令和3年度 阿武町健診のしおり

個別健診期間：令和3年5月6日（木）～令和4年2月28日（月）

集団健診日：令和3年5月27日・28日/6月4日・5日/11月27日

重要！

受診券は4月末～5月上旬ごろ個人ごとに送付します！
後期高齢の受診券も一緒に送付します！

- **新型コロナウイルス感染症拡大防止**のため、**予約制で実施**します。
- **国保加入者**の**特定健診・若者健診**が**無料！**（20歳以上）
- **がん検診無料対象者**：今年度 **40・45・50・55・60歳**の方！
  （子宮がん検診は、20・25・30・35歳も無料です）
- **個別健診**にて**胃内視鏡検査（胃カメラ）**を**実施**します。
- **個別歯科健診**は**前歯クリーニング！集団歯科健診**は**口腔粘膜疾患の検査**を同時実施！

	検診種類		集団	個別	対象者 20～39歳	対象者 40～74歳	対象者 75歳以上	ページ
全住民	がん検診	肺がん・結核検診	○	○		■	■	3～8
		胃がん検診	○	○		■	■	
		大腸がん検診	○	○		■	■	
		前立腺がん検診	○	○		■		
		子宮がん検診	5/27 6/5 11/27	○	■	■	■	
		乳がん検診		○		■	■	
	肝炎ウイルス検診		○	○		■	■	
	歯科健診・ 口腔粘膜疾患の検査		5/27 5/28 6/5	―	■	■	■	15～16
	歯科健診・前歯ｸﾘｰﾆﾝｸﾞ		―	○	■	■ 20、25、30、35、40、45、50、55、60、65歳		15～16
国保加入者	特定健診		○	○		■		5～8
	スマート人間ドック		―	○		■		9
	日帰り人間ドック		―	○		■		10
	若者健診		○	○	■			11
後期高齢者医療加入者	健康診査		○	○			■	12
	スマート人間ドック		―	○			■	13
	日帰り人間ドック		―	○			■	14
協会けんぽ被扶養者			○	―		■		11
健診を受ける機会のない35～39歳			○	○	■			11

阿武町役場　健康福祉課　TEL:2-3113

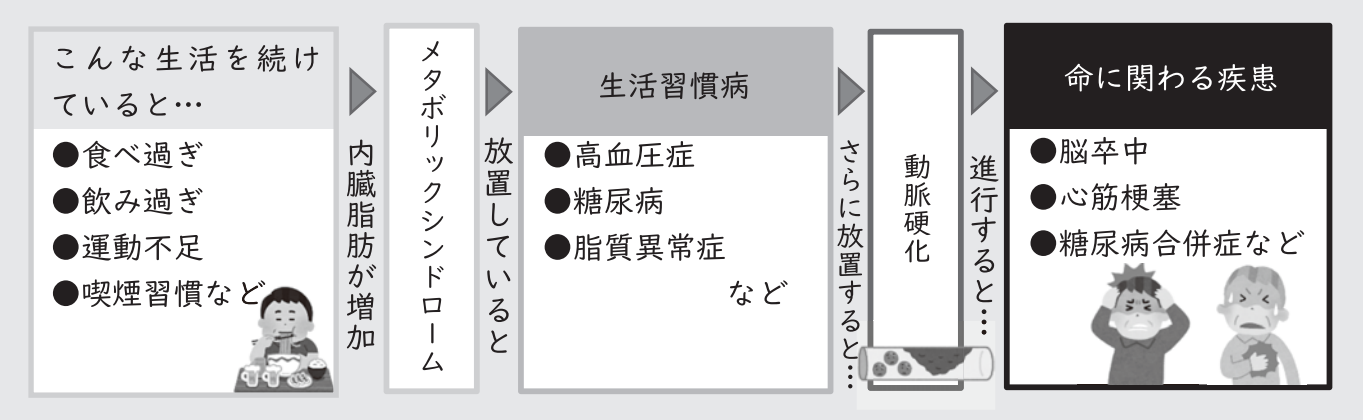
国民健康保険加入している 40～74 歳の皆さんへ

毎年受けよう！特定健診

●特定健診はなぜ必要？

40～74 歳の方を対象とした健診で、メタボリックシンドローム（メタボ）の発見と予防・改善を目的としています。

メタボとは、過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。放置すれば脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気を引き起こす恐れがあります。毎年特定健診を受け、健康状態をチェックすることが大切です。



