

居住地に近い会場での集団健診をご案内しますが、日時などの都合がつかない場合は別日への変更も可能です。集団健診日程については、詳細が決まり次第、広報や市ホームページなどでお知らせします。

生活習慣病健診		19 歳～39 歳	1,000 円	血液検査、尿検査、医師の診察、計測（身長・体重・血圧など）、心電図検査（後期高齢者医療健診は医師が必要と判断した場合のみ）など	7 月～9 月、11 月
上天草市国保 特定健診		40～74 歳の 上天草市国保加入者 ＊通院中の人も対象	1,000 円 ※ 40・45・50 ・55 歳は無料		
後期高齢者医療健診		後期高齢者医療保険 加入者 ＊通院中の人も対象	800 円		
結核・肺がん検診		30 歳以上	500 円	胸部のレントゲン検査です。 必要な人には、検診会場で喀痰検査をお勧めします。（検査料金 1,000 円）	6 月、11 月 ※ 休日健診、 ヤグ 健診、湯 島地区住民健 診日でも実施
胃がん検診		30 歳以上	1,400 円	バリウムによるレントゲン検査	7 月～9 月、 11 月
大腸がん検診		30 歳以上	500 円	2 日分の検便による便潜血検査	
子宮頸がん検診		20 歳以上の女性	1,200 円 ※ 21 歳は無料	子宮頸部の視診・内診・細胞診 （粘膜を少量採取する検査）	
乳がん 検診	乳房 超音波検診	30～39 歳および 40 歳以上で奇数年齢 の女性	1,000 円	超音波による乳房の検査	
	マンモグラ フィ検診	40 歳以上で偶数年齢 の女性	1,400 円 ※ 41 歳は無料	乳房をはさんで撮影するレント ゲン検査	
腹部超音波検診		30 歳以上	1,600 円	超音波で肝臓・胆のう・腎臓など を検査	
骨粗鬆症検診		30 歳以上	2,000 円	かかと部分の骨密度を超音波で 測定	
		40・45・50・55・60・ 65・70 歳の女性	600 円		
前立腺がん検診		50 歳以上の男性	1,600 円	採血による P S A 検査	
肝炎ウイルス検診		40 歳以上で過去に 同検査歴のない人	800 円	採血による B 型肝炎抗原・C 型 肝炎抗体検査	
		41・46・51・56・61 ・66・71 歳で過去に 同検査歴のない人	無料		

※ このお知らせに記載している年齢は、年度末到達年齢（2021 年 3 月 31 日現在）になります。

健診・検診の結果は医療機関から市へ報告されます。後日、健康づくり推進課から、その結果について連絡することがありますので、あらかじめご了承ください。

上天草市国保特定健診・後期高齢者医療健診

【受診期間】2020年6月1日～2021年3月31日

【指定医療機関】広報・市ホームページで随時お知らせします。

子宮頸がん検診・乳がん（マンモグラフィ）検診

子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,900 円 ※ 21 歳は無料	子宮頸部の視診・内診・細胞診 （粘膜を少量採取する検査）
乳がん（マンモグラフィ）検診	40歳以上で偶数年齢の女性	1,600 円 ※ 41 歳は無料	乳房をはさんで撮影するレントゲン検査

指定医療機関一覧（予定）

	○	6月～ 翌年2月	宮崎外科胃腸科医院	0964(56)0600	上天草市大矢野町上 1519
○			田山産科婦人科医院	0964(22)5522	宇土市入地町 161-2
	○		済生会みすみ病院	0964(53)1611	宇城市三角町波多 775-1
○		8月～ 翌年1月	鬼塚クリニック	0969(24)3636	天草市亀場町食場 984-1
○			本原クリニック	0969(24)1175	天草市古川町 10-25
	○		天草地域健診センター	0969(24)4166	天草市亀場町食場 1181-1
○			天草中央総合病院	0969(22)0011	天草市東町 101
	○			0969(22)0077	
○			わせた直子レディースクリニック	0969(24)8711	天草市港町 16-31

※指定医療機関に追加・変更がある場合は、広報・市ホームページで随時お知らせします。

1 がん検診の目的

がん検診の目的は、がんを見つけることだけではなく、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡率を減少させることです。早期に発見できれば、治療の選択肢も多く、治療後の予後も良好で、QOL（生活の質）の維持も図りやすいといわれています。無症状のうちにがんを早期に発見できるよう、がん検診に関する正しい知識を持ち、がん検診を受診しましょう。職場などで受診する機会がない人は、ぜひ住民健診を受診ください。

