

忠岡町 住民健診 ガイド

令和6年度
保存版

《注意》

健診受診の際は、以下の要件を必ずご確認ください。

- ☐ 健診受診日に忠岡町に住民票がある。
- ☐ 同一年度において、各健診ごとに1回目の受診である。

※忠岡町に住民票がない、または年度内に2回以上受診した場合は、2回目以降の健診費用は全額自己負担となります。

P.2
P.3
受診項目

P.4
集団健診

P.5
個別健診

P.6
健診QAなど

P.7
健康コラム

さあ、行こう！年に一度の住民健診！！



スタート！

4

受診する

3

予約する！

2

受診場所を
決める

1

受診項目を
確認する

詳しくは、
P.4
～P.5へ

詳しくは、
P.2
～P.3へ

ゴール！
結果を
チェック！

受けた後も大事！
ウラ表紙へ

毎日を健康に、
幸せにする「けんしん」

○ご予約の方法はコチラ！！

集団健診：要予約

忠岡町保健センター（役場2階）

春夏分は 5月13日（月）から

秋冬分は 10月7日（月）から受付開始

電話予約

22 - 1122

受付時間

9:00～17:30（平日）

WEB 予約

ただいま調整中。

広報やホームページ
等にて、お知らせし
ます。



個別健診：要予約

実施医療機関（5ページ）

5月13日（月）から

令和7年3月31日（月）まで

予約方法

各医療機関によって
違います。

直接、受診医療機関に
お問い合わせください。

①受診項目を決める！



自分は何が受診できるかな？
受診できるものを選ぼう！！

集団健診：保健センターで受診

個別健診：医療機関で受診

対象となる方 (年度末年齢です。)	加入している保険関係なく、受診することができます！！											忠岡町国民健康保険加入者(※)	後期高齢者医療保険加入者！	後期高齢者医療保険加入者！	加入保険関係なし！
	肺がん	胃がん	胃がんリスク	大腸がん	子宮がん (頸部・体部)	乳がん マンモ	乳がん エコー	前立腺がん	骨粗しょう症	肝炎 ウイルス	一般健診	特定健診	後期高齢健康診査	後期高齢 歯科健診	成人歯科健診
20歳～29歳	—	—	—	—	●	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●
30歳～39歳	—	—	—	—	●	—	●	—	●	—	●	—	—	—	●
40歳～74歳	●	●	●	●	●	●	—	●	●	●	生活保護世帯	●	—	—	●
75歳以上	●	●	—	●	●	●	—	●	●	●	生活保護世帯	—	●	●	—
令和6年度対象者	S60.3.31以前に生まれた方	S60.3.31以前に生まれた方	S25.4.1～S60.3.31 (下記条件あり)	S60.3.31以前に生まれた方	(女性) H17.3.31以前に生まれた方	(女性) S60.3.31以前に生まれた方	(女性) S60.4.1～H7.3.31 (追加条件あり)	(男性) S50.3.31以前に生まれた方	H7.3.31以前に生まれた方	S60.3.31以前に生まれた方 (下記条件あり)	S60.4.1～H7.3.31 S60.3.31以前の生活保護世帯	40歳～74歳	大阪府後期高齢者医療連合の被保険者	20歳～74歳で左記(後期高齢)に該当しない方	

