

## 【集団健診日時・会場】

がん検診		★ 基本健診	
(胃・大腸・肺・前立腺がん)		(特定・後期・アンダー39健診)	
会場	対象	健診日	受付時間
旧南小学校	9区	5月28日(火)	午前8時30分 ～11時  混雑緩和のため 75歳未満のかたは 9時30分以降の 受診に ご協力ください
	8区・10区	5月29日(水)	
東部公民館	11区	6月4日(火)	
	12区 (北海老瀬・山口・朝日野2丁目)	6月5日(水)	
	12区 (下新田・頼母子)・13区	6月6日(木)	
	12区 (本郷・仲伊谷田)・14区	6月7日(金)	
	15区	6月8日(土)	
北部公民館	除川・西岡新田	6月12日(水)	
	西岡・大曲	6月13日(木)	
	大荷場・細谷・離	6月14日(金)	
保健センター	内蔵新田・4区	7月3日(水)	
	糺谷	7月4日(木)	
	5区 (骨槽・原上・原上中)	7月5日(金)	
	5区 (原新・原中・原下)	7月7日(日)	
	6区	7月8日(月)	
	7区	7月9日(火)	
海洋センター	全地区 (未受診)	10月20日(日)	

受診者数が平均になるように健診日を指定していますが都合のよい日にちで受診できます。

女性のがん検診		
乳・子宮頸がん：要申込(※1) 大腸がん：申込不要		
会場	健診日	受付※2
保健センター (電話申込制※1)	5月31日(金)	PM
	6月4日(火)	PM
	6月13日(木)	AM
	6月14日(金)	PM
	6月17日(月)	AM
	6月18日(火)	PM
	6月20日(木)	PM
	6月23日(日)	AM
	6月26日(水)	AM
	6月28日(金)	PM
	10月20日(日)	AM
	12月4日(水)	PM

※1 【申込先】保健センター  
※2 【女性のがん検診 受付時間】

受診内容	午前 (AM)	午後 (PM)
子宮のみ	9:30~10:30	13:50~14:20
乳&子宮		13:10~14:20
乳のみ	10:30~11:00	12:30~13:10

★おねがい★  
女性のがん検診は、受付時間を確認のうえ事前の申込をお願いします。大腸がん検診をご希望のかたは上記時間内にお越しください。

大腸がん検診で提出する検体は、できるだけ採便後3日以内に提出してください

※大腸がん検診(検体の回収)は、上記日程のほか

7月1日(月)・7月2日(火)AMにも保健センター会場で実施しています

# 板倉町健診ガイド

令和6年度版



あなたの受けられる健診は？    の健診が受けられます。

健診早見表	基本健診			がん検診					その他						
	国民 特定 健診	後期 高齢者 健診	アン ダー3 9健 診	女性					男性						
				① 子宮 頸がん 検診	② 乳がん 検診	③ 肺がん 結核検 診レント ゲン	④ 大腸 がん検 診	⑤ 胃がん 検診 バリウ ム検査	⑥ 前立 腺がん 検診	⑦ 歯 周病 検診	⑧ 骨粗 しょう 症検 診	⑨ 肝 炎検 診	⑩ 風し ん抗 体検 査		
健康エンジョイ ポイント対象事業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
実施方法	集団 個別	集団 個別	集団	集団	集団	集団	集団	集団	個別	個別	個別	個別	集団	個別	
自己負担金(円)	無料	無料	無料	500	500	無料	500	500	500	2000	500	500	500	無料	無料
対象者 (令和7年3月31日現在の年齢)	19歳														
	20~29歳														
	30~39歳														
	40~49歳	国民健康保険加入者のみ													
	50~59歳														
	60~69歳														
	70~74歳														
	75歳誕生日前														
	75歳誕生日以降														
	掲載ページ	1ページ			3ページ			4ページ		5ページ					