●対象者について

●国民健康保険に加入している
40～74 歳(昭和 21 年 6 月 1 日～57 年 3 月 31 日生まれ)の方

●検査内容について

検査項目

●身体測定：身長、体重、腹囲
●血圧測定
●医師の診察
●心電図
●眼底検査
（※個別健診は医師が認めた場合のみ実施）

●血液検査等
脂質、糖尿病、肝機能、腎機能、尿酸、貧血検査、eGFR(腎機能評価) 等
●尿検査
尿糖、尿蛋白、推定 1 日食塩摂取量 等

自己負担金

無料

令和 2 年度より国保加入者全員の自己負担金が無料となりました！
（※自費で受けると約 10,000 円かかります。）

●健診結果について

集団健診受診者　健診結果返却会にて返却します。詳細は、P.6 を確認ください。

個別健診受診者　医療機関で直接、健診結果をお聞きください。

●特定保健指導を利用しましょう

「特定保健指導」とは、健診の結果に応じて、専門家（保健師・管理栄養士・運動の講師など）から受けられるメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスや支援のことです。

メタボによる生活習慣病の発症リスクが高いものの、生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性の高い方にご案内しています。

◎生活習慣病のリスクによって保健指導の対象者が分けられます

情報提供

- ●健診を受けた方全員が対象
- ●健康づくりに関する情報提供を受ける

＼一緒に頑張りましょう！／

動機づけ支援

- ●個別面接にて、生活改善への具体的なアドバイスを受ける
- ●目標を設定し、3～6 か月後に状況を確認

積極的支援

- ●個別面接にて、生活改善への具体的なアドバイスを受ける
- ●面接や電話、メールなどで継続的な支援を受ける
- ●目標を設定し、3～6 か月後に状況を確認

特定保健指導（動機づけ支援、積極的支援）に該当される方は、保健師より連絡をします。
食事や運動のことなど、皆さん一人ひとりに合わせた支援を行います。

●特定健診・特定保健指導　Q&A

Q. 特定健診を受けるメリットは…？

A. 生活習慣病の悪化を未然に防ぐことができ、医療費が節約できるだけでなく、一人ひとりが健診を受けることで、保険料の引き上げを抑えることにもつながります。

Q. 持病で治療中だから特定健診は受けなくてもよい…？

A. 治療中の方も対象です。
病気の治療のための検査では、生活習慣病の早期発見には不十分な場合もあります。
生活習慣病に的を絞った検査を受けられる特定健診を活用しましょう。

Q. 職場等で健診を受けた場合はどうすればよい…？

A. 結果をご提出ください。
国保加入者で、職場等で健診を受診された場合は、「健診結果」と「質問票」を健康福祉課へご提出ください。特定健診の結果として登録ができ、保健指導を受けることもできます。

●人間ドックのご案内

町では特定健診に加え、人間ドックを実施しています。
実際にかかる検査費用の約 2 割程度の金額で受けることができます。
詳細は、P.9～10 をチェック！
※特定健診、がん検診（肺・胃・大腸）、肝炎ウイルス検診を受けていない方が対象です。

