

年に1度は自分の体のチェックを

市の健康診査・各種検診

平成27年度の健康診査・がん検診が始まります。対象者には、5月上旬に受診票を郵送します。
 今月号では、市が今年度行う健康診査と検診の日程・内容などをお知らせします。

問い合わせ先

- 健康推進課予防班 ☎(93) 4121
- 国保年金課国保班 ☎(93) 4083
- 国保年金課高齢者医療年金班 ☎(93) 4085

年齢や加入している健康保険などによって、健康診断の実施主体が異なります。詳しくは加入している医療保険者に問い合わせてください。

▼市の国民健康保険に加入している40～74歳の人

市が実施する**特定健診**を受診してください。
 対象になる人には、市から健康診査受診票を郵送しますので、市内の各健診会場を受診してください。なお、平成27年4月2日以降に国民健康保険（以下、「国保」）に加入した人で、受診を希望する人は、国保年金課まで申し込んでください。

▼市の国民健康保険に加入していない40～74歳の人

各医療保険者が実施する**特定健診**を受診してください。
 各医療保険者から受診券（票）などが送付されます。特定健診の受け方などは各医療保険者に問い合わせてください。

▼職場などで健康診査を受けられない16～39歳の人

市が実施する**一般健康診査**を受診してください。
 昨年一般健診を受けた人には受診票を郵送しますので、今まで通り市内の健診会場を受診してください。
 新規に受診を希望する人は、健康推進課に申し込んでください。

▼75歳以上の人

後期高齢者健康診査は**広域高齢者健康診査**を受診してください。
 後期高齢者健康診査は広域連合（千葉県は千葉県後期高齢者医療広域連合）が保険者になり、広域連合から委託を受けた市が実施します。市から受診票を5月上旬に郵送します。

健康診査の日程・内容など

表①のとおりです。

- 受付時間
午前9時～11時
※次の会場では、午前9時～11時と午後1時～3時も受け付けます。
- 保健センター
- 北部コミュニティセンター
- 中部ふれあいセンター

【お願い】
 7月27日（月）までに、近くの会場や都合の良い日に受診するようにしてください。
 【注意】
 9月14日（月）、15日（火）、16日（水）は予備日です。7月27日（月）までに受診できなかった人が対象です。予備日には保健指導と胃がん検診（バリウム）は受けられません。

■内容・対象など

- その他
 ○健康手帳を持っている人は、当日持参してください。
- 午前・午後とも実施する会場では、午前中に混雑が予想されます。時間に余裕をもって受診してください。
- 平成27年度内に入団トックの助成を受けた人または、受ける予定の人は、健康診査を受診できません。
- 一部の健診会場（胃がん検診（バリウム））が受けられます。詳しくは表②と5ページをご覧ください。

表② 健診会場で受けられる検診の種類・内容など

<対象年齢は平成28年3月31日現在の年齢>

検診の種類	検査内容	対象年齢	自己負担額
後期高齢者健康診査	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察	75歳以上	無料
特定健康診査 (対象は市国保加入者のみ)	身体計測、腹囲計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察	40～74歳	1,000円
一般健康診査	身体計測、尿・血液検査	16～39歳	500円
貧血検査	血液検査	40歳以上	200円
尿酸・クレアチニン検査	血液検査	40歳以上	200円
肺がん検診	胸部レントゲン	18歳以上	200円
前立腺がん検診 (PSA)	血液検査	50歳以上	200円
C型・B型肝炎検査※1	血液検査	40歳以上	無料
胃がん検診 (バリウム) 【要予約】※2	胃部レントゲン	40歳以上	1,200円
胃がん検診 (ペプシノゲン)	血液検査	40～69歳	400円
胃がん検診 (ピロリ菌)	血液検査	40歳以上	400円

※1 今まで検査を受けたことがない人が対象です。
 ※2 表①の★印の会場で受診できます。(午前9時～11時)
 胃がん検診は、バリウム・ペプシノゲン・ピロリ菌のいずれかになります。