※印の検診は、70歳以上のかたは無料で受けられます。

## 基本健診 ～年に1回の受診をおすすめします～

**検査内容**

- 必須検査：身体計測、尿検査、血圧測定、診察、血液検査
- 医師の指示で実施する検査：眼底検査、心電図、貧血検査（指示基準は7ページ）

【注意】眼底検査について、個別健診では実施できない場合があります  
以下のいずれかに該当する場合は、集団健診をおすすめします

- 健診票の眼底検査欄に★のあるかた（前年度の血糖値が126mg/dl以上、又はHbA1cが6.5%以上）
- 健診当日の血圧が収縮期140mmHg以上又は拡張期90mmHg以上のかた

**持ち物**

【40歳以上のかた】

- 受診票 ■ 保険証
- 当日朝の尿（同封の容器に採尿）

【39歳以下のかた】

- 受診票
- ※尿は、健診会場で採尿します

自己負担金

無料

## 基本健診受け方ナビ



### がん検診 受診応援キャンペーンのご案内【子宮・乳・大腸がん検診】

受診のきっかけづくりのため節目年齢（3ページ参照）のかたの検診費用を無料にします！この機会をぜひご利用ください。

### 大腸がん回収WEEKを行います！

提出は、本人でなくてもOK！ぜひご利用ください。

毎日排便がないから、大腸がん検診は難しい・・・そんな声にお答えし、下記の1週間、毎日大腸がん検診を受けます！  
回収日：7月1日（月）～5日（金）午前中 場所：保健センター

- 特定健診・後期高齢者健診・人間ドック助成に関すること
  - アンダー39健診・がん検診・その他の検診に関すること
- 健康介護課保険医療係 ☎0276（82）6136  
板倉町保健センター ☎0276（82）3757



がん検診 ～国が示す推奨頻度を目安に受けましょう～

### ①子宮頸がん検診

若い女性に多く  
近年増加中のがん

#### 子宮頸部細胞診

要申込

子宮入口部分の細胞をブラシでやさしくこすり取ります

国の示す推奨頻度：2年に1回

対象	会場	自己負担金
20歳以上 女性	集団 個別	500円 ※70歳以上無料

がん検診受診応援キャンペーン対象者  
21・26・31・36・41歳女性(年度末年齢)

服装・注意事項

- ゆったりしたスカートを着用(または用紙)ブル用ラップタオルも便利です
- 生理中はなるべく避けてください
- 検査前日・当日に膣の中は洗浄しないでください

集団検診の受け方  
封筒で日程を確認し、保健センターへ申込みください

個別検診の受け方  
同封の受診票は集団検診用です。個別検診用受診票を送付しますので、保健センターへ申込みください

指定医療機関は2ページを確認ください

検診期間は6月10日から11月30日までです

### ②乳がん検診

女性が最もかかりやすく  
死亡数も上位のがん

#### マンモグラフィー

要申込

乳房を2枚の板で挟み、乳房のレントゲン撮影をします

国の示す推奨頻度：2年に1回

対象	会場	自己負担金
40歳以上 女性	集団	500円 ※70歳以上無料

がん検診受診応援キャンペーン対象者  
41・46・51・56・61歳女性(年度末年齢)

検診対象外となるかた

- しこりや異常な乳房分泌物等症状がある(6か月以内)
- 授乳中または出産後2年以内・妊娠中(可能性含む)
- 乳癌の病気で治療中(経過観察含む)
- ペースメーカー、シャントチューブを挿入している
- 豊胸術を受けたことがある
- 一人て立てない
- 前胸部静脈サポーター留置中 等

服装・注意事項

- 前開きのシャツを着用してください
- 制汗剤は使用しないでください

検診の受け方  
封筒で日程を確認し、保健センターへ申込みください

### ③肺がん・結核検診

患者数は2位、  
死亡数1位のがん

#### 胸部レントゲン

申込不要

息を大きく吸い、胸のレントゲンを撮影します

国の示す推奨頻度：毎年

感染症法により、65歳以上のかたは  
年に1回結核検診を受ける義務があります

対象	会場	自己負担金
40歳以上	集団	無料

服装の注意  
前後無地で装飾のないTシャツ等を着用ください  
(受診票裏面を確認ください)

