

がん検診も一緒に受診しましょう!

長門市の令和元年の死因の第1位は“がん”で、死亡者数全体の26.1%、4人に1人が“がん”で亡くなっています。がんは早期発見が重要です。ぜひ特定健診と一緒にがん検診を受けましょう。

※会場・医療機関によって、受診できるがん検診の種類が異なります(同時に受けられるがん検診については中面をご覧ください)。

●がん検診の受診票が届いていない方は、長門市保健センターへお申し込みください。

がん検診等の対象者および自己負担額

(年齢は、令和5年3月31日現在の年齢です)

検診の種類		20～39歳	40～49歳	50～69歳	70～74歳	75歳以上
集団検診	胃がん エックス線			1,500円	1,000円	500円
	大腸がん		500円		300円	200円
	肺がん 胸部エックス線		500円		300円	200円
	かくたん			900円	600円	500円
	乳がん		無料		1,300円	700円
医療機関検診	子宮がん	無料	1,000円		800円	500円
	胃がん エックス線				2,000円	
	内視鏡				2,500円	
	大腸がん			1,000円		
	肺がん 胸部エックス線			1,000円		
	かくたん				1,000円	
	乳がん		無料		2,000円	
医療機関検診	子宮がん	無料		2,000円		
	肝炎ウイルス		1,000円			

…2年に1回 …1年に1回 …一生に1回

※各検診の対象年齢や受診間隔にご注意ください。

特定健診Q&A

Q いまさらですが「メタボ」だと何がいけないの?

A 生活習慣病*になるリスクが高い状態と言えます。

*不適切な生活習慣が発症原因に深く関与している疾患の総称。

メタボとは、内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪型肥満)に加え、高血圧・高血糖・脂質異常の2つ以上を併せ持った状態を言います。放置すれば「生活習慣病」を引き起こし、重症化すると命にかかわる危険性が高まります。特定健診の結果からは、現在のあなたのメタボのリスク状況がわかります。



Q 健康に自信があるから受けなくていいよね?

A いいえ、決して過信してはいけません!

「健康だし、メタボとは程遠い」という思い込みから未受診でいると、見かけでは判断できない高血圧・高血糖・脂質異常等の状態に気づくことができません。放置すれば生活習慣病の重症化が進み、気づいたときには手遅れになってしまうかもしれません。自身の健康を過信せず、健診を活用し現状を見直すことで、病気の予防やリスクを改善するチャンスがもたらされます。



長門市国民健康保険に加入している40～74歳の方へ

特定健診・特定保健指導を必ず受けましょう

特定健診は生活習慣病の予防と早期発見のための大切な健康診査で、40～74歳の方を対象に毎年行われています。「元気だから」「自分には関係ない」などと敬遠せず、毎年必ず受けましょう。



手続きがたいへんそう…

No! 手続きラクラク
電話一本で簡単予約!

受診当日の必要書類は
●保険証
●受診券
●質問票の3つだけです。



費用がかかるのでは?

No! 長門市が全額負担で無料!

健診費用の自己負担は無料となりますので、期間内に必ず受けるようにしましょう。



毎年受けなくてもいいでしょ?

No! 症状のない病気の芽を早期発見!

生活習慣病は自覚症状なく進行し、重症化するまで気づかない場合が多いため、年1回特定健診を受けることがとても重要です。



アフターフォローはあるの?

No! 特定保健指導で病気を未然防止!

健診の結果、生活習慣病のリスクがある方には、無料で保健指導が行われ、専門家から生活改善の指導・支援が受けられます。



※詳しくは中面をご覧ください!

健診予定日

忘れないうちに日にちを記入しておきましょう!