自己負担額 (※)	無料		500円		500円		500円		500円		500円		500円		500円		無料 【受診券要】		無料 【受診券要】		無料		500円					
実施方法	集団 個別		集団 個別		集団 個別		集団 個別		集団 個別		集団 個別		個別		集団 個別		集団 個別		集団 個別		個別		個別		個別			
検査方法	胸部X線検査 (必要な方は、 喀痰検査)		胃部X線検査		血液検査		便潜血検査 (2日法)		内診 細胞診		マンモ グラフィ		乳房エコー 検査		血液検査 (腫瘍マ ーカー検査)		X線検査 (腕)		血液検査		・身体計測・血圧測定 ・検尿(蛋白・糖・潜血) ・血液検査(糖尿病・コレステ ロール・中性脂肪など) ・医師の診察 ・心電図検査(特定健診は全員) 				歯周病検査、口腔パ ノラマ撮影、歯磨き 指導(65歳以上は 飲み込みについて もお聞きします。)			
検査内容																												
備考 (注意事項等)	喀痰検査は集 団健診のみ実 施(300円 要)				【申請要】 (受診条件) 過去にピロリ 菌の除菌をし たことがある 方は、受診で きません。生 涯に1度の助 成です。		月経中の人 は、腸出血と の判断が付き ませんので、 避けてくだ さい。		・月経中の人 は、正しい結 果が得られな いことがある ので、なるべく 避けてくだ さい。 ・体部の検診 は、医師が必 要と認めた場 合のみ(個別 のみ実施)		・妊娠中、授 乳中、断乳後 6か月以内の 人または豊胸 術やベース メーカー・V- Pシャント植 込術などを受 けた人は、受 診できませ ん。		40歳以上で マンモグラフィ ができない女 性も受診する ことができます。						(受診条件) 今までに肝炎 ウイルス検査 を受けたこと のない人		40歳以上の生 活保護世帯の 方は、心電図 検査及び必要 な方に眼底検 査を実施しま す。		忠岡町・泉大 津市内の病 院、府中クリ ニックで受診 すると、検査 内容に追加項 目がありま す。		大阪府後期高齢者医療広域連 合が実施主体です。内容 等詳細は下記担当までご連 絡ください。		・65歳～74歳で後 期高齢者医療制度に 加入している方は受 けられません。	
問い合わせ先	忠岡町保健センター (☎0725-22-1122)																				大阪府後期高齢医療広域連合 (☎06-4790-2031)		忠岡町保健センター (☎0725-22-1122)					

(※) 忠岡町国民健康保険加入者でない方は、ご加入の健康保険組合へお問い合わせください。

受診料の免除について

生活保護受給世帯に属する方で、受診料の免除を希望される場合は、健診受診前に保健センターにて免除申請の手続きをしてください。無料券を発行します。(受診後、申請をしても免除はできません。)

～注意事項～

口体調不良を感じたときは、健診や健診結果を待たず、早めに医療機関を受診しましょう。

口治療中の病気がある臓器のがん検診受診は、お控えください。

②受診場所を決める！

集団健診をご希望の方へ

一度にたくさんの健診を受診！

■場所：保健センター（役場2階）

■日程：下記のとおり、午前（9時～11時30分）の実施となります。

※胃がん検診は、男女別で受付時間（前半：9時～10時、後半：10～11時半）を設けています。

■天候や感染症拡大等により、健診を延期または中止とする場合があります。

■健診結果が出るまで、1カ月程度要します。

予約 開始日時	健診日程	肺がん	胃がん 男性女性	胃がん リスク	大腸がん	子宮がん (頸部)	(乳がん マンモ)	(乳がん エコー)	しょう 骨粗 症	ウィル ス	一般 健診	特定 健診
5/13 (月) 9時～ 受付開始 【WEB予約】 ただいま調整中 5月広報・ホーム ページ・LINEに てお知らせしま す。	5月27日(月)	○	—	—	○	○	女性の検診	—	—	○	○	○
	6月7日(金)	○	一度にたくさん受けられます	○	○	—	—	—	—	○	○	○
	6月23日(日)	○	○ 前半	○ 後半	○	○	—	—	—	○	○	○
	7月5日(金)	—	—	—	—	○	○	—	○	—	—	—
	7月9日(火)	○	○ 前半	○ 後半	○	○	—	—	—	○	○	○
	10月23日(水)	○	○ 後半	○ 前半	○	○	—	—	—	○	○	○
10/7 (月) 9時～ 受付開始 【WEB予約】 ただいま調整中 10月広報・ホー ムページ・LINE にてお知らせし ます。	10月24日(木)	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—
	11月22日(金)	○	—	—	○	○	30代必見！託児要相談！	○	○	○	○	○
	12月2日(月)	○	○ 前半	○ 後半	○	○	—	—	—	○	○	○
	12月10日(火)	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—
	2月9日(日)	○	○ 前半	○ 後半	○	○	—	○	—	○	○	○

予約方法（今年度から予約方法が変わる予定です！！）

下記の方法で予約できます。『予約開始日』をご確認の上、ご予約ください。

new	WEB	ただいま調整中です。QRコードは、広報・HP等にてお知らせします。
	電話	☎0725-22-1122（平日9時～17時30分） 「集団健診のお申込み」とお伝えください。 予約確定後、保健センターまで問診票を取りにお越しください。