表① 健康診査の日程・場所

★胃がん検診（バリウム）の実施日です。詳しくは表②と5ページをご覧ください。

月	日	曜	会場
5	19	火	保健センター★
	20	水	東七栄集会所
	21	木	保健センター★
	26	火	保健センター★
	27	水	両国共同利用施設
	28	木	保健センター★
	6	3	水
4		木	保健センター★
8		月	立沢区民会館
9		火	高野区集会所
10		水	南七区民館
15		月	保健センター★
16		火	北部コミュニティセンター★
17		水	保健センター★
18		木	三区集会所
24		水	武州集会所
25	木	保健センター★	
26	金	保健センター★	
30	火	保健センター★	
7	2	木	葉山集会所
	8	水	中部ふれあいセンター
	9	木	久能集会所
	13	月	久能集会所
	15	水	南部共同利用施設
	16	木	実の口集会所
	17	金	南平台自治会館
	21	火	保健センター★
	22	水	洗心小学校
23	木	浩養小学校	
24	金	根本名小学校	
27	月	富里第一小学校	
9	14	月	保健センター
	15	火	保健センター
	16	水	北部コミュニティセンター

【ご注意】
 9月14日（月）、15日（火）、16日（水）は予備日です。7月27日（月）までに受診できなかった人が対象です。予備日には特定保健指導と胃がん検診（バリウム）は受けられません。

運動が健康への第一歩 あなたも始めてみませんか？

120万歩健康ウォーキング

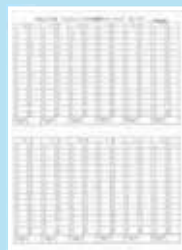
図健康推進課保健指導班 ☎(93) 4121

生活習慣病予防や体力の維持増進のため、手軽にできるウォーキングに取り組んでみませんか。毎日の健康づくりに活用できるよう、今年度も「歩数記録用紙」を作成しました。次の場所に設置していますので、ぜひ利用してください。

【記録用紙設置場所】

- 市役所玄関ロビー
- 日吉台出張所
- 市立図書館
- 保健センター
- 中部ふれあいセンター

平成28年3月31日までに、120万歩を達成した人に、達成スタンプの押印と達成証を交付します。記録用紙を保健センターまたは日吉台出張所窓口まで持参してください。



▲歩数記録用紙

Let's! 健康ウォーキングキャンペーン 平成26年度抽選会の結果発表



120万歩健康ウォーキング歩数記録用紙で、120万歩を達成した人のうち61人の応募がありました。3月16日に行われた抽選会の結果、次の皆さんが当選しました。

J A 富里新鮮野菜セット 10人

菅原清 加藤隆 青木誠 鈴木吉威 笠原スガ子
 村中晶 野路悟 杉原良行 北崎孝 橋本道雄

<順不同、敬称略>

がん検診の日程・内容・費用など

各検診の対象年齢の基準日は、平成28年3月31日現在です。

乳がん検診 (要予約)

検査は次の2種類の方法があります。

- エコー (超音波) 検査
対象 30歳以上60歳未満の女性
 - マンモグラフィ検査
対象 40歳以上の女性
- 【エコー検査とマンモグラフィ検査の共通事項】
- 日程 表③のとおり

表③ 乳がん・子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診日程

月	日・曜	会場
8	5 (水)、10 (月)、11 (火)、17 (月)、20 (木)、22 (土)※、31 (月)	保健センター
	25 (火)、26 (水)、27 (木)	北部コミュニティセンター
9	2 (水)	中部ふれあいセンター
	8 (火)、9 (水)	保健センター

※8月22日(土)の乳がん検診と子宮頸がん検診の受付は午前のみです。

- 受付時間
 - 午前9時～9時30分
 - 午前10時～10時30分
 - 午後1時30分～2時
 - 午後2時30分～3時
- 費用 1,000円
- 申込み 6月1日(月)から電話予約開始

子宮頸がん検診 (要予約)

- 子宮頸がん検診は、細胞を採取して検査します。なお、受診は、集団検診もしくは個別検診のいずれかになります。
- 【集団検診】
- 日程 表③のとおり
- 受付時間
 - 午前9時～9時30分
 - 午前10時～10時30分
 - 午後1時30分～2時
 - 午後2時30分～3時
- 対象 20歳以上の女性
- 費用 1,000円
- 生活保護受給者は受給券をお持ちください。
- 申込み 6月1日(月)から電話予約開始
- 【個別検診】
- 期間 8月1日(土)～平成28年1月30日(土)
- 対象 20歳以上の女性
- 費用 2,000円
- 医療機関 弓立産婦人科

胃がん検診

- 日程・対象など
- 4ページの表①と表②をご覧ください。
- 検査は3種類のうちのいずれか1つになります。

- 今年度からピロリ菌検査が加わりました。
- ペプシノゲン (予約不要)
- 採血による萎縮性胃炎の検査です。胃切除の人や治療中の人は受けられません。
- 対象 40～69歳の人
- 費用 400円
- 生活保護受給者は受給券をお持ちください。
- バリウム検査 (要予約)
- レントゲンによる検査です。
- 対象 40歳以上の人
- 費用 1,200円
- 生活保護受給者は受給券をお持ちください。
- 受付時間 午前9時～11時
- その他 検査当日は、朝起床してから飲食しないでください。また、薬の服用が必要な人は、早めに少量の水で済ませてください。
- ピロリ菌検査 (予約不要)
- 採血による検査です。
- 対象 40歳以上の人
- 費用 400円
- 生活保護受給者は受給券をお持ちください。

