

集団検診(バスでの検診)のご案内



保健センターで、バスでの集団検診を実施します。
比較的安価で1度にまとめて受診できます。
この機会にぜひ検診を受けてください。

今年度から
・30代健診
・前立腺がん検診
・男性の骨粗しょう症検診
が集団検診で
受けられるようになりました！

【申込期間】 受付中(各検診日の1週間前まで(土日祝を除く))

【申込方法】 申込期間中に、保健センターの窓口・電話にて受付をします。

- 窓口での申し込み：保健センターにて申込書をご記入ください。
- 電話での申し込み：氏名、住所、生年月日、電話番号、希望の検診種目・検診日をお伝えください。

検診種目	検 診 内 容	検診の対象となる方	定 員	料 金 検診日にご持参ください		検診場所
				69歳以下	70歳以上	
特 定 健 康 診 査 後 期 高 齢 者 健 診 30 代 健 診	問診、身体計測、理学的検査、 血圧測定、尿検査、血液検査、 心電図	40歳以上の弥富市国民健康保険 ・後期高齢者医療保険加入者 30～39歳の方	各日 60名	500円	無 料	保 健 セ ン タ ー
胃 が ん	バリウムによるX線検査	40歳以上の方 ※1	各日 60名	1,200円	600円	
肺 が ん	胸部X線検査		各日 60名	600円	300円	
大 腸 が ん	便潜血2日間法		各日 60名	300円	200円	
前 立 腺 が ん	血液検査(PSA検査)	50歳以上の男性	各日 30名	500円	300円	
子 宮 が ん	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 ※2、※4	各日100名	600円	300円	
乳 が ん	マンモグラフィ・視触診	30歳以上の女性 ※3、※4	各日100名	1,200円	600円	
骨 粗 し ょ う 症	超音波伝導法による骨密度測定	30歳以上の方	各日125名	400円	200円	

市では検診をより精度の高い有効なものにするために、検診結果(精密検査含む)の把握を行っていることをご了承ください。

※1 今年度、総合がん検診もしくは個別がん検診にて内容の重複する検診を受けた方は、受けられません。

※2 昨年度もしくは今年度に市の子宮がん検診を受けた方、妊娠中、生理中の方は受けられません。

※3 昨年度もしくは今年度に市のマンモグラフィ検診を受けた方、妊娠中、授乳中の方、卒乳後6か月以内の方は受けられません。

※4 今年度、女性のがん検診推進事業の対象者で「がん検診無料クーポン」が届いている方は、クーポンを使用してこの検診を無料で受けられます。申し込み後、検診当日にクーポンを必ずお持ちください。

検診日 検診種目	平成26年								平成27年			
	8/17 (日)	8/20 (水)	9/30 (火)	10/1 (水)	11/5 (水)	11/11 (火)	12/13 (土)	12/25 (木)	1/7 (水)	1/15 (木)	2/7 (土)	2/10 (火)
特 定 健 康 診 査 後 期 高 齢 者 健 診 30 代 健 診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
胃 が ん		○	○		○		○		○			○
肺 が ん		○	○		○		○		○			○
大 腸 が ん		○	○		○		○		○			○
前 立 腺 が ん		○	○		○		○		○			○
子 宮 が ん	○			○		○		○		○	○	
乳 が ん	○			○		○		○		○	○	
骨 粗 し ょ う 症										○		

・8月20日(水)、9月30日(火)の検診は定員に達している検診種目があります。(6月末時点)

・特定健診・後期高齢者健診を希望される方は「健康保険証」と、「健康診査受診券」を検診当日にお持ちください。

・1時間ごとで予約枠を設けます。ご希望の時間帯に予約をお取りできないこともあります。

・申し込みは定員になり次第終了しますが、キャンセル待ちを受け付ける場合もあります。

・申し込みが少なく人数が集まらない場合、検診を実施できなくなることがあります。

・子宮・乳がん検診の日は、小さなお子様連れの方は職員がお手伝い(託児)をします。申し込み時にお伝えください。

〈申し込み・問い合わせ先〉 市役所健康推進課(保健センター)(内線411～413)

がん予防

現在日本人は、一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。
弥富市でも平成24年度の死因の34.5%をがんが占めています。がんは全ての人にとって身近な病気です。がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする(予防する)」ことができる病気です。科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」を紹介しますので、生活習慣に取り入れてください。

<<日本人のためのがん予防法>>

1. 喫煙



たばこは吸わない。

他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

2. 飲酒



飲むなら、節度のある飲酒をする。

飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。
(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーはダブル1杯、ワインならボトル1/3程度)

3. 食事



偏らずバランスよくとる。

★塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。

★野菜や果物不足にならない。

★飲食物を熱い状態でとらない。

食塩は1日当たり男性9g、女性7.5g未満に。高塩分食品(塩辛、練りうなど)は週1回以内。1日当たり野菜・果物は400g(例えば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)目安にとる。飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

4. 身体活動



日常生活を活動的に過ごす。

ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)を加えましょう。

5. 体形



成人期での体重を適正な範囲に。

(太りすぎない・やせすぎない)

中高年期男性のBMIは21～27、中高年期女性では19～25

が適正です。この範囲になるように体重を管理しましょう。

BMIの求め方: BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

6. 感染



肝炎ウィルス感染検査と適切な措置を。

1度は肝炎ウィルスの検査を受けましょう。感染している場合は、専門医に相談しましょう。

各項目についての詳しい解説は、国立がん研究センターのホームページ「日本人のためのがん予防法」(出典：国立がん研究センターがん対策情報センター)でご覧になれます。

がん検診の受診を！

がんは早期に発見できれば、治りやすく身体的・経済的負担も少なくて済みます。弥富市ではがん検診を実施しています。詳細は、P5、P23をご覧ください。