

令和5年度住民健診のご案内

1年間の予定が掲載されています。大切に保管し、年に一度は健康チェックを行いましょう。

《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、1回目の受診である(各健診)

注意：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回目の健診費用は全額自己負担となります

健診の受診方法は
2通り！

◇ まずは、あなたが受けられる健診を確認しましょう！！

健診の種類	対象者	健診の実施場所	
		保健センター	医療機関
肺がん検診	40歳以上の方	○	○
胃がん検診	40歳以上の方	○	○
胃がんリスク検診（血液検査）	40歳～74歳の方	○	○
大腸がん検診	40歳以上の方	○	○
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	○	○
乳がん検診(マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性	○	○
乳がん検診（エコー検査）	30歳～39歳の女性	○	○
前立腺がん検診（血液検査）	50歳以上の男性	×	○
骨粗しょう症検診	30歳以上の方	○	○
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方	○	○
一般健診	30歳～39歳の方	○	○
特定健診（血液検査、心電図、診察など）	忠岡町国民健康保険に加入の 40歳～74歳の方 *1	○	○
歯科健診	歯科健診の受け方は 6ページ 参照	×	○
後期高齢者医療の健康診査	詳しくは 3ページ 参照 後期高齢者医療保険に加入の方 *2	×	○

*1：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合せください。

*2：後期高齢者医療制度による健康診査は、3ページをご覧ください。

《受診料の免除について》

生活保護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。無料券を発行いたします。（健診受診後、申請をしても免除はできません）

☆ 新型コロナウイルス感染予防対策を行った上で健診を実施します。体調不良時は健診受診を見合わせるなど、感染予防対策にご協力をお願いします。

☆ 諸事情により、変更になる場合は、広報、ホームページ等でお知らせいたします。

《お問い合わせ》 忠岡町保健センター（役場2階） TEL 22-1122、FAX 22-8663

忠岡町住民健診をご存じですか！？

私は元気！と思っけていても、症状の出にくい病気もあります。年1回の健診受診で病気の早期発見につなげましょう！

※症状がある場合は、健診を待たずに医療機関を受診してください。

★日曜日に住民健診を実施します！

令和5年6月18日（日）、令和6年1月28日（日）に実施！

大好評につき、ご予約はお早めに！！

「住民健診を受けたいけど、平日の昼間は仕事で時間が取れない…」という方のために、日曜日に健診を実施します。1月はすぐに予約がうまります。6月の日曜健診がおススメです！

★30代の方におススメの住民健診があります！

令和5年11月17日（金）、30代の方が受けられる検診を実施します！

保健センターでは、一般健診・乳がん検診(エコー)・子宮がん検診を1日で受けられる日を設定しています。

★新たにかん検診の対象となる方に無料券を送付します！

年度末年齢40歳^{*1}の方 → 大腸がん検診・肝炎ウイルス検診

年度末年齢40歳^{*1}女性 → 乳がん検診

※1 昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれ

年度末年齢20歳^{*2}の女性 → 子宮頸がん検診

※2 平成15年4月1日～平成16年3月31日生まれ

*紛失等による再発行は、忠岡町保健センターへ申請してください。受診後の再発行申請、償還払いはいたしかなますので、必ず事前に申請してください。

《健診の種類と内容》受けられる健診をチェック！

健診種別と内容	対象者	受診料
肺がん検診（65歳以上の方は結核健診を含みます） ・胸部レントゲン撮影 ・喀痰検査（50歳以上の喫煙者が必要と認められる方） *血痰など症状のある方は、医療機関を受診してください。 *喀痰検査希望の方は、必ず胸部レントゲン撮影も同時に受けてください。	40歳以上 [*] の方 ※ 昭和59年3月31日以前に生まれた方	無料 （喀痰検査は300円）
胃がん検診 ・胃レントゲン撮影(バリウムを飲みます)	40歳以上 [*] の方 ※ 昭和59年3月31日以前に生まれた方	500円
胃がんリスク検診 ★事前に保健センターへの申請が必要です。 ・血液検査 *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。 *本検診は、生涯に1度の助成です。（年度に1度ではありません）	40歳～74歳 [*] の方 ※ 昭和24年4月1日 ～昭和59年3月31日生まれの方	500円
大腸がん検診 ・便潜血検査 *事前に便容器の受け取りが必要です。	40歳以上 [*] の方 ※ 昭和59年3月31日以前に生まれた方	500円

