

# 特定健診、休日受診のご案内

～平日、忙しい人。この機会にぜひ受診を～

市民課 ☎0869-24-7096

40～74歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者を対象にした「特定健康診査（ワンコイン健診）」は、6月から好評実施中です。平日、仕事などで忙しく受診が難しい人に、休日に受診することができる健診をご紹介します。以下の3つの健診から選んで受診してください。



メタバ予防&特定健診PRキャラクター  
ゴヒャク・デ・ウケール

- ※3つの健診を受診する際には、以下の持参物が必要です。
- 特定健診受診券（紛失した場合は、市民課にお問い合わせください）
  - 国民健康保険証 ●受診料 ●検尿 ●昨年度の結果（ある場合）

## 集団健診：本年度も 休日健診を開催します

休日健診は予約不要です。受付時間に会場にお越しください。  
 ▷日時 9月9日（日）  
 受付：午前9時30分～午前10時30分  
 ▷場所 ゆめトピア長船  
 ※「けんこう39健診」「後期高齢者健康診査」も受診可能です。

## 個別健診：医療機関によっては 土曜日に受診が可能です

市内医療機関や岡山市医療機関（一部除く）で受診する「個別健診」は、医療機関によっては土曜日に受診が可能です。受診曜日や予約の有無について、事前に必ず医療機関にお問い合わせください。  
 ※「けんこう39健診」「後期高齢者健康診査」は市内の医療機関のみで受診可能です。

## プレミアム国保総合健診：受付期間を延長中。定員になり次第受付終了！

特定健康診査と対象となるがん検診の全てを受ける人が対象です。  
 オプション検査（別途料金）もあり、人間ドック並みの検査内容となっています。

▷日時 10月28日（日）  
 受付：午前8～10時  
 ▷場所 中央公民館（邑久）  
 ▷基本料金 10,000円  
 ▷申込方法



市民課に電話でお申し込みください。（平日の午前8時30分～午後5時15分）  
 ※「けんこう39健診」「後期高齢者健康診査」は対象外です。

- 【基本の検査内容】
- 特定健診（採血、身体計測、血圧測定、検尿、内科診察）
  - 心電図 ●眼底検査 ●腹部エコー ●骨密度測定
  - 胃がん検診 ●肺がん検診 ●大腸がん検診（検便）

## 平成29・30年度2年連続で受診した人には粗品を進呈！



人間ドックや医療機関での検査結果を市へ提出した人（特定健診の項目全てがあることが条件）も対象になります。非売品のゴヒャク・デ・ウケールさんタオルなどを用意しています。なお、個別健診で受診した人には、後日引換券を郵送します。

毎年きちんと健診を受けている人への特典です

# 健康ライフ

仕事で受けにくい人も、休日の健診を利用して、がん検診を受けましょう

## 喫煙とがん



喫煙は、さまざまながんの原因の中で、最も予防可能な原因です。日本の研究では、がんの死亡のうち、男性で40%、女性で5%は喫煙が原因と考えられています。がんの予防のためには、たばこを吸わないことが重要です。現在たばこを吸っている人も、禁煙することによってさまざまながんのリスクを下げるすることができます。

市では、次のとおり休日のがん検診を実施します。仕事の都合などで4～7月に行われたがん検診を受診できなかった人は、この機会を利用して受診しましょう。

※市のがん検診は、年1回（胃がん検診は2年に1回）受けることができます。本年度すでに受診した人は対象外となりますので、注意してください。

検診内容・検診費用など、詳しくは健康づくりガイド（広報せとうち3月号に折り込み）や市ホームページで確認するか、健康づくり推進課までお問い合わせください。



### ▽休日のがん検診日程（会場：中央公民館（邑久））

月日	受付時間	検診項目	備考
9月30日（日）	7:30～9:30	・大腸がん ・結核肺がん ・胃がん【エックス線検査】※	※胃がん検診のみ 事前申し込みが必要
10月14日（日）	13:30～15:30	・大腸がん ・乳がん※ ・子宮頸がん※	※乳がん検診と 子宮頸がん検診は、 事前申し込みが必要

### <事前申し込み>

事前申し込みが必要な検診（上表の※印）は、次のとおり申し込みをしてください。（大腸がん検診と結核肺がん検診は、申し込み不要）  
 ▷申込期間 8月20日（月）から検診日の前々日まで  
 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）  
 ▷申込方法 健康づくり推進課（☎0869-26-5961）へお電話ください。  
 ※申込期間のはじめごろは、電話がつながりにくくなることがあります。  
 ▷定員（先着順・定員になり次第、締切）  
 胃がん検診：150人、乳がん検診：130人、子宮頸がん検診：170人

### <注意事項>

- ・混雑する可能性があります。ご了承の上、お越しください。
- ・大腸がん検診は事前に専用容器の準備が必要です。検査容器は、ゆめトピア長船、市役所（市民課）、牛窓支所、裳掛出張所、中央公民館（邑久）、長船町公民館、牛窓町公民館（分館を除く）で配布しています（容器代無料）。

### <子宮頸がん検診・胃がん検診（胃内視鏡検査）の個別検診>

子宮頸がん検診、胃がん検診（胃内視鏡検査）を医療機関で個別に受けることができます。都合のつくときに検診を受けたい人は、個別検診を利用しましょう。実施期間、対象者、実施医療機関など、詳しくは健康づくり推進課までお問い合わせください。

禁煙の時期	喫煙を続けている人と比較したメリット
30歳ごろ	寿命が約10年長くなる
40歳ごろ	寿命が約9年長くなる
50歳ごろ	寿命が約6年長くなる
60歳ごろ	寿命が約3年長くなる
生命に関わる疾患の発症後	心臓発作の発症後に禁煙すれば、次の心臓発作が起きる可能性を50%低下させるなど、迅速な効果がある

世界保健機関「たばこ使用者のための禁煙ガイド」（2014年）より抜粋