検診の受け方  
申込みは不要です。集団検診会場へお越しください

#### 喀たん検査

レントゲン受付で  
対象者に容器を配布

3日間起床時に痰をとり、専用の容器に入れて提出

対象	会場	自己負担金
50歳以上かつ 喫煙指数★ 600以上のかた	集団	500円 ※70歳以上無料

★喫煙指数 = 1日の本数 × 喫煙年数

自分でたばこを吸ったことのないかたは、検査の有効性が認められていません

### ④大腸がん検診

患者の数が最も多く  
死亡数も2位のがん

#### 2日間便潜血法

検査容器を  
事前にもらう

便中の血液の有無を調べます

国の示す推奨頻度：毎年

対象	会場	自己負担金
40歳以上	集団	500円 ※70歳以上無料

がん検診受診応援キャンペーン対象者  
41・46・51・56・61歳(年度末年齢)

検診の受け方

**ステップ1 検査容器をもらう**  
容器は同封されていません

【配布場所】

- 保健センター 【日時】 8:30~17:15
- 各公民館 (休館日を除く)
- 役場健康介護課 (休館日を除く)

郵送も可能です(申込み先：保健センター)

**ステップ2 2日間の便をとる**  
正確な検査のために、3日以内にご提出ください

**ステップ3 検診日に提出する**

### ⑤胃がん検診

患者数・死亡数ともに上位のがん

#### 胃バリウム検査

申込不要

造影剤(バリウム)を飲み、身体を仰向けやうつぶせの状態でレントゲンを撮影します

国の示す推奨頻度：毎年

対象	会場	自己負担金
40歳以上	集団	500円 ※70歳以上無料

検診対象外となるかた

- 体重が130kg以上
- 血圧が180/110mmHg以上
- 3日以上排便がない
- バリウムでアレルギー症状が出たことがある
- 前回、検査後に便秘や体調不良で病院を受診した
- 身体不自由等で、寝台の上で指示通りに動けない
- 3か月以内に大腸がんを切除した
- 大腸憩室炎、潰瘍性大腸炎、クローン病の診断を受けたことがある等
- ※詳細は受診票を確認ください

服装・注意事項

- 上はボタン・ファスナー・金具のついてないシャツを、下はゴムのズボンやスカートを着用ください
- 高齢になるほど、バリウムの誤嚥や検診時の転倒事故、腸閉塞などのリスクが高くなります。(不安を感じるかたはおすすめしません)

検診の受け方  
申込みは不要です。集団検診会場へお越しください

前日

- 暴飲暴食を避け、食事は午後9時までにとる
- 水・白湯に限り、午後9時以降も摂取可
- アルコールは控える

当日

- 何も食べない・飲まない  
※ただし、水・白湯に限り1杯程度なら検診の2時間前まで摂取可
- たばこを吸わない
- 服薬の必要がある場合  
血圧や心臓病等、朝の服薬が必要なかたは検診の2時間前までに水で服用してください  
糖尿病の薬は、低血糖の危険があるため主治医に確認をお願いします

### がん検診のみ 町を検診を利用するかたへ

がん検診のみを受ける場合は、比較的受診者の少ない旧南小学校又は北部公民館での受診がおすすめです  
大腸がん検診のみの場合は、大腸がん検診回収ウィークもご利用ください!