個別健診をご希望の方へ

自身のご都合と調整しながら、受診！

受診期間：令和6年5月13日～令和7年3月31日です。

申し込み方法：直接医療機関へお申し込みください。【要予約】
「忠岡町の〇〇健診を受けたいです」とお伝えください。



所在地	医療機関名	住所	電話番号	肺がん	胃がん	胃がん リスク	大腸がん	子宮がん	(乳がん マンモ)	(乳がん エコー)	前立腺がん	骨粗しょう症	肝炎ウイルス	一般健診	特定健診	成人歯科健診
忠岡町	安藤外科・整形外科医院	忠岡東	22-5515	—	—	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
	大山クリニック	忠岡東	32-1831	—	—	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
	おくだ医院	忠岡東	31-0728	—	—	—	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
	聖祐病院	忠岡北	20-6650	—	—	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
	中川クリニック	忠岡東	22-1611	—	—	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
	真嶋医院	忠岡東	32-2481	—	—	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
	村田内科	高月北	46-3700	—	—	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
	やぎ医院	忠岡東	23-8864	—	—	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
	安明医院	忠岡南	33-5916	—	—	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—
泉大津市	八木レディースクリニック	忠岡東	20-0312	—	—	○	○	○	—	○	—	—	○	○	○	—
	清水レディースクリニック	東雲町	20-0170	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—
	永野医院	上之町	32-1075	—	—	—	○	○	—	○	—	—	○	○	○	—
	川島クリニック	池浦町	23-3100	—	—	—	○	○	—	○	—	—	○	○	○	—
	泉大津市立病院	下条町	32-5489	—	—	—	—	○	○	○	※	—	—	※	※	—
	うえにし乳腺消化器クリニック	二田町	33-0724	—	—	—	○	—	○	○	—	—	○	○	○	—
和泉市	よしだ乳腺ホームクリニック	我孫子	23-0080	—	—	—	○	—	○	○	—	—	○	○	○	—
	府中クリニック	肥子町 (イオン和泉町 中)	40-2154	○ (傷病 不可)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
岸和田市	乳腺ケア泉州クリニック 【WEB予約可能】	野田町	(072) 430-0811	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—
貝塚市	市立貝塚病院 乳がん高度検診・治療センター	堀	(072) 422-5865	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	○	—
忠岡町（歯科）	斎藤歯科医院	忠岡東	22-8148	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	杉原歯科医院	忠岡中	22-5576	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	タニ歯科医院	忠岡中	33-7766	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	寺本歯科医院	忠岡東	21-6480	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	真嶋歯科医院	忠岡東	33-0418	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	よねもと歯科医院	忠岡南	31-4181	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○

＜成人歯科健診について＞

実施期間：

令和6年6月17日（月）から
12月13日（金）まで



※令和6年11月末までの実施となります。（検査や診断に日数がかかるものは、事前に受付が終了となりますので、早めにご予約をお願いします。）

○特定健診は、上記以外の泉大津市内医療機関でも同じ内容で受診可能です。ただし、実施していない機関もありますので、ご希望の場合は、直接医療機関にお問い合わせください。忠岡町、泉大津市以外の大阪府内医療機関で受診される場合は、心電図・貧血・尿潜血等の項目はありません。

○子宮がん（体部）検診、前立腺がん検診は、個別健診（医療機関）のみの実施となります。

～がん検診のメリット・デメリットのお話～

がん検診には、早期のがんを見つけて早めに治療を行うことで、救命の効果があるという最大のメリットのほかにも、早期発見により治療の身体的負担、経済的負担が少なくすむメリットなどがあります。

異常なしという判定が100%正しいというわけではないこと、逆に検診で精密検査を受けた結果「がんでない」と判定される「偽陽性」、その後進行がんにならなかったりして、生命に影響及ぼさないがんまで発見してしまう「過剰診断」、検査による出血や放射線の被ばくなどの偶発症など、デメリットもあります。このメリットとデメリットをよく知ったうえで検診を受けてください。

(参考) 公益財団法人 日本対がん協会 https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup

よくあるご質問

Q: 人間ドックを受けたいのですが、受診できますか？

A: 忠岡町国民健康保険や後期高齢者医療保険にご加入の方は、人間ドックの費用助成があります(同じ年度内に特定健診や健康診断を受けている場合は、費用助成できません。)。詳しくは、保険課までお問い合わせください。その他の健康保険については、ご加入の健康保険や職場にご確認ください。