健診種別と内容	対象者	受診料
子宮がん検診（頸部・体部） ・問診、内診、細胞診 ＊体部の検診は、 <u>医師が必要と認めた場合のみ</u> の実施となります。 ＊体部の検診は、 <u>医療機関のみ実施</u> しています。	20歳以上* の女性 ※平成16年3月31日以前に生まれた方	頸部のみ…500円 頸部＋体部 …1000円
乳がん検診(マンモグラフィ検査) ・問診、マンモグラフィ検査(乳房レントゲン撮影)、視触診* ※視触診は個別健診のみ	40歳以上* の女性 ※昭和59年3月31日以前に生まれた方	500円
乳がん検診（エコー検査） ・問診、視触診*、乳房超音波(エコー)検査 ※視触診は個別健診のみ	① 30歳～39歳* の女性 ※昭和59年4月1日～平成6年3月31日 生まれの方 ② 40歳以上* でマンモグラフィができない女性 ※昭和59年3月31日以前に生まれた方	500円
前立腺がん検診 ・血液検査（腫瘍マーカー検査）	50歳以上* の男性 ※昭和49年3月31日以前に 生まれた方	500円
骨粗しょう症検診 ・腕のレントゲン撮影	30歳以上* の方 ※平成6年3月31日以前に生まれた方	500円
肝炎ウイルス検診 ・血液検査（C型及びB型肝炎検査）	40歳以上* で肝炎ウイルス 検診を受けたことがない方 ※昭和59年3月31日以前に生まれた方	500円
一般健診 ・医師の診察 ・身体計測(身長、体重、腹囲測定) ・血圧測定 ・検尿(蛋白・糖・潜血) ・血液検査(コレステロール、中性脂肪、肝機能、腎機能、貧血、血糖、尿酸など) (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)	① 30歳～39歳* の方 ※昭和59年4月1日～ 平成6年3月31日生まれの方 ② 40歳以上* の 生活保護世帯の方 ※昭和59年3月31日以前に生まれた方	500円

忠岡町国民健康保険にご加入の方が受診できる健康診査

特定健診 ・血液検査(コレステロール、中性脂肪、肝機能、腎機能、貧血、血糖、尿酸など) ・血圧測定 ・医師の診察 ・身体計測(身長、体重、腹囲測定) ・検尿(蛋白、糖、潜血) ・心電図検査 ・眼底検査(必要と認められた方のみ) ＊胸部レントゲン撮影は実施しません。ご希望の方は肺がん検診を受診してください。	40歳～74歳 の忠岡町 国民健康保険の被保険者の方	無料 (受診の際に受診券と 保険証が必要です)
---	--------------------------------------	--------------------------------------

* 忠岡町の国民健康保険以外の保険に加入している方は、勤務先等の健康保険の係にお問い合わせください。

☆後期高齢者医療保険加入者の健康診査☆

- 対象者：大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者で、受診券が送付されている方
- 期 間：受診券到着後から令和6年3月31日
- 受診場所：受診券に同封されている医療機関リストでご確認ください。(令和5年4月下旬に発送予定)

☞後期高齢者医療保険加入者の歯科健診☞

- 対象者：大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者(受診券はありません)
- 期 間：ご案内到着後から令和6年3月31日
- 受診場所など：「歯科健康診査のお知らせ」に同封されている医療機関リストでご確認ください。(令和5年4月下旬に発送予定)

* 詳細は、大阪府後期高齢者医療広域連合(☎06-4790-2031 FAX06-4790-2030)まで

保健センターで健診を受ける場合

☆ 日程によっては予約が集中します。お早めにご予約ください! (定員になり次第締め切り)

●申し込みについて *予約が必要です。

【受付期間】 春夏(5~6月)実施分 令和5年5月8日(月) 9:00~

秋冬(10~1月)実施分 令和5年10月2日(月) 9:00~

【方 法】 お電話 または 窓口にて

(お電話でお申し込みいただいた方は、後日、保健センターまで問診票を取りにお越しください。)

●その他 *各種がん検診は、ご加入の保険に関係なく受診いただけます。

*乳がん検診は、マンモグラフィ検査・エコー検査のみとなります(視触診は実施しません。)

*検診車は役場前に駐車します。

【申し込み先】 忠岡町保健センター(役場2階) TEL: 22-1122 FAX: 22-8663

★健診カレンダー★

●健診時間：午前9時~11時30分

春夏(5~6月)	日程					
	5月25日 (木)	5月30日 (火)	6月2日 (金)	6月18日 (日)	6月23日 (金)	6月28日 (水)
健診種別						
肺がん検診	●		●	●		●
胃がん検診	●		●	●		
胃がんリスク検診	●		●	●		●
大腸がん検診	●	●	●	●	●	●
子宮がん検診(頸部)		●			●	
乳がん検診(マンモグラフィ)		●			●	
乳がん検診(エコー)						
骨粗しょう症検診		●				●
肝炎ウイルス検診	●		●	●		●
一般健診	●		●	●		●
特定健診	●		●	●		●