2 がん検診の利益（メリット）と不利益（デメリット）について

がん検診の最大の利益（メリット）は、早期発見によりがんの死亡率が減少することです。また、がん患者のQOL（生活の質）の向上や医療費の軽減や真陰性者（がんがなく、がんではないと診断された方）の安心などが挙げられます。

また、がん検診には不利益（デメリット）もあります。検診や精密検査に伴う合併症のほかに、大きく次の3つがあります。

- （1）偽陰性：がんがあるにも関わらず、正しく診断されないことで、いわゆる見逃し例です。がん検診に限らず、検査の精度は100%ではありませんので、適切な間隔で受け続けることが必要です。
- （2）偽陽性：がんがないにも関わらず、がんがあるかもしれないと診断されることです。つまり、最初のがん検診で精密検査が必要と判断されることです。精密検査には、がんの疑いを除外するためと、がんであることを確かめるための2つの意味があります。精密検査の結果、がんではなかったとしても、身体的な負担や精神的な不安を持つことも避けられません。
- （3）過剰診断：がん検診で発見されるがんの中には、そのがんが進展して死亡に至るという経過をとらない、生命を脅かすことのないがんがあります。多くの場合、通常のがんと同様の診断・治療が行われ、身体的・心理的・経済的に大きな負担となります。

上天草市が実施する住民健診には、2種類の受け方があります。どちらかで受けることができます。

集団 健診	検診車が、保健センターや各地区の施設などを巡回して、特定健診やがん検診などを実施する健診です。日曜日に実施する「休日健診」や、39歳以下の人を対象にした「ヤング健診」も実施します。	1ページをご覧ください。	① 別紙の住民健診意向調査票の日程及び受診希望の検査にチェックを行い、返信用封筒にて健康づくり推進課へ送付してください。 ② 健診日の3週間程前に、申し込んだ健診の問診票が自宅に届きます。 ③ 案内された会場にて受診します。
個別 健診	上天草市が指定する医療機関で、健診・検診が受けられます。詳細は、2ページをご覧ください。	上天草市国保特定健診 後期高齢者医療健診 子宮頸がん検診 乳がん(マンモグラフィ)検診	① 別紙の住民健診意向調査票の「受診を希望しない」に✓を記入し、返信用封筒にて健康づくり推進課へ送付します。 ② 指定医療機関一覧から医療機関を選び、電話にて予約します。 ③ 指定された日に医療機関で健診・検診を受けます。

各健診・検診を受診する際のお願い

- 健診・検診および精密検査の結果は、市役所および検診機関、精密検査機関にて把握しています。なお、個人情報につきましては適正に利用・管理しますので、ご理解のほどお願いします。
- 健診・検診は、がんのガイドラインや指針等にて有効性の高いとされている検査方法で行っています。しかし、その精度は100%ではありません。そのため、適切な間隔で受け続けることと、症状があれば医療機関を受診することが必要です。
- 健診・検診の結果は受診後約5～6週間でお渡しします。健診・検診において精密検査が必要となった人には、検査結果とともに精密検査依頼書をお渡しします。精密検査依頼書をお持ちになり、早めに医療機関を受診してください。

《5がん検診の主な精密検査の方法》

胃がん	胃内視鏡検査 など
肺がん	胸部CT など
大腸がん	大腸内視鏡検査、注腸エックス線検査 など
乳がん	マンモグラフィ、超音波検査 など
子宮頸がん	コルポスコピー(拡大鏡検査)、細胞診 など

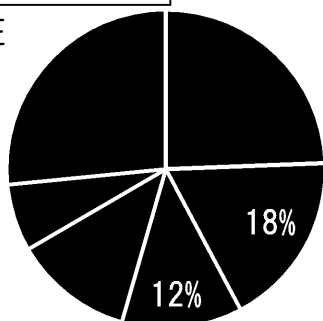


がんの予防は早期発見・早期治療！

- 日本人の2人に1人がかかるといわれる「がん」。かつては不治の病とおそれられていましたが、医療技術の発展により、治る確率も高くなっています。がんを克服する最大のポイントは、なんといっても「早期発見・早期治療」です。
- 20歳になったら女性は子宮頸がん検診を、40歳になったら男女とも肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、胃がん検診を年に1回受けましょう。