**大腸がん検診回収ウィーク**  
日時：7月1日(月)～5日(金) 午前8:30～11:30  
場所：板倉町保健センター

### 胃内視鏡検査

要申込(来所)

小型のカメラを装着した細い管を口または鼻から挿入し、食道・胃等を撮影します

国の示す推奨頻度：2年に1回

対象	会場	自己負担金
50歳以上 昨年度未受診者	個別	2000円 ※生検が行われた場合、保険診療として別途請求

検診対象外となるかた

- 血液さらさらになる薬(抗血栓薬)を服用中
- 検診時に鎮静薬の使用を希望する
- 胃疾患で受診中(ピロリ菌除去中を含む)
- 胃全摘術後
- 咽頭・鼻腔に重篤な疾患があり、内視鏡挿入できない
- 重篤な不整脈など心疾患がある
- 明らかな出血傾向がある
- 血圧が極めて高い 等

検診の受け方

**ステップ1 申込みをする(来所のみ)**

※医師による問診を行います  
場所：板倉町保健センター  
期間：5月30日～翌年1月13日  
持ち物：胃がん検診受診票(集団用)  
お薬手帳(服薬中のかた)

**ステップ2 医療機関へ予約をする**

**ステップ3 検診を受ける**

検診実施期間  
6月10日～翌年1月31日

実施場所  
指定医療機関 2ページ参照

### がんは、発見が遅れると 死亡率が非常に高まります

早期のがんのほとんどは無症状  
早期にがんを発見するのは、検診の役割です

がん臨床病期別5年相対生存率(2012～2014年)

ステージ	生存率
ステージ1	94.7%
ステージ2	78.5%
ステージ3	58.1%
ステージ4	23.0%

出典：全がん臨床病期別5年相対生存率共同調査より

## その他の検診等

### ⑥ 前立腺がん検診

#### PSA検査（血液検査）

申込不要

PSA値（前立腺がんや前立腺肥大で高値）を調べます

対象	会場	自己負担金
50歳以上 男性	集団	500円 ※70歳以上 無料

検診の受け方

受診票は同封されていません

希望する場合、集団健診会場で申込みください

### ⑧ 骨粗しょう症検診

#### DEXA（デキサ）法

骨（手・大腿）に微量なX線を当て、骨密度を測定します

対象	会場	自己負担金
35・40・45・50 55・60・65・70 女性	個別	500円

検診実施期間

6月10日～翌年1月31日

実施場所

指定医療機関 2ページ参照

その他

対象のかたに、後日受診票等を郵送します

### ⑦ 歯周病検診

#### 問診・口腔内検査

歯・歯周組織の状況、清掃状況等の検査をします

対象	会場	自己負担金
20・30・40 50・60・70歳	個別	500円

検診実施期間

6月1日～11月30日

その他

対象のかたに、後日受診票等を郵送します

### ⑨ 肝炎検診

#### B型・C型肝炎血液検査

申込不要

対象	会場	自己負担金
40歳以上 肝炎治療中でないかた ※生涯1回限り	集団	無料

検診の受け方

希望する場合、集団健診会場で申込みください

その他

40歳のかたに、個別で受診票を郵送します

過去に検査を受けたことのあるかたは対象外です

### ⑩ 風しん抗体検査・予防接種

#### 血液検査（+予防接種）

要申込

血液中の抗体価を調べ、抗体価が低いかたのみ予防接種

対象	会場	自己負担金
昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生の 男性 (未検査者)	集団 個別	無料

検査の受け方

希望するかたへ「無料クーポン券」を送りますので、保健センターへ申込みください

※以前配布したクーポン券があるかたは申込み不要です

その他

風しんの抗体が低い可能性がある上記のかたについて、平成31年から令和6年度までの期間、風しん抗体検査と予防接種を無料で実施しています。検査は、全国の医療機関又は特定健診と併せて受けることも可能です。

今年度が最後のチャンスです！お忘れなく

## 人生相談 吸わない人の肺がうらやましい

投稿：喫煙者の肺さん（61歳）



私の主人は、20歳の頃から喫煙をしています。

喫煙は、体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がんだけでなく、虚血性心疾患、呼吸器疾患、生活習慣病、歯周病などさまざまな病気の原因となるため、とても心配です。