大腸がん検診 (契約医療機関)

便に血が混じっていないかを検査します。

- 期間 6月1日(月)～11月30日(月)
- 対象 40歳以上の人
- 生活保護受給者は受給券をお持ちください。
- 費用 500円
- 生活保護受給者は受給券をお持ちください。

その他の検診

腹部エコー検査 (要予約)

- 期間 6月1日(月)～11月30日(月)
- 対象 40歳以上の人
- 費用 3,500円
- 生活保護受給者は受給券をお持ちください。

表④ 大腸がん検診契約医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
あづま医院	☎ (90) 1168	中原医院	☎ (93) 1012
黒須医院	☎ (94) 0955	にしだクリニック富里	☎ (93) 0080
すいかクリニック	☎ (92) 0019	日吉台病院	☎ (92) 0001
龍岡クリニック	☎ (92) 6970	みやび内科クリニック	☎ (92) 7533
戸村内科クリニック	☎ (92) 9011	目黒クリニック	☎ (29) 4562
中沢病院	☎ (94) 1111	吉川医院	☎ (93) 5751

- 費用 500円
- 生活保護受給者は受給券をお持ちください。
- 持ち物 保険証や免許証など

表⑤ 腹部エコー日程

月	日・曜	会場
10	14 (水)、15 (木)	中部ふれあいセンター
	16 (金)、19 (月)、20 (火)、21 (水)、22 (木)、23 (金)、26 (月)、27 (火)	保健センター
	28 (水)、29 (木)、30 (金)	北部コミュニティセンター

- ※追加検査 各1,000円
- 乳房 ○子宮 (卵巣・ぼうこうを含む) ○前立腺・ぼうこうのエコー検査
- 申込み 電話または健康推進課窓口で予約
- その他 当検査当日は、上半身は脱ぎ着しやすしい服装をお願いします。朝起床してから飲食しないでください。また、薬の服用が必要な人は、早めに少量の水で済ませてください。

骨粗しょう症検診

かかとを超音波で検査します。

- 期間 平成28年3月31日現在で次の年齢に該当する女性
- 40歳 ○45歳 ○50歳 ○55歳 ○60歳 ○65歳 ○70歳
- 日程 表③のとおり
- 受付時間
 - 午前9時～正午
 - 午後1時～3時
- 費用 無料
- 申込み 6月1日(月)から電話予約開始
- ※乳がん・子宮頸がん検診を受診する人は予約不要です。

全国健康保険協会(協会けんぽ)からのお知らせ

協会けんぽは、主に中小企業に勤務している人とその家族が加入する健康保険です。協会けんぽ千葉支部の平成27年度の保険料率と特定検診についてお知らせします。

平成27年度の保険料率

平成27年度の健康保険料率は、全国平均保険料率を平成26年度と同率の10%に堅持することから、過去の精算分を含めて、平成27年4月分(5月納付分)から9・93%から9・97%に引上げられます。介護保険料率は、平成27年4月分から、1・72%から1・58%へ引き下げられることになりました。

どこで受診するの？

健診機関の一覧と集団健診の日程や会場を協会けんぽのホームページに掲載しています。

自己負担額は？

平成27年度は、個別健診は1,180円(一部では500円)で、集団健診は500円です。

その他

生活習慣病予防健診も実施しています。勤務先に案内を送っています。申込方法など詳しくは、問い合わせてください。

加入者の家族への特定健診のお知らせ

加入者の家族(40～74歳の被扶養者)に特定健診を実施しています。健診費用の一部(6,520円)を助成しています。家族の健康チェックのため、毎年度1回受診しましょう。受診券は昨年受診と同様に、加入者の住所に送ります。

特定健診とは？

メタボリックシンドロームに着目した健診です。検査内容は、腹囲の計測・血圧・脂質・空腹時血糖・肝機能・尿検査等で、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

問い合わせ先

- 協会けんぽ千葉支部 保険料率について 企画総務グループ ☎043(308)0522
- 健診について 保健グループ ☎043(308)0525
- HP <https://www.kyoutaikempo.or.jp/shibu/chiba>