令和4年 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日 (時間) ____ 時 ____ 分

(健診機関名) _____

特定健診の補助は1年に1回のみです。重複して受診した場合、重複した分の検査料は全額自己負担になります。

長門市役所 総合窓口課保険管理班
☎0837-23-1129

特定健診・特定保健指導の流れ

1 受診券などが届く

受診券は、令和4年4月1日以前から長門市国保に加入している40～74歳の方に送付しています。氏名や生年月日など記載内容に誤りがないかを確認してください。

2 集団健診か医療機関健診かを選び、予約する(どちらも予約制です)



集団健診

6月3日(金)～12月11日(日).....
予約された日時に、健診会場にて受診してください。
※予約人数には限りがございますので、早めの予約をお願いします。

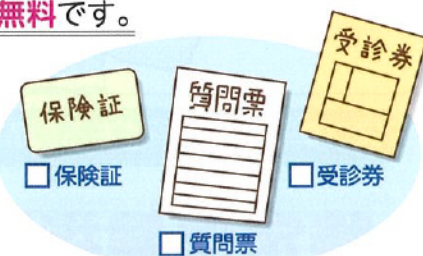
医療機関健診

6月1日(水)～11月30日(水).....
指定の医療機関へ予約し、受診してください。
※期間後半は予約が集中することがありますので、早めの予約・受診をお願いします。

●通院中や職場健診を受けている等の理由で受診しない方は、同封している「通院中などの理由で特定健診を受診されない方へ」をお読みください。

3 特定健診の受診

当日は下記を持参のうえ、受診してください。自己負担金は**無料**です。



検査項目	疑われる異常や病気
●身体計測	肥満、内臓脂肪型肥満
●血圧測定	高血圧
●血中脂質検査	中性脂肪/HDLコレステロール/LDLコレステロール
●肝機能検査	GOT/GPT/γ-GTP
●血糖検査	ヘモグロビンA1c
●その他検査	貧血検査/クレアチニン/尿酸
●尿糖	糖尿病
●尿蛋白	腎臓機能の異常
●心電図	不整脈、狭心症、心筋梗塞

※貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、クレアチニン、尿酸、心電図は長門市独自のサービス検査項目です。
※受診時は、なるべく10時間以上絶食の状態を受けてください。(水、お茶、高血圧の薬の飲用は可)

●健診期間中に75歳になられる方は、誕生日を過ぎると「後期高齢者の健康診査」の対象となるため、同封の「受診券」が使えなくなります。誕生日前日までに受診してください。

4 結果を受け取る

健診受診後、約1ヶ月後に結果通知と説明会の案内が届きます。また、健診結果とともに、受診者全員に健康づくりのための「情報提供」が行われます。健診結果によって生活習慣病のリスクがあると判断された人には、**特定保健指導《無料》**の案内が届きます。

5 特定保健指導を受ける

リスクの程度に応じて「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」に分類された方には、健康改善のプロである保健師や管理栄養士などの専門家による生活習慣改善のアドバイスが**無料**で行われます!

動機付け支援

はじめに専門家から個別の指導を受けて、生活習慣の改善に取り組みます。

積極的支援

専門家との個別面接など3ヶ月以上継続的な生活習慣の改善に取り組みます。

専門家との個別面接など3ヶ月以上継続的な生活習慣の改善に取り組みます。

集団健診会場一覧

地区	実施日	場所	同時に受診できる「がん検診」					受付時間
			肺	大腸	胃	乳	子宮	
長門市	6月3日	金 通公民館	○	○				8:30 ～ 11:00
	6月7日	火 仙崎公民館	○	○	◎			
	6月9日	木 長門市保健センター	○	○	◎			
	6月14日	火 俵山公民館	○	○				
	6月15日	水 長門市保健センター	○	○				
	6月20日	月 長門市保健センター	○	○	◎			

地区	実施日	場所	同時に受診できる「がん検診」					受付時間
			肺	大腸	胃	乳	子宮	
三隅	6月8日	水 三隅保健センター	○	○				8:30 ～ 11:00
	6月10日	金 三隅保健センター	○	○	◎			
日置	6月16日	木 日置農村環境改善センター	○	○	◎			
	6月23日	木 黄波戸漁村センター	○	○				
油谷	6月21日	火 油谷保健福祉センター	○	○				
	6月22日	水 油谷保健福祉センター	○	○	◎			

総合健診

●特定健診とすべてのがん検診を受診できます!