しかも、喫煙による健康への影響は、本人だけでなく「受動喫煙」として周りの人にも大きな影響を及ぼします。たばこの先から出る煙は、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙よりも濃い濃度の有害物質が含まれており、分煙したとしても、煙は体にまとわりついて移動し、有害物質拡散させています。服や髪の毛、室内、車内などから「たばこ臭」を感じたときは、受動喫煙の被害を受けているため、家族、特に、最近産まれた赤ちゃんへの影響も心配です。

加熱式たばこに変えたようですが、ニコチンや有害物質を多く含み、「新型たばこなら大丈夫」は間違いです。

やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。禁煙外来で成功率は7～8割。

遅すぎることはありません。ぜひ禁煙を！



## がん検診Q & A

Q 自覚症状があるけど、検診で確認できる？

A 自覚症状のあるかたの受診はお断りさせていただきます。症状に合わせた適切な検査を行うために速やかに医療機関を受診してください。

Q 町のがん検診は安いけど、病院でやる検診に比べ買いが悪いんじゃない？

A 町が7割以上を補助しているため安く受けることができます。中には15,000円程度町が負担している検診もあります。安心して受けてください。



## 知って受けよう！

## がん検診のメリット・デメリット

### メリット

- 早期発見・早期治療できれば、がんによってはほぼ100%治ります。
- がんになる前の段階の病変を見つけ、対処することが可能です。
- 「異常なし」と判定されれば安心です。ただし、過信は禁物です。



### デメリット

- がんでない病変をがんと判定してしまったり、がんを見落としてしまう可能性も残念ながらゼロではありません。
- がんでないのに、がんの疑いと判定されてしまったり、健康や生命に影響しない微少ながんを見つけてしまうことにより余分な精密検査を受ける等身体的・精神的負担がかかってしまうことがあります。
- 偶発症（内視鏡検査によって胃や腸に穴があく等）のリスクがあります。

## がん検診で要精密検査となられたかたへ

結果に併せ、紹介状を発行しますので、医療機関を必ず受診し精密検査を受けてください。

現在では、がんになっても約9割は治癒可能（5年生存率より）となっており、早期に発見するほど、その確率は高くなります。要精密検査となりましたら、必ず早めに受診しましょう。



なお、精密検査受診費用は自己負担（保険診療）です。結果は、町及び検診機関に連絡されます。

## 主な精密検査の内容

### 肺がん

- 胸部CT検査  
CTスキャンともいいますが、コンピューターとX線を使って断面画像を作成して病変がないか調べます。
- 気管支鏡検査  
気管支の内視鏡を口や鼻から挿入して、病変がないか観察したり、組織などを採取して詳しく調べます。

### 胃がん

- 胃内視鏡検査  
内視鏡を口や鼻から挿入して、病変がないか観察したり、組織などを採取して詳しく調べます。

※精密検査の内容は、実施する医療機関により異なります。詳しい検査内容や当日の注意・予約方法などは、受診される医療機関にお問い合わせください。

### 大腸がん

- 全大腸内視鏡検査  
下剤で大腸内を空にした後、内視鏡を肛門から挿入し、病変がないか観察したり、組織などを採取して詳しく調べます。
- 注腸X線検査  
下剤で大腸内を空にした後、肛門からバリウムと空気を注入して、X線撮影をします。

### 乳がん

- マンモグラフィ  
検診の時よりも多方向から撮影し、詳しく調べます。
- 超音波検査  
超音波を利用して疑わしい部位を詳しく調べます。
- 針生検下の組織診  
疑わしい部位に針を刺して細胞や組織を採取し、がん細胞かどうか調べます。

### 子宮頸がん

- コルポスコピー  
コルポスコピーという拡大鏡を使って子宮頸部を観察して調べます。
- 組織診  
子宮頸部の疑わしい部分から組織を採取し、がん細胞かどうか調べます。