

自分の体を
チェックして!

受けて安心! がん検診

こうなん
げんき
21

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

自覚症状がなくても「がん」が体内に潜伏していることはよくあります。近年の医療技術の進歩により、早期発見・早期治療することで、「がん」は治る時代です。まずは、自分の状態をしっかりと把握するため、がん検診を受けましょう。

◆市で受けられるがん検診の種類と検査内容(集団検診)

胃がん

★検診対象は**40歳以上の男女**
★検診内容
胃がん検診は間接エックス線検査で行います。この検査は、発泡剤と造影剤(バリウム)を飲んでエックス線で胃の形や粘膜(しわ)の状態を見ます。撮影は3~4分くらいで終了します。

個人負担
900円

大腸がん

★検診対象は**40歳以上の男女**
★検診内容
大腸がん検診は免疫学的便潜血検査(スティック2日法)で行います。少量の便を採取し、微量の血液を検出し、病気の有無を調べます。

個人負担
500円

肺がん

★検診対象は**40歳以上の男女**
★検診内容
肺がん検診は、胸部エックス線検査を行います。必要に応じて前回撮影したフィルムと比較し、がん及び肺の病気を発見します。

個人負担
200円

65歳以上は無料

前立腺がん

★検診対象は**50歳以上の男性**
★検診内容
前立腺がん検診は採血で行います。少量の血液を腕から採取して血液中のPSA(前立腺特異抗原)を測定します。
※市での検診は2年に1回です

個人負担
600円

乳がん

★検診対象は**40歳以上の女性**
★検診内容
乳がん検診はマンモグラフィー検査(乳房のエックス線撮影)で行います。乳房を挟みながら圧迫して、上下左右から撮影します。※市での検診は2年に1回です

個人負担
900円

ただし、本年度中に下記の年齢に達する人は無料です。

無料年齢
41・46・51・56・61歳

子宮がん

★検診対象は**20歳以上の女性**
★検診内容
子宮がん検診は子宮頸部がん検診です。子宮の入り口の細胞を採取し顕微鏡で診断します。

個人負担
900円

ただし、本年度中に下記の年齢に達する人は無料です。

無料年齢
21・26・31・36・41歳

各がん検診の受診票は、平成21年度実施の希望調査に基づき、住所地で検診が行われる約1カ月前にご案内します。なお、がん検診は受診票がなくても受診できます。また、どこの検診会場でも受けられます。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 439kcal
たんぱく質 14g 脂質 29g
カルシウム 41mg 塩分 1.6g

作り方

1) 具を準備する。
人参は短い千切りにする。ツナ缶は汁気をきる。にんじんをバターでしんなりするまで炒め、冷ましておく。にんじんとツナをマヨネーズ・塩・こしょうで味をつける。

2) 食パンは4つに切り、厚みに切り込みを入れ、具をはさむ。

☺コツ・ポイント
ポッケ状になっているので、具がはみ出ることがありません。中に入れる具はお好みで!ポテトサラダやきんぴらごぼうなどいろいろ工夫してみてください。



40代・50代の男性が危ない!

40~74歳の人は特定健診を受けよう

ご存じですか?

- 高知県では40代・50代男性の死亡率が、全国平均を1割以上も上回っており、死因はがんや自殺、心疾患、脳血管疾患が多くなっています。働き盛りの男性の死亡が、他県に比べて多い理由として次のことが考えられています。
- 高血圧の患者が多い(全国15位)
- 肥満率が高い(全国10位)
- 酒類消費量が多い(1人あたり全国2位)
- 死因のうち肝臓や心臓、脳血管の疾患が、いずれも全国平均より高くなっています。

最近、健診を受けていますか?

今現在若くて健康な方が、5年後、10年後も健康で元気に働くためには、身体の不調が出る前からの健康管理が大切です。病気の予防や早期発見のために、自覚症状がなくても毎年1回は健診を受けましょう。

特定健診(通称メタボ健診)のススメ

市では、対象者(40~74歳の国保被保険者の方)に、5月中に今年度の特定健診に必要な受診券を送付します(今年度の特定健診受診券は、黄色の用紙)。対象者で受診券が届かない場合は市民保険課までお問い合わせください。特定健診は、既に生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常等)で治療中の方も対象となります。治療中の方は、受診について主治医とご相談ください。※国保以外の方は、受診券のことなど加入先の医療保険者にお問い合わせください

各年代別受診方法と健診料金など **40歳、50歳は無料** 市の国保の方で、今年度(H23年3月末までに)40歳、50歳になられる方は、健診料金は無料です。

対象年齢	健診料金	健診方法	持参するもの	問い合わせ先
30~39歳(健康診査)	1,000円	集団健診のみ	特になし	健康対策課 ☎57-7516
40~74歳(特定健診)	1,000円	集団健診 委託医療機関	受診券・問診票・保険証 チェックリスト(66歳以上)	市民保険課 ☎57-8506
75歳以上(健康診査)	500円	集団健診 委託医療機関	受診券・問診票・保険証 チェックリスト(介護認定を受けていない方のみ)	

特定健診・健康診査ができる 市内の医療機関

医療機関名	住所	電話
もえぎクリニック	赤岡町2066-3	57-3050
安宅診療所	赤岡町557	55-5151
(医)志宏会山北診療所	香我美町山北1304-1	54-2220
ヤ・シクリニック	香我美町岸本800-1	55-1500
北村産婦人科	野市町西野551-3	56-1013
さとう循環器消化器科	野市町西野587-15	57-5311
鈴木内科	野市町みどり野1丁目64	55-3030
近森医院	野市町東野447-2	54-2235
西山内科	野市町西野51-1	56-3800
野市整形外科病院	野市町西野2235	56-3063
野市中央病院	野市町東野555-18	55-1101
疋田内科	野市町西野2636-6	56-2002
(医)レザクト藤川クリニック	野市町西野2192-2	56-2211
(医)藤田整形外科	野市町東野169-1	56-0138
(医)茂志会寺田内科	夜須町坪井23-1	55-5100
夜須診療所	夜須町手結298-30	54-2250

■ 香南市の委託医療機関のみでなく高知県内の特定健診委託医療機関であれば特定健診を受診することができます。特定健診委託医療機関かどうかの確認は市民保険課までご連絡ください。
■ 予約が必要な場合もありますので、必ず事前に確認してください。

医療機関の特定健診に必要なもの

特定健診を受ける際には各医療保険者が発行する受診券と保険証、個人負担分1,000円が必要です。

黄色の用紙の
特定健診受診券



各医療保険者の
保険証



41歳。働き盛り