

保存版

町からの生活習慣病健診、がん検診のご案内です。

あなたと家族みんなの健康のために
町がお手伝いします！

美浜町 おとなの健診ガイド

〈改訂版〉



お得なワンコイン検診
好評につき延長！

もくじ

- 健診早見表 P.1～2
- 「わたしは大丈夫」そう思っていないませんか？
【生活習慣病編】 P.3～4
【がん編】 P.5～6



健診早見表

国民健康保険に加入している方が、集団健診で全ての健診を受診した場合、
男性は 約 17,000 円の健診費用のうち、自己負担が 2,500 円
女性は 約 27,000 円の健診費用のうち、自己負担が 3,500 円

約 15% の料金負担で受診することができます！



健診等の種類		生活習慣病予防健診				がん検診						その他の検査					
		フレッシュ健診	(国保) 特定健診	(後期高齢) 長寿健診	動脈硬化 予防健診	肺がん	胃がん (バリウム)	胃がん (胃カメラ)	大腸がん	乳がん (女性)	子宮頸がん (女性)	肝炎ウィルス 検査	PET-CT 検査	心臓ドック	脳ドック	(国保) 脳ドック	(国保) 人間ドック
加入保 健	国民健康保険	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	後期高齢者医療			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	上記以外の保険	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
自己負担金 (集団健診)		1,000 円	1,000 円	無料	1,000 円	500 円	500 円	—	500 円	500 円	500 円	500 円	—	—	—	—	—
自己負担金 (個別健診)			1,300 円	無料	—	500 円	500 円	2,000 円	500 円	1,000 円	1,000 円	—	1/3 補助 (上限 29,000 円)	1/3 補助 (上限 18,000 円)	1/3 補助 (上限 16,000 円)	1/2 補助 (上限 22,000 円)	1/2 補助 (※上限あり)
年齢 (年度末時点)	20 歳～29 歳	●									●						
	30 歳～39 歳	●									●					● (35 歳～)	● (35 歳～)
	40 歳～49 歳		●		●	●	●		●	●	●	●				●	●
	50 歳～59 歳		●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	60 歳～74 歳		●	● (後期加入者)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	75 歳～			●		● (無料)	● (無料)	● (無料)	● (無料)	● (無料)	● (無料)	● (無料)					
	特定年齢 [無料]	—	—	—	—	41、46、51、56、61、66、71 歳	41、46、51、56、61、66、71 歳	51、56、61、66、71 歳	41、46、51、56、61、66、71 歳	41、46、51、56、61、66、71 歳	21、26、31、36、41、46、51、56、61、66、71 歳	41、46、51、56、61、66、71 歳	※国保の人間ドックの詳細は 美浜町住民環境課 (☎ 32-6703) におたずねください。				