秋冬(10~1月)	日程						
	10月24日 (火)	10月31日 (火)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月28日 (火)	12月1日 (金)	1月28日 (日)
健診種別							
肺がん検診	●		●			●	●
胃がん検診	●					●	●
胃がんリスク検診	●		●			●	●
大腸がん検診	●	●	●		●	●	●
子宮がん検診(頸部)		●		●	●		
乳がん検診(マンモグラフィ)		●			●		●
乳がん検診(エコー)				●			
骨粗しょう症検診		●			●		●
肝炎ウイルス検診	●		●			●	●
一般健診	●		●	●		●	●
特定健診	●		●			●	●

* 健診当日午前7時現在、忠岡町域に暴風警報が発令中の場合は、健診を中止します。

4 振替え等の対応については、忠岡町保健センターから改めてご連絡いたします。

医療機関で健診を受ける場合

●実施期間 令和5年5月15日(月)から令和6年3月31日(日) です。

●健診実施医療機関 下表をご確認ください。

●お申込みについて 直接、医療機関にお申込みください。

*保健センターへのご連絡は不要です。

(ただし、胃がんリスク検診のみ、保健センターでの事前手続きが必要です。)



医療機関名	住所	電話番号	実施している健診 (○がついている健診が受診できます)										
			特定	一般	肝炎	胃リスク	大腸	胃	肺	前立腺	骨	子宮	乳がん
安藤外科整形外科医院	忠岡東1-39-29	22-5515	○	○	○	○	○	/	/	○	/	/	/
おくだ医院	忠岡東1-21-27	31-0728	○	○	○	/	○	/	/	○	/	/	/
大山クリニック	忠岡東1-40-28	32-1831	○	○	○	○	○	/	/	○	/	/	/
聖祐病院	忠岡北1-3-7	20-6650	○	○	○	○	○	/	/	○	/	/	/
中川クリニック	忠岡東2-22-15-13	22-1611	○	○	○	○	○	/	/	○	/	/	/
真嶋医院	忠岡東1-15-17	32-2481	○	○	○	○	○	/	/	○	/	/	/
村田内科	高月北2-16-34	46-3700	○	○	○	○	○	/	/	○	/	/	/
やぎ医院	忠岡東1-7-16	23-8864	○	○	○	○	○	/	/	○	/	/	/
安明医院	忠岡南1-14-3	33-5916	○	○	○	○	○	/	/	○	/	/	/
八木レディースクリニック	忠岡東1-22-39	20-0312	○	○	○	○	○	/	/	/	○	エコー	
清水レディースクリニック	泉大津市東雲町3-8	20-0170	/	/	/	/	/	/	/	/	○	/	
永野医院	泉大津市上之町7-34	32-1075	○	○	○	/	○	/	/	/	○	エコー	
川島クリニック	泉大津市池浦町4-5-41	23-3100	○	○	○	/	○	/	/	/	○	エコー	
泉大津市立病院	泉大津市下条町16-1	32-5489	○	○	○	○	○	/	/	○	○	マンモ・エコー	
府中クリニック	和泉市肥子町2-2-1 イオン和泉府中店1階	40-2154	○	○	○	○	○	○	※1	○	○	マンモ・エコー	
うえにし乳腺消化器クリニック (南海本線松ノ浜駅下車すぐ)	泉大津市二田町1-13-13 あすと松ノ浜2階	33-0724	○	○	○	/	○	/	/	/	/	マンモ・エコー	
よしだ乳腺ホームクリニック	泉大津市我孫子113-11	23-0080	○	○	○	/	○	/	/	/	/	マンモ・エコー	
乳腺ケア泉州クリニック (南海本線岸和田駅下車南出口徒歩5分) 【web予約可能】	岸和田市野田町2-17-11	072-430-0811	/	/	/	/	/	/	/	/	/	マンモ・エコー	
市立貝塚病院 乳がん高度検診・治療センター	貝塚市堀3-10-20	072-422-5865	※2	/	/	/	/	/	/	/	/	マンモ・ CT・MRI	

※1：喀痰検査は実施していません。

※2：受診の可否につきましては、直接医療機関へお問い合わせください。

***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、医療機関のみの実施となります。

メモ

あなたの健診の予定を立てましょう!