地区	実施日	場所	同時に受診できる「がん検診」					受付時間
			肺	大腸	胃	乳	子宮	
全地区	7月24日	日 長門市保健センター	○	○	◎	◎	◎	8:30 ～ 11:00
	10月15日	土 長門市保健センター	○	○	◎	◎	◎	
	11月1日	火 長門市保健センター	○	○	◎	◎	◎	

地区	実施日	場所	同時に受診できる「がん検診」					受付時間
			肺	大腸	胃	乳	子宮	
全地区	11月20日	日 長門市保健センター	○	○	◎	◎	◎	8:30 ～ 11:00
	12月11日	日 長門市保健センター	○	○	◎	◎	◎	

※乳・子宮のみ 8:30～10:00

※乳・子宮のみ 8:30～10:00

⚠ 受診券の有効期限は3月31日までとなっていますが、個別健診は11月30日までとなりますのでご注意ください。

令和4年度医療機関一覧

地区	医療機関名	電話番号	実施日時	同時実施可能な検査※					
				6月1日(水)～9月30日(金) (乳・子宮がん検診は11月30日(水)まで)					
				肺	大腸	胃 X線 内視鏡	乳	子宮	肝臓
長門	天野内科胃腸科医院	22-2210	月～土曜 8:30～12:30	◎	◎	◎			◎
	岡田クリニック	22-2717	月・火・水・金曜 8:30～17:00 木・土曜 午前中						◎
	岡田病院	23-0033	月～金曜 8:00～11:40 受付(健診は月・水・木曜) ※予約は前日16:00まで、胃内視鏡は月曜と第2・3・4土曜	◎	◎	◎	◎		◎
	斎木病院	26-1211	月～土曜 午前中 子宮がん 金曜(月2回) 15:00～17:00 ※要問い合わせ	◎	◎	◎		◎	◎
	斉藤医院	22-0826	月・火・水・金曜 8:30～12:00／14:00～17:00 木・土曜 8:30～12:00 ※電話予約は診療時間内		◎				◎
	しみず循環器科内科医院	22-2205	月～土曜 午前中		◎				◎
	たわらやま診療所	29-0102	月・水・金曜 8:30～17:00						
	長門総合病院	22-2221	月～金曜 8:30受付 ※電話予約は午後から	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	半田内科クリニック	23-3030	月～土曜 8:30～12:00 月末25日まで		◎	◎			◎
	長門診療所	22-2440	月・火・木・金曜 8:30～17:00 水・土曜 8:30～12:00	◎	◎				◎
	宮尾医院	26-0559	月～金曜 8:00～11:30／14:00～17:00 土曜 8:00～11:30	○	○				○
	持山外科整形外科医院	22-1555	火～金曜 8:30～17:00		◎				◎
	吉村内科	22-3322	月～土曜 9:00～11:30	◎	◎				◎
	三隅	桑原医院	43-0010	月～土曜 8:30～12:00		○	◎		
日置	三隅病院	43-0711	月・金曜 9:00～12:00／13:00～15:00 火・水曜 9:00～12:00	◎	◎				◎
	福永病院	37-3911	月～金曜 9:00～11:30						
油谷	木村クリニック	32-0008	月・火・木・金曜 8:30～11:30／13:30～17:00 土曜 8:30～11:30		◎				◎
	戸嶋医院	34-0003	月・火・水・金曜 8:30～11:00						○
	友近内科循環器科医院	32-1180	月～土曜 午前中 ※予約は前日までに		◎				◎

※1 「同時実施可能な検査」についての詳細は、広報4月号と一緒に配布した「長門市健康ガイド」をご覧ください。

※2 医療機関の詳細は総合窓口課までお問い合わせください。