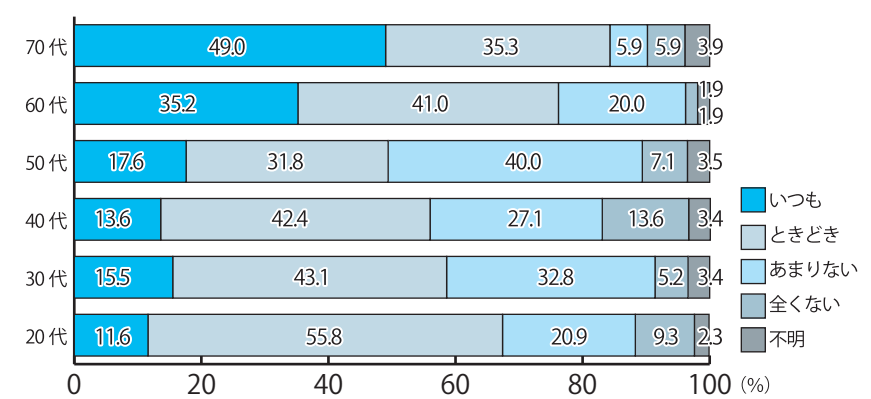
健康寿命を縮めることとなる介護が必要となった原因をみると、生活習慣病や骨折、転倒や関節の病気、認知症などが上位を占めています。健康寿命を延ばすためには、自らの健康に関心をもち、食生活・運動習慣の改善、心の健康づくりに取り組むこと、健康診査を受診し病気の早期発見、治療に取り組むことが重要です。



### できることからチャレンジ

健康に関する意識調査では、市民の身体活動・運動に関する意識は県内他市に比べて低く、特に青壮年期の人が運動に取り組める環境づくりが必要です。市では、市民の健康意識の向上や地域コミュニティの活性化を促進するため、子どもから大人まで誰もが取り組みやすいラジオ体操やウォーキングなどの普及促進に地域、企業、団体と連携して取組を進めていきます。

### 意識的に体を動かすように心がけている市民の割合



▲平成29年度健康づくりに関する県民意識調査より

### 健幸づくり推進のため 今年度の取組をすすめます

■健幸づくり実践企業・団体の登録  
 市民の健幸づくり推進のため、健幸づくり事業に取り組む企業・団体を募集し、それぞれの取組を広報などで紹介します。

### 取組内容(いずれか1項目以上)

- ・ラジオ体操実施
- ・健康ポイント事業に参加
- ・がん検診受診のための取組
- ・運動を意識して行うための取組
- ・食生活改善のための取組
- ・メンタルヘルスに関する取組
- ・歯の健康に関する取組
- ・たばこ対策に関する取組
- ・その他健康づくりに関する取組

### 「健幸」サポーター

養成講座を開催します

健康づくりやウォーキングについて学習し、自ら健康づくりを実践、また地域でサポーターとして活動できる人を養成する講座を開催します。

### ウォーキンググループ育成

地域でウォーキングに取り組む人が効果的に実践し、継続できるようにグループの支援を行います。

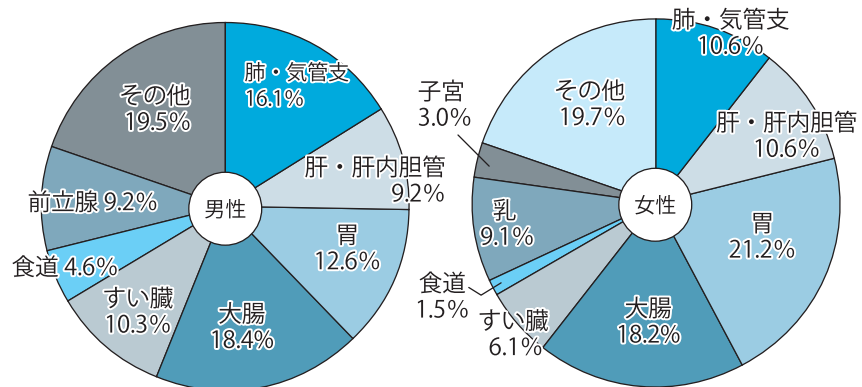
※それぞれの取組については、詳細が決まり次第、広報などでお知らせします。

健センターまで申し込んでください。その後受診票を送付します。

《40歳ヘルスチェック健診》  
 今年度40歳になる人(昭和53年4月1日〜昭和54年3月31日生まれの人)は、胃がん検診以外のがん検診、肝炎ウイルス検診が無料で受けられます。

■特定の年齢の人は  
 がん検診が無料になります

### ■長門市民の部位別がん死亡状況(平成27年)



《子宮がんクーポン券該当者》  
 今年度21歳になる人(平成9年4月2日〜平成10年4月1日生まれの人)は、子宮がん検診が無料で受けられます。該当者には、5月中旬までに案内(クーポン券)を送付します。

■国民健康保険特定健診・  
 後期高齢者健診の活用を

■対象者  
 平成30年4月1日以前から国民健康保険に加入している40歳以上の人は、後期高齢者医療保険加入者

■期間  
 ・医療機関 6/1(金)〜11/30(金)  
 ※後期高齢者健診については、受診券到着日から平成31年3/31(日)まで  
 ・集団健診 6/1(金)〜12/2(日)  
 ※詳細は5月中旬までに送付する受診券や「長門市健康ガイド」に記載

※特定健診対象者すでに生活習慣病により通院中の人は、検査結果を提供いただくことで特定健診受診とみなすことができます。詳細は受診券同封の案内をご覧ください

※社会保険加入者は、事業所または加入の健康保険によって受診方法が異なります。勤務先に確認のうえ、1年に1回は健診を受診しましょう

■申し込み・問い合わせ 総合窓口課  
 医療給付係 Tel. 23-1129