一 健診のお申込み方法



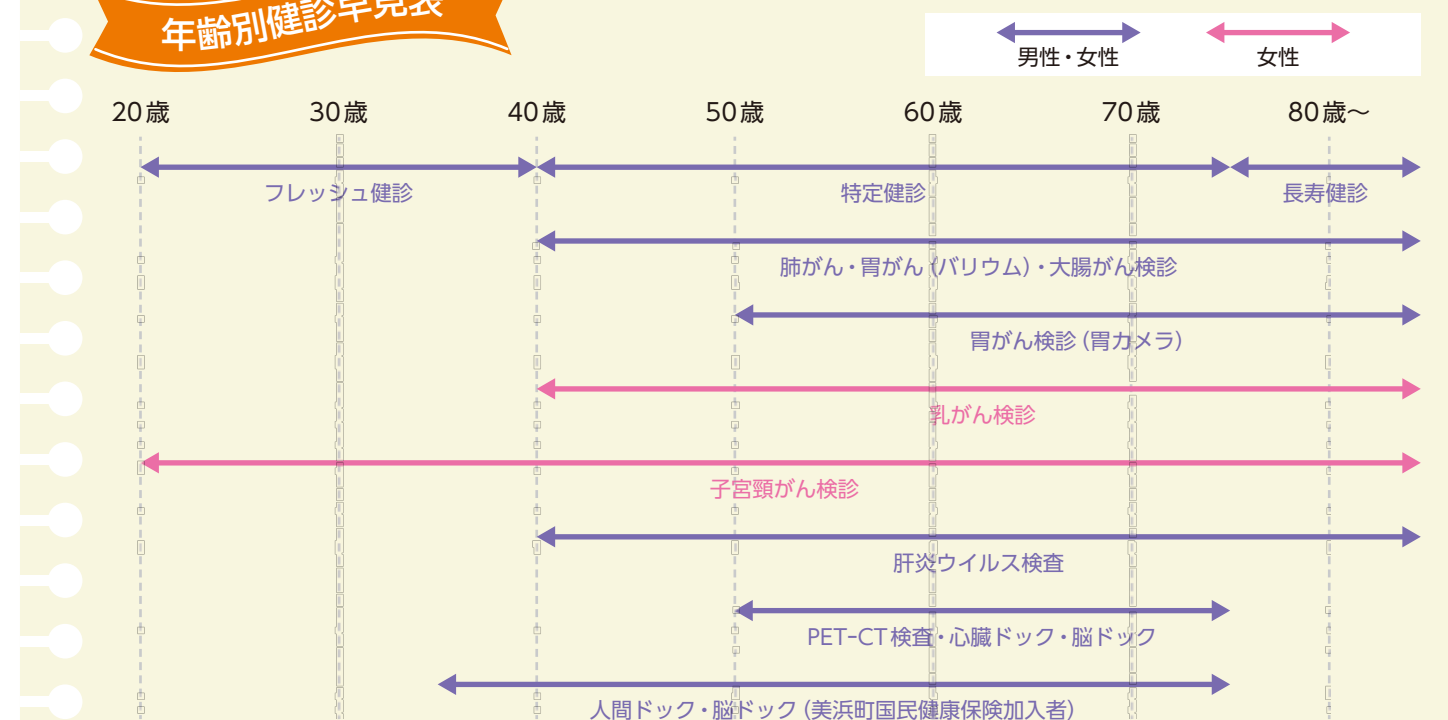
「受診希望調査」を利用して

- 毎年 3 月頃に、町から「健診受診希望調査票」が入った封筒がご自宅に届きます。封筒内には、集団健診の年間日程表、健診受診希望調査票、返信用封筒が入っています。
- 健診受診希望調査票に必要事項を記入し、返信用封筒に入れて、ポストへ投函すれば申込完了です。
- 集団健診を希望された方には、健診受診希望日の 1 週間前に、受付票 (受付票、問診票等) がご自宅に届きます。個別健診を希望された方には、5 月頃に受診券 (受診券、個別検診指定医療機関一覧表等) がご自宅に届きます。

お電話等で

- 直接、美浜町健康福祉課 (☎ 32-6704) までお電話ください。
- 集団健診を希望された方には、健診受診希望日の 1 週間前に、受付票 (受付票、問診票等) がご自宅に届きます。個別健診を希望された方には、申込日の翌月初めに受診券 (受診券、個別検診指定医療機関一覧表等) がご自宅に届きます。

年齢別健診早見表

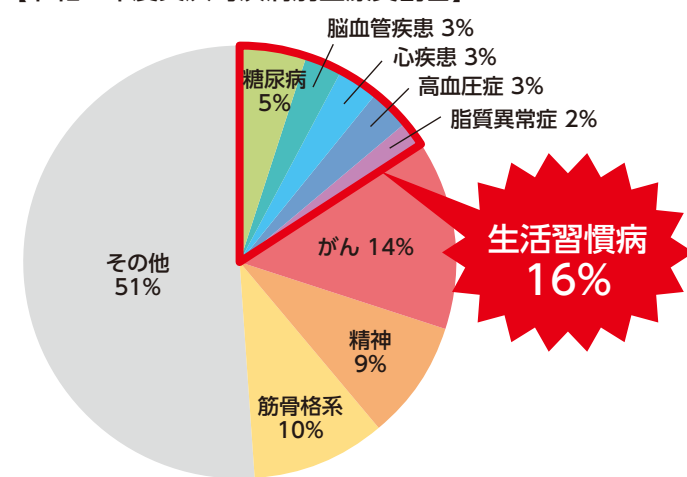


「わたしは大丈夫」そう思っていないませんか？ 生活習慣病予防健診が必要な理由

実は…

生活習慣病でかかる
医療費の割合は
がんよりも**多い!!**

【令和2年度美浜町疾病別医療費割合】



出典：国保データベース (KDB) システム

健診を受ける3つのメリット!

病気の芽に気づく

健診結果は、今の自分の状態を知ることができます。「どんな病気になりかけているか」を教えてください。

病気を重症化させない

健診を受けることで、病気に気づくことができるため、生活習慣からつながる病気を事前に防ぎ、病気が重症化する前に気づくことができます。

病気の予防ができれば医療費も抑えられる

病気の早期発見や重症化の予防ができれば、適切な治療を受けられ、回復も早く医療費も抑えられます。

まずは、自分のからだを知りましょう!