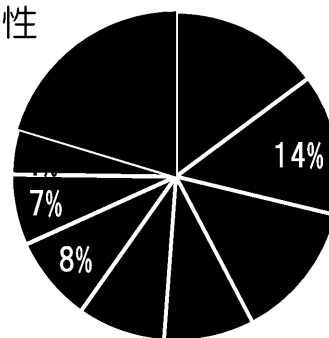
★ がん死亡者の部位別割合

男性



- 肺
- 胃
- 肝臓
- 大腸
- 膵臓
- その他

女性



- 大腸
- 胃
- 肺
- 膵臓
- 乳房
- 肝臓
- 胆嚢・胆管
- 子宮
- その他

出典：人口動態統計によるがん死亡データ 1995 年からの累計（国立がん研究センターがん対策情報センター）

〒○○○-○○○○ 熊本県上天草市松島町合津○○○○番地 行政区名 ○○ 行政区 0000 松島 太郎 様方 松島 花子 様	生 年 月 日 ○○年○月○日 年度末年齢 00 性別 ○ 世 帯 番 号 0000 宛 名 番 号 0000
提出期限 令和2年3月13日 提出方法 返信用封筒により返送	電話番号

この調査は令和2年4月1日から翌年3月31日までの期間に実施するものです。健診受診希望の有無に関わらず、必ずご回答ください。

※健診の詳細や記入方法については、同封してあります。

※追加申込やキャンセルは、申込後も随時受け付けます。

※記載内容に不明な点がある場合や健診を延期する場合は、必ずご連絡ください。

とれる電話番号を記入ください。

(1) あなたは住民健診の受診を希望します ☐ 受診希望する。【※曜日はいつでも構いません】 ☐ 受診を希望しない。 ☐ 長期不在のため、受診できない。(※入居後1ヶ月以内) ☐ 日曜日の受診を希望する。【※75歳未満の方のみ対象です】 ☐ ヤング健診の受診を希望する。【※40歳以上の方のみ対象です】 (2) 受診を希望する方は、希望の検査に○を記入してください				
検 査 名	料 金	受診希望 項目に○を 付けて下さい		
生活習慣病健診	生活習慣病健診 1,000円			
	特定健診 1,000円			
	後期高齢者 医療健診 800円			
結核・肺がん検診	500円			
胃がん検診	1,400円	対象外	骨粗鬆症検診	30歳以上 2,000円 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳の女性 600円
大腸がん検診	500円		前立腺がん検診	1,600円 対象外
子宮頸がん検診	1,200円		肝炎ウイルス検診	800円 対象外

※(1)が未回答で受診希望項目に○を付けられている場合は、曜日希望なしとみなします。

『健康診断』

巡回実施
2020年7月～9月

血液検査



血圧



検尿



身体計測



問診



上天草市国民健康保険の74歳までの疾病状況（最新）を確認すると、1月あたり診療件数の上位は、循環器系の疾患と内分泌、栄養及び代謝疾患で全体の38%に上ります。

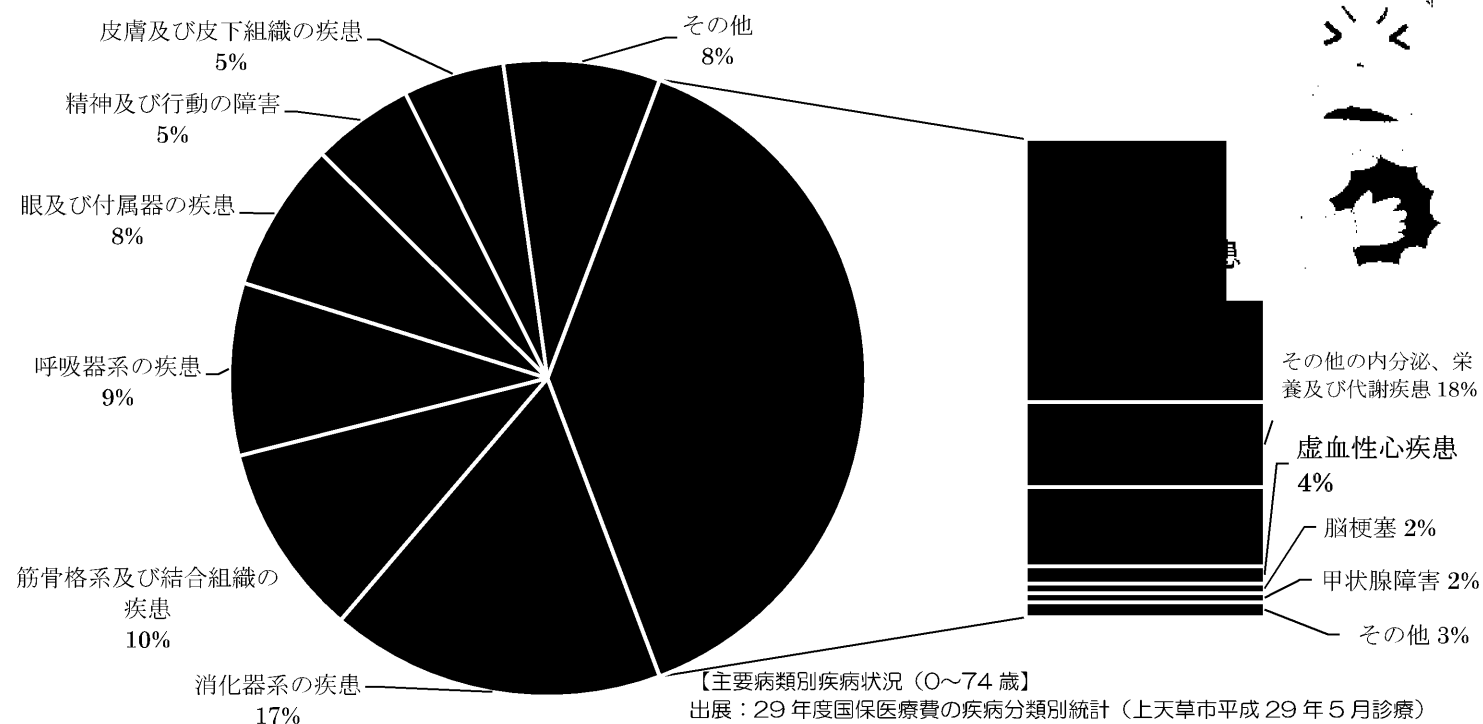
さらに、詳細な疾患に着目すると、高血圧性疾患と虚血性心疾患（心筋梗塞など心臓や血管の病気）を合わせて58%、病状が進み糖尿病（腎臓の病気）となってしまったケースが17%に上ります。

