

# 健康診査を受けましょう!

問合せ 健康管理課 ☎(24)8070  
(保健福祉センター すこやかなまなびの城1階)

## ことし実施する健康診査の種類と内容

健康診査	対象年齢・性別 (平成22年3月31日時点)	検査方法	検診によってわかる 病気	自己負担額		集団検診 実施時期	広報 掲載
				集団検診	個別検診		
胃がん検診	40歳以上の男女	胃部エックス線検査 (バリウム剤使用)	胃がん、胃かいよう、 胃ポリープなど	900円	3,500円	右面参照	
大腸がん検診	40歳以上の男女	便潜血反応検査 (2日間法)	大腸がん、大腸ポリープ、 痔核など	300円			
乳がん検診	30歳～39歳の女性	乳房の超音波法	乳がん、乳腺症など	800円	1,900円		
	40歳以上の女性	乳房エックス線検査 (マンモグラフィー検査)		700円	2,300円		
子宮がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部がん検診 (視診・細胞診)	子宮頸部がん、 子宮ポリープなど	700円	1,800円	6月 8日間	5月号
肝炎ウイルス検診	40歳の男女	血液検査 (B型・C型肝炎ウイルス検査)	B型肝炎、C型肝炎	無料		7月 3日間	5月号
骨粗しょう症検診	20,25,30,35,40,45,50, 55,60,65,70歳の女性	超音波法(かかとの骨)	骨粗しょう症	400円		7月 3日間	6月号
女性の健康診査	18歳～39歳の女性	身体計測、診察、血圧、尿、 血液検査(血清脂質検査)	脂質異常症、 高血圧症など	500円		7月 3日間	6月号
歯周疾患検診	40,50,60,70歳の男女	歯、歯肉、 口腔内の検査	歯周病、むし歯など	無料		7月 2日間	6月号
肺がん検診・ 結核健康診断	40歳以上の男女	胸部エックス線検査 (間接撮影)	肺がん、肺結核など	300円		9月 9日間	8月号

■申込方法 掲載予定月の「広報ちょうし」でお知らせします。

■会場 保健福祉センターすこやかなまなびの城

■その他 ●次に該当する場合は、上記の検(健)診は受けられません。

- 勤務先などで同じ検(健)診を受ける機会のある方
- 医療機関で同じ検(健)診を受けている方
- 「国民健康保険短期人間ドック等助成事業(脳ドック検診は除く)」を申請(予定)の方
- 生活保護または市民税非課税世帯の方は自己負担を免除します。ただし、事前の申請が必要となります。
- 胃がん・乳がん・子宮がん検診は個別検診があります。ただし、希望者が多いときには受診できない場合があります。
- 自覚症状のある方は、集団検診ではなく、医療機関で受診することをおすすめします。

## 個別健康教育 ～生活習慣を改善して、生活習慣病を予防しよう～

市では、生活習慣の見直しを図るため、次のとおり個別健康教育を実施します。検査数値が悪化してきている方、自分で努力しても思うように検査数値が改善しないという方は、ぜひこの機会を利用して、自身の生活習慣を見直してみましょう。

■内容 食生活運動調査や体力測定などで一人ひとりの課題を明らかにし、約8カ月間にわたって、検査(血液または尿)や個別面接、実習(栄養や運動)を通し、生活習慣の改善を目指します。

■対象者 40歳～64歳(平成22年3月31日時点)で、平成20年度に行った健診(またはそれに準ずる検査)において、右に示す検査数値のいずれかに該当する方。ただし、内服治療中またはBMI(身長からみた体重の割合を示す体格指数)25.0以上の方は除きます。

■定員 40人

### <対象となる検査数値>

#### ●血液検査

血糖検査：空腹時血糖100mg/dl以上126mg/dl未満

または、HbA1c5.2%以上6.1%未満

血中脂質検査：中性脂肪150mg/dl以上300mg/dl未満

または、HDLコレステロール35mg/dl以上40mg/dl未満

または、LDLコレステロール120mg/dl以上140mg/dl未満

#### ●血圧測定 収縮期圧130mmHg以上140mmHg未満

または、拡張期圧85mmHg以上90mmHg

■実施時期 5月～12月

■申込方法 参加を希望される方は、4月10日(金)までに健康管理課へお申し込みください。なお、申し込み時に検査数値を確認させていただきますので、検査数値がわかるもの(例：健診結果)をご用意ください。