① 健康体重をチェック

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

目標は、BMI 18.5～25 未満

〔計算例〕身長 175cm、体重 68kg の人

BMI = 68kg ÷ 1.75m ÷ 1.75m = 22.20 **正常 (標準)**

判定基準	やせ	正常	肥満
	18.5 未満	18.5～25 未満 (標準体重 (理想体重) BMI22)	25 以上

② 腹囲をチェック

おへその高さで測りましょう

目標は、**男性 85cm 未満**
女性 90cm 未満

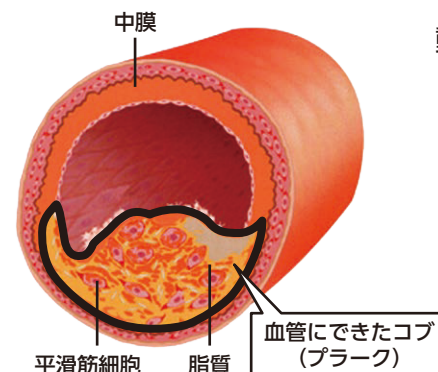


生活習慣の改善は無理のない目標設定で取り組むことを心がけましょう!

これからも健康に過ごすことができるように…
年に1回の定期的な受診をして
自分のからだを見直す機会にしましょう!

健診ではより詳しく自分のからだを知ることができます

サイレントキラー 「沈黙の侵略者」という名の動脈硬化



動脈硬化とは…

血管にコレステロールや脂肪が溜まっている状態。他にも、血管の壁が分厚くなり、血液が流れる部分が狭くなっている状態を**動脈硬化**といいます。

放っておくと…

脳梗塞

や**心筋梗塞**

等の恐れが…

こうなる前に!

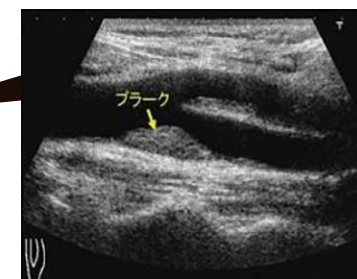
動脈硬化予防健診で頸動脈エコーを受けてみませんか?

首に器械をあてるだけで血管の状態を見ることができます。

《申込条件》

- ・40～74歳の方 (年度末時点)
- ・町が実施するがん検診を1項目以上受診 (動脈硬化予防健診を受ける年度中での受診)
- ※その他、年度によって条件が異なるため募集チラシ等をご確認ください。

頸動脈エコー検診では右図のように写ります。▶



血管の変化に気づく健診は、まだあります!

人間ドック・心臓ドック・脳ドック

(※ 人間ドックは国保加入者のみ)

ドックとは… 健康診断に比べて、より**専門的・精密**な検査です!

ドックで見つかる病気の例

【人間ドック】

- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・がん
- ・不整脈
- ・高脂血症
- ・貧血
- ・肝炎
- ・痛風
- 等

【心臓ドック】

- ・心筋梗塞
- ・不整脈
- ・狭心症
- ・心筋症
- ・弁膜疾患
- 等

【脳ドック】

- ・脳梗塞
- ・脳腫瘍
- ・脳動脈硬化
- ・くも膜下出血
- ・脳動脈がん
- 等

ちょっと高額で受けるのに抵抗がある…

美浜町からドック受診費用を助成します!!

※助成額や対象者については、1.2ページの健診早見表をご覧くださいか、
美浜町健康福祉課 (☎ 32-6704) または
美浜町住民環境課 (☎ 32-6703) までお問い合わせください。



「わたしは大丈夫」そう思っていないませんか？

がん 編

がん検診が必要な理由

その1 早期にがんを発見すれば、完治する可能性が高くなります

〈がんが発見された人の治癒率の比較〉

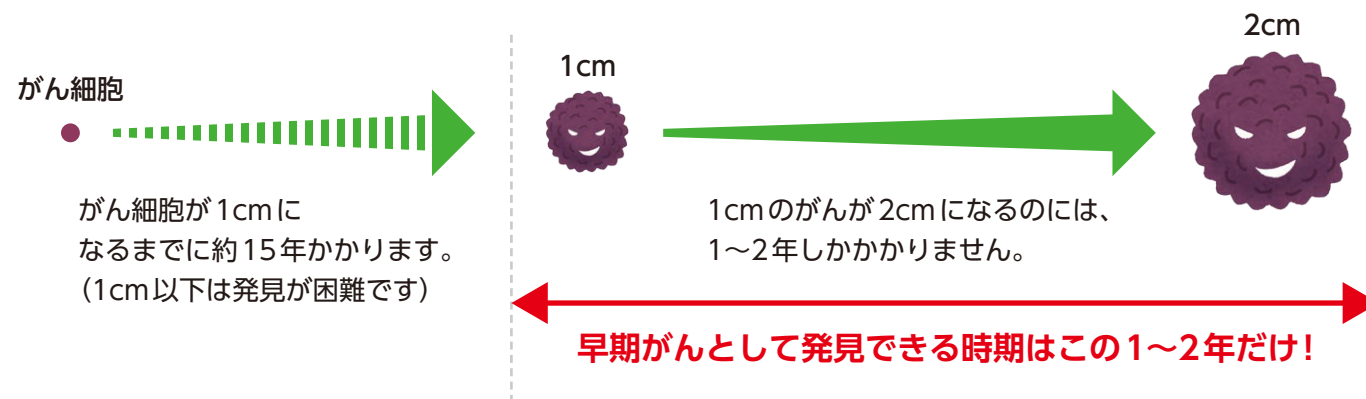
	早期に 治療できた場合	進行してから 治療した場合
胃がん	96.9%	5.2%
肺がん	81.7%	3.2%
大腸がん	97.6%	12.1%
乳がん	98.7%	31.3%
子宮頸がん	95.5%	8.0%