成人歯科健診



●対象者：20歳～74歳の忠岡町住民の方

(ただし65歳～74歳で後期高齢者医療制度に加入している方は除く)

●内容：歯周病検査、口腔パノラマ撮影、歯みがき指導

(65歳以上の方は飲み込みについてもお聞きします。)

●期間：令和5年6月19日(月)～12月8日(金)

●場所：町内医療機関（下表参照）

●受診料：500円（口腔パノラマ撮影をしない場合も500円）



※直接、医療機関にご予約ください。

医療機関名	住所	電話番号
斎藤歯科医院	忠岡町忠岡東2-8-5	22-8148
杉原歯科医院	忠岡町忠岡中2-18-2	22-5576
夕二歯科医院	忠岡町忠岡中1-11-25	33-7766
寺本歯科	忠岡町忠岡東1-18-17-1	21-6480
正木歯科医院	忠岡町忠岡中3-2-3	22-2007
真嶋歯科医院	忠岡町忠岡東1-15-17	33-0418
よねもと歯科	忠岡町忠岡南1-3-22	31-4181

定期健診と正しい歯みがきで、お口の健康を保ちましょう！

歯科健診はなぜ必要？

虫歯や歯周病は、不十分な歯みがきなどにより発症する生活習慣病であり、痛みなどの症状が現れたときは、すでに病気が進行しています。虫歯や歯周病の予防や早期発見には、定期的に歯科健診を受けることが何より重要です。



歯周病は全身の健康に影響します！

歯周病になると、歯周病菌が歯ぐきの血管から全身に運ばれて、さまざまな病気に影響します。歯周病を治療することで、糖尿病が改善するといわれています！

○ 健診を受けた後には・・・

重要!

健診は、受けたあと
どうするかが大事
です！

がん検診

異常なし なら・・・



忠岡町では、年に1回、各検診を受診できます。
定期的に受診しましょう！

精密検査が必要
なら・・・



医療機関で受診された方は、医療機関で紹介状の発行と精密検査
についてのご案内があります。

忠岡町保健センターでの集団検診を受診された方は、忠岡町保健
センターからご連絡します。紹介状等の必要な書類をお渡ししま
すので、保健センターまでお越しください。その際に、精密検査
を受診できる病院のご案内をします。



何か病気が隠れているかもしれません。
必ず精密検査を受け「早期発見、早期治療」
に努めましょう！！

特定健診

異常なし なら・・・



健康を意識した生活を継続しましょう。
年に1回、健診を受診しましょう！

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、医療機関の受診が必要になります！
改善方法がわからない場合は、健診実施機関や保健センター
に相談しましょう！

町のみなさんの健康づくりを
応援しています！！

*** 健診の結果を基に、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、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。健診を受診した機会に、生活習慣を見直すことが大切です。

○医療機関で健診を受けられた方で、「健診結果の見方をもっと詳しく知りたい！」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連などを説明いたします。

◇ 保健センターでは、健康相談を随時実施しています ◇

日頃健康について気になっていること、予防を心掛けた生活をしたけれど何をすればいいかわからない・・・など、健康に関する心配ごとはないですか？

保健師、管理栄養士が個別に対応しますので、お気軽にご相談ください。

～あなたができることを1つでも生活に取り入れてみよう～

これらの生活は、肥満でない方の健康を守るためにも効果的です！

肥満の予防・解消のために！

内臓脂肪はたまりやすく、分解されやすい特徴があります。食べる量を減らす、活動的に身体を動かすことでたまった内臓脂肪を減らすことができます。ただし、無理なダイエットは禁物！大切なのは、あなたにとって良い生活習慣を獲得することです。



1日3食バランスの良い食事を摂る



野菜からよくかんで食べることで、食べすぎ防止になります。

とにかく

動く！

- 運動習慣をつくる。
- 今より10分多く体を動かす。
- 座りっぱなしにならない（30分座って5分立つ）
- 近いところは車を使わない

などなど



体重をはかる



毎日をはかるだけでも気づきになり、体重は増えてくなくなります。

アルコールは適量を

<適量の目安>

ビール…500ml
日本酒…1合
焼酎(25度)…100ml
ワイン…240ml
酎ハイ…350ml



③1日にいずれか1つ
(女性や高齢者はこの半量が目安)

間食の質と量を意識する！



食べるなら1日1回、量と時間を決めて。夕食後から就寝前に食べると太りやすくなるため要注意！

生活リズムを整える



お日様の光をしっかりとあび体内リズムを整えましょう。血糖や血圧の良好なコントロールにつながります。

その他、動脈硬化を予防するため、こんなことにも気を付けましょう！



減塩をこころがける

- 汁物は具たくさんで1日1杯まで。
- 種類の汁は残す。
- だしをきかせ、レモンなどの酸味や香辛料を利用する。



禁煙！



たばこは動脈硬化を進める最大の原因です。受動喫煙も避けましょう。

「肥満は万病のもと」と言われ、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの病気のもととなります。健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要です。肥満度の判定には、 $BMI (Body Mass Index) = \frac{[体重(kg)]}{[身長(m)]^2}$ が用いられています。男女とも標準とされる BMI は 22.0 (あくまで目安の一つ) ですが、これは統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症 (高脂血症) に最もかかりにくい数値とされています。