Q: 住民健診を受けたのですが、結果はどのように返ってきますか？

A: 保健センターで実施するがん検診については、1か月後にご自宅へ郵送します。特定健診や一般健診については、原則、後日窓口で説明をしてお返しします。日程等は健診当日にご案内します。医療機関で健診を受診された場合は、後日受診医療機関へ来院のうえ、受診結果について医師より説明をお受けください。

Q: こんな症状があるのですが、まず健診を受けてみたらいいでしょうか？

A: 体調不良を感じたときは、健診や結果を待たずに早めに医療機関を受診しましょう。また、下記のような症状がある方は、保険診療による受診をおすすめします。

- 胃の調子が悪い、胃がむかむかする
- 痔の持病がある、血便がでる
- 乳房にしこりがある
- 子宮の不正性器出血がある
- その他、気になる症状がある方は、保険診療による受診をおすすめします。



Q: 大腸がん検診で「要精密検査」の結果だったのですが、もう一度、便潜血検査ではいけませんか？内視鏡検査は必要でしょうか？

A: 「要精密検査」という結果は、必ずしもがんが疑われるというわけではありませんが、異常が認められる状況ですので、内視鏡検査(大腸ファイバー)の受診をおすすめします。再度、便潜血検査をした場合、陰性の結果が出ることもあり、がんやその他の病気を見落とす可能性がありますので、内視鏡検査を受診してください。痔ろうなどの持病をお持ちの方や女性で月経前後の方は、陽性反応がでることがありますのでご注意ください。

Q: 特定健診(国民健康保険)・健康診断(後期高齢者医療保険)の受診券を紛失した場合、どうすればいいですか？

A: 再発行できます。国民健康保険に加入の方は保健センターへ、後期高齢者医療保険に加入の方は保険課へお問い合わせください。

Q: 社会保険に加入していますが、健診をうけることはできますか？

A: 健康保険の種類にかかわらず、年齢が該当していれば、がん検診等は受診することができます。ただし、身体測定や血圧、血液検査などを実施する特定健診等については、ご加入の健康保険や職場にお問い合わせください。

Q: 子宮頸がんのワクチンを受けたので、子宮頸がん検診をうけなくてもいいですか？

A: ワクチンはすべての高リスク型HPV感染は予防できないため、子宮頸がん検診も受診し、子宮頸がんに対する予防効果を高めることが大切です。また、ワクチンを受けていない場合も、がん検診を定期的に受けることで、早期のがんを発見し、治療することができます。



健診を受けた方も、まだ受けていない方も

健幸な明日は、毎日の生活から！



◇生活習慣見直しのポイント!!～



1 規則正しい生活を送る！

早寝早起き！お日様の光を浴びて体内リズムを整えれば、血糖や血圧のコントロールにつながります。



2 1日3食バランスの良い食事をする！

食事を抜かず、3食バランスよく食べることが大切。アルコールや塩分も適量で！
適量って？ アルコール：日本酒で1合まで(女性は半量)
塩分：男性1日7.5g、女性6.5gまで(ラーメン：汁まで飲んだら約6g)



3 とにかく動く！

「今よりプラス10分！」
「30分座ったら5分立つ」など、日常の動きを増やすだけでも効果的です。

4 体重や血圧を測る！

毎日体重や血圧、体温等をはかってみましょう。記録を付けるだけでも健康への意識が高まります。



5 禁煙！

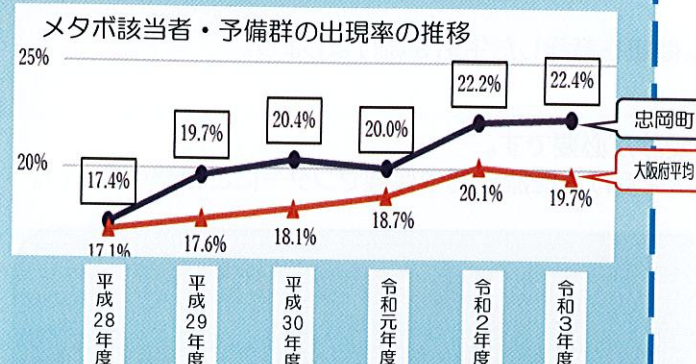
タバコはがんや心臓病など色々な病気の危険因子です。周りの人の健康を脅かす受動喫煙のリスクもあります。

6 健康診断を受ける！

毎年特定健診やがん検診を受けて、自分のからだを客観視してみよう。受けられる健診はP.2～5をチェック！



なぜ?! 忠岡町はメタボ率が高い！ (対大阪府平均)



「肥満は万病のもと」と言われ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、心臓病などの生活習慣病のもとになります。健康づくりにおいて肥満の予防・対策は大切です!!