このような病気はサイレントキラーと言われ、病気の進行を自分で気づきにくい病気です。

病気が重症化してしまうと、入院や手術など、治療のために多くの時間と費用が掛かり、生活に支障がでてきます。

仕事やプライベートなど充実した暮らしを続けるには、健康であることが一番です。

市の健康診断を受ければ、早めに兆候を見つけ、防ぐことができますので、ご自身の健康状態を把握するためにも、必ず年に1回は健康診断を受けましょう。



《健康診断でわかる主な病気の兆候》

測る主な項目	異常値の時に兆候が疑われる主な病気		
LDLコレステロール (基準値:120mg/dL未満)	脂質異常症	動脈硬化	甲状腺機能低下症
HDLコレステロール (基準値:40mg/dL以上)	脂質異常症	動脈硬化	
中性脂肪 (基準値:150mg/dL未満)	脂質異常症	動脈硬化	甲状腺機能低下症
空腹時血糖 (基準値:100mg/dL未満)	脂肪肝 糖尿病	慢性すい炎	
HbA1c (基準値:5.5%以下[NGSP値])	糖尿病		
尿糖 (基準値:陰性(-))	糖尿病	腎性糖尿病	
γ-GTP (基準値:50IU/L以下)	アルコール性肝臓病	閉鎖性黄疸	胆石症
AST (基準値:30IU/L以下)	肝炎 心筋梗塞	脂肪肝 多発性筋炎	溶血性貧血
ALT (基準値:30IU/L以下)	慢性肝炎 急性肝炎	脂肪肝 肝硬変	肝がん
尿たんぱく (基準値:陰性(-))	糸球体腎炎	糖尿病腎症	ネフローゼ症候群

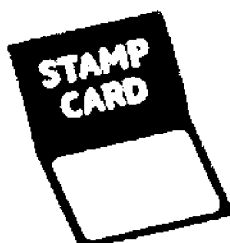
○生活習慣病健診（19歳以上）と特定健診（40歳以上）の受診を希望される人へ

普段、病院などで個人受診すれば、約10,500円分の検査を

上天草市は、自己負担1,000円（9割引）で実施中です！

また、現在は健康ポイントなど特典（5千円相当の商品券など）もあります。

ぜひ、この機会に受診をお願いします。



※ 後期高齢者健診（75歳以上）も約8,500円分の検査を800円（9割引）で実施しています。

○数値が基準以上の方は、改善に向け保健指導を受けましょう

保健指導は、生活習慣によって引き起こされる心筋梗塞や糖尿病など重篤な疾患から守るための生活改善プログラムです。

● 食後のデザートがやめられない人

● 揚げ物が好きな人

● 晩酌がやめられない人

健康改善のプロである保健師・管理栄養士などが体を健康にするためのアドバイスをします。



▶ 健康診断の申し込み方法は5ページを1つ確認してください。 ▶