20歳以上の女性、40歳以上の男性の皆さんへ

定期的に受けましょう！がん検診

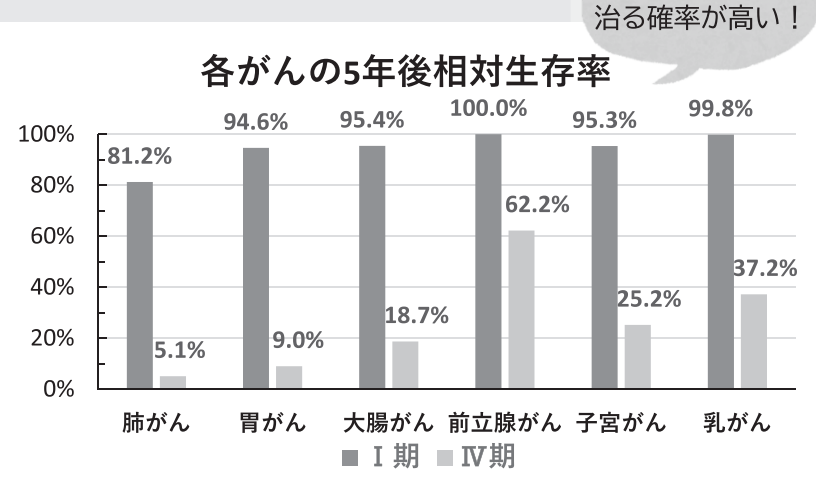
●早期発見があなたの命を守ります

がんは日本人の死因の第１位となっており、死亡者数は年々増え続けていますが、早期のがんは自覚症状がほとんどありません。

右図のとおり、がんが見つかった時期が１期(早期に発見した場合)とⅣ期(早期に発見できなかった場合)とでは、生存率に大きな差が出ます。

症状がなくても定期的にがん検診を受け、早期発見をすることが大切です。

早期に見つかれば、治る確率が高い！



（出典：がんの統計'19 がんの診療連携拠点病院等における５年生存率）

●検査内容について

肺がん・結核検診

●対象：40歳以上の方
●頻度：1年に1回

●検査内容

65歳以上の方は、1年に1回以上の「結核検診」が義務づけられています！

◎胸部エックス線検査

息を大きく吸い込み肺を膨らませ、肺全体をエックス線で撮影します。

◎喀痰細胞診

肺がんの場合、がん細胞が痰の中に剥がれ落ちることがあるため、痰を調べてがん細胞を検出します。3日間、起床時の早朝に採取した痰を検査します。喫煙指数(＝1日の喫煙本数×年数)が600を超える方は是非受けましょう。

胃がん検診

＜バリウム＞
●対象：40歳以上の方
●頻度：1年に1回

＜胃カメラ＞
●対象：50歳以上の方
●頻度：2年に1回

●検査内容

個別健診にて、胃内視鏡検査(胃カメラ)が受けられるようになりました！

◎胃部エックス線検査(バリウム)

造影剤のバリウムと、胃を膨らませる発泡剤を服用し、胃の中の粘膜を撮影します。

◎胃内視鏡検査(胃カメラ)

細長い管を口または鼻から挿入し、直接胃の中の粘膜を観察します。

大腸がん検診

●対象：40歳以上の方
●頻度：1年に1回

●検査内容

自宅で簡単にできる検便検査です！

◎便潜血検査

大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて血液が付着します。便の表面をスティックによってこすりとり、便に血が混じっているかどうかを調べます。

前立腺がん検診

●対象：40歳～74歳男性
●頻度：1年に1回

●検査内容
◎血液検査
血液から、PSA とよばれる腫瘍マーカーを調べる検査です。

中高年男性に多く、近年急増しています。

子宮がん検診

●対象：20歳以上の女性
●頻度：2年に1回

●検査内容
◎細胞診
子宮の入り口付近の細胞を、綿棒などでこすりとって、検査をします。
※不正出血があるなど医師が必要と認めた場合は、子宮体部の細胞検査を受けることができます（個別健診の一部医療機関のみ）。

20～30代での発症率が急増。
がんの一歩手前で見つけることも可能。

乳がん検診

●対象：40歳以上の女性
●頻度：2年に1回

●検査内容
◎マンモグラフィ検査
乳房を装置にはさんで圧迫し、エックス線撮影を行う検査です。
◎視触診（個別健診のみ）
乳房の形状の異常や、しこりがないかを確認します。

視触診ではわからないような小さな病変も発見できます。

肝炎ウイルス検診

●対象：40歳以上で過去に1度も受けていない方
●頻度：一生に一度

●検査内容
◎血液検査
血液から、体の中に B 型や C 型の肝炎ウイルスが「いるか」「いないか」を調べる検査です。

肝がんの原因のほとんどは、お酒ではなく肝炎ウイルスです！

令和2年度～無料対象者が増えました！

●無料対象者について

●今年度40、45、50、55、60歳になる方は、がん検診および肝炎ウイルス検査の費用が無料です
※子宮がん検診は20、25、30、35歳も無料です

年齢	生年月日
２０歳	平成１３年４月１日～平成１４年３月３１日生まれ
２５歳	平成 ８年４月１日～平成９年３月３１日生まれ
３０歳	平成３年４月１日～平成４年３月３１日生まれ
３５歳	昭和６１年４月１日～昭和６２年３月３１日生まれ
４０歳	昭和５６年４月１日～昭和５７年３月３１日生まれ
４５歳	昭和５１年４月１日～昭和５２年３月３１日生まれ
５０歳	昭和４６年４月１日～昭和４７年３月３１日生まれ
５５歳	昭和４１年４月１日～昭和４２年３月３１日生まれ
６０歳	昭和３６年４月１日～昭和３７年３月３１日生まれ

無料対象者以外の方も、実際にかかる費用の2割程度の自己負担で受けることができます！

料金等の詳細は…
集団健診は P.6、
個別健診は P.7 をチェック！

●要精密検査となった場合

●精密検査依頼書を持って指定の医療機関を受診しましょう！
要精密検査となられた場合は、結果とともに精密検査依頼書をお渡しします。精密検査が受けられる医療機関一覧もお渡ししますので、できるだけ早く受診をしましょう。