最近お聞きした、町民さんの禁煙体験談！



ここ数年、「血圧が高くなってきたなあ。」と、少し気になっていました。毎年受けている特定健診で、医師から「このままタバコを吸い続けていたら、急に、グンと血圧が上がったり、他にも具合の悪いところが出てきたりするよ!」と言われ、危機感を感じて禁煙に踏み切りました。

禁煙を始めて2～3日は口さみしかったけど、4日目くらいに「禁煙できるかも!」と思えてきました。その後1か月くらいは、タバコを意識しないように心掛け、禁煙達成!

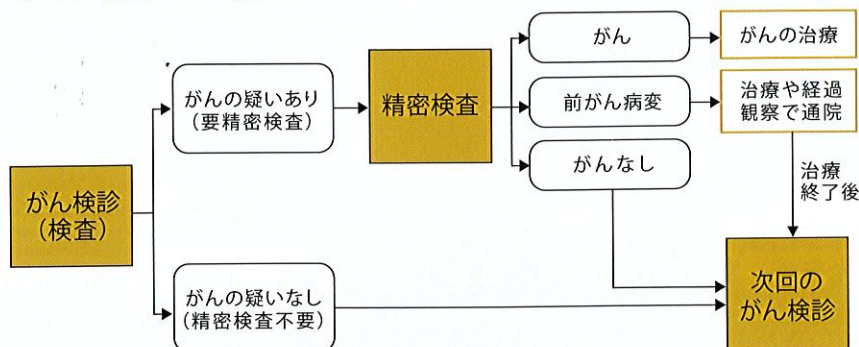
禁煙して1週間で『咳や痰が出なくなった。』6か月くらいで『血圧が下がった。』『頭がすっきりした。』『歯にヤニがつかなくなって白くなった。』などのうれしい変化が出てきました。

<忠岡町在住 T氏 65歳 男性>

禁煙支援リーフレットをご希望の場合は、保健センターまで。

がん検診・結果の見方

がん検診結果、まず「がんの疑いがあるかどうか」(精密検査が必要かどうか)を確認します。
子宮がん検診と大腸がん検診は、がんの疑いがあるかどうかに加えて、がんになる前の状態(前がん状態にある)という診断もします。
結果の見方が分からない場合は、ご相談ください。



1)「がんの疑いなし(精密検査不要)」の場合

⇒次回の検診を受けてください。

*がんは1回の検診で見つからないこともあり、適切な間隔で検診を繰り返し受けることが大切です。

2)「がんの疑いあり(要精密検査)」の場合

⇒必ず精密検査を受けてください。

医療機関で、より詳しい検査を行い、本当にがんであるかを調べる必要があります。

要精密検査と判定されても、必ずがんであるというわけではありません。

がんと診断されるのはごくわずか。しかし、「症状がない」「健康だから」と精密検査を受けないと、もしがんがあった場合、診断が遅れ、がんが進行してしまう恐れがあります。必ず精密検査を受けましょう。



健診結果のミカタ 結果をチェック!

特定健診・結果の見方

『異常なし』の判定の場合

⇒1年に1回、健診を受診しましょう。健康を意識した生活を続けましょう。

『要指導・要医療』の判定があったときは…

⇒生活習慣の見直しや医療機関への受診が必要です。

改善方法がわからない場合は、健診を受けた医療機関や保健センターにご相談ください。

健康診断

*健診の結果をもとに、保健師・管理栄養士が、あなたの生活改善をサポートします!!

みなさんの健診結果から、「生活習慣の見直しが必要と思われる方」には、保健指導や健康相談のご案内をさせていただきます。

また、医療機関で健診を受けられた方でも、「健診結果の見方をもっとくわしく知りたい!」と思われる方は、健診結果を保健センターまでご持参ください。結果の見方やあなたの生活習慣との関係など、説明いたします。



【お問い合わせ先】 忠岡町保健センター

TEL: 0725-22-1122 / FAX: 0725-22-8663