参考：福井県「がん検診 愛する家族への贈りもの」

がん検診を受けて、
早期発見・早期治療を
行なうことが大切です

その2 がんは気づかないうちに進行します！ 定期的ながん検診を受けることで、安心して生活を続けられます

ほとんどのがんは早期には症状がないことがほとんどです



早期がんと発見できる1～2年の間を見逃さないために、
定期的ながん検診が必要です。

その他の がんの早期発見のメリットとは

- 手術による身体への負担が少ない。
例えば、早期胃がんの場合：内視鏡でのがんの部分の切除が可能
- 治療期間が短くてすむ。
- 入院日数が短くてすむ。
- 治療や入院にかかる費用が抑えられ、経済的負担が少なくてすむ。
- 治療後の日常生活への影響が少なくてすむ。

がんを早期発見する方法としては…

部位別ながん検診を受診する方法（集団健診や個別健診等）と
全身のがんを一度に検査する方法（PET-CT検査）があります。

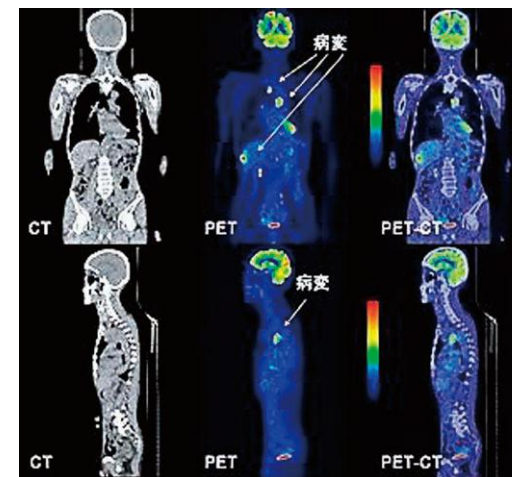
ほぼ全身のがんを早期発見!! PET-CT検査

PET-CT検査とは…

- がん発見に効果的な検査です
- 1度の検査で全身を撮影できる
 - 苦痛の少ない安心な検査
 - 小さながんを見つけることができる

PET-CT検査の方法 簡単!

- ①検査薬を注射
- ②全身に検査薬が行き渡るまで待機
- ③PET装置のベッドに横になり撮影



CT (病変の位置) + PET (がんの発見)

↓
PET-CT (がん発見精度の向上)

※ 糖尿病やその疑いがある方、また、発生部位や組織型（脳や膀胱等の他、消化器官粘膜の表面に発生するごく早期のがん）によっては正しく検査できない場合があります。

高額な検査費用の一部を
美浜町が助成します！

※詳しくは、1.2ページの健診早見表をご覧くださいか、
美浜町健康福祉課 ☎ 32-6704 までお問い合わせください。

初期のがんには、ほとんどの場合自覚症状がありません。
異変を感じてからでは、病状がかなり進行している可能性もあります。

自分のため、家族のために
定期的ながん検診を受けましょう

『げんげん^{プラス}歩楽寿』とは…

美浜町民の健康課題である循環器疾患に対する発症予防・重症化予防を図るため「げんげん運動」を展開してきましたが、平成30年度から6ヵ年の健康みはま21後期計画(第2期)では、「食」の強化と「運動」をプラスした「げんげん^{プラス}歩楽寿」を町民総ぐるみで展開します。この取り組みをするにあたり、町では以下の7つの健康行動をあげています。



7つの健康行動

1 減塩の食事を心がけます



2 1日3食よく噛んで、自分にあった量の食事をとります



3 毎日の生活の中に手軽な運動を取り入れます

4 油脂のとり方を工夫します

5 毎食手のひら一杯の野菜を食べます



6 間食の食べ過ぎに注意します

7 年1回健診を受けて身体のチェックをします



家族みんなの笑顔のために
年に一度は健診を受けましょう。

『おとなの健診ガイド〈改訂版〉』

発行日：令和4年6月

発行：福井県美浜町

編集：〒919-1192 福井県三方郡美浜町郷市 25-25

美浜町健康福祉課 TEL (0770) 32-6704

美浜町住民環境課 TEL (0770) 32-6703

FAX・共通 FAX (0770) 32-6050

ホームページ：https://www.town.fukui-mihama.lg.jp/