集団健診

新型コロナウイルス感染症対策のため、完全予約制で実施します。
下記の通り予約し、指定された時間にお越しください。

●日程について　受付時間：午前8時30分～10時30分

日にち	場所	特定健診 若者健診 健康診査	肝炎 ウイルス	肺がん 結核	胃がん (バリウム検査)	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	歯科健診
5月27日(木)	福賀のうそんセンター	○	○	○	○	○ 採便日 25日～	○	○	○	○
5月28日(金)	宇田郷ふれあいセンター	○	○	○	○	○ 採便日 26日～	○	－	－	○
6月4日(金)	奈古町民センター	○	○	○	○	○ 採便日 2日～	○	－	－	－
6月5日(土)	奈古町民センター	○	○	○	○	○ 採便日 3日～	○	○	○	○
11月27日(土)	奈古町民センター	○	○	○	○	○ 採便日 25日～	○	○	○	－

◆集団健診受診の流れ

手順1　受診日を決める

日にち	場所	予約受付期間
5月27日(木)	のうそんセンター(福賀)	5月6日(木)～ 5月14日(金)
5月28日(金)	ふれあいセンター(宇田郷)	
6月 4 日(金)	町民センター(奈古)	5月6日(木)～ 5月21日(金)
6月 5 日(土)	町民センター(奈古)	
11月27日(土)	町民センター(奈古)	11月1日(月)～ 11月12日(金)

手順2　予約受付期間内に、健康福祉課(☎2-3113)または支所へ申し込む

＜申込時に伝える内容＞
①受診希望日
②受診希望時間(8:30／9:00／9:30／10:00／10:30／何時でもよい／から選択)
③受診希望内容(右表参考)
　※受診できるがん検診は、『がん検診受診券(黄色)』裏面に●があります
④送迎の希望

手順3　健康福祉課からお知らせを受け取る

　申し込み後、1～2週間を目安に、健康福祉課から郵送にてお知らせが届きます。
＜送付内容＞
・予約時間のお知らせ　・各健診の受診票(受診者のみ)
・大腸がん検診容器(受診者のみ)・健康チェック表

手順4　指定された時間に会場へ行き、検診を受診する

＜持参物＞ □健康チェック表
がん検診 □がん検診受診券(黄色)　□受診票　□大腸がん検診容器(大腸がん希望者のみ)
健康診査 □健康診査受診券(ピンク　※後期高齢の方はオレンジ)　□保険証
　□質問票(40歳以上国保加入者、75歳以上の方)

◆料金・注意事項

検診名		対象者	料金（検査費用）	注意事項
血液検査	特定健診	国保（40～74 歳）	無料	●協会けんぽ被扶養者以外の方は、追加で**心電図**、**眼底検査**が受診できます。 ●前日の夜 9 時以降は、飲食をお控えください。毎朝、必ず飲まなくてはならない薬（血圧の薬等）がある方は主治医に相談の上、少量の水で飲んでおこしください。 ●女性の方は、ガードルやストッキングを着用せずおこしください。
	若者健診	国保（20～39 歳）	無料	
		国保外（35～39 歳）	1,000 円	
	後期高齢者医療健康診査	後期高齢者（75 歳以上）	500 円	
	基本健診	生活保護世帯	無料	
	協会けんぽ特定健診	協会けんぽ被扶養者（40～74 歳）	無料	
肝炎ウイルス検診（血液検査）		40 歳以上	700 円（3,520円）	●過去に 1 度も肝炎ウイルス検査を受けていない方が対象です。
肺がん検診 結核検診	胸部エックス線検査		200 円（3,113円）	●タバコを吸わずにおこしください。 ※65歳以上の方は感染症法に基づき、1 年に 1回の「結核検診」が義務づけられています。
	喀痰検査		700 円（3,190円）	●希望者は健診会場で「検査容器」をお受け取りください。
胃がん検診（バリウム検査）			800 円（8,800円）	●水、タバコを含め、前日の夜 9 時以降は、飲食をお控えください。毎朝、必ず飲まなくてはならない薬（血圧の薬等）がある方は主治医に相談の上、少量の水で飲んでおこしください。 ●腸閉塞等の病気をされた方は、受けられません。
大腸がん検診（便潜血検査）			300 円（1,485円）	●予約をされた方へ検査容器を送付します。
前立腺がん検診（血液検査）		40～74 歳の男性	400 円（2,255円）	●前立腺がんの可能性のある人を見つけるための検査です。
子宮がん検診（内診・細胞診）		20 歳以上の女性 ※昨年度受診していない方	1,000 円（6,050円）	●不正出血、褐色帯下、月経不順のある方は、個別検診をお勧めします。 ●生理前・中・直後は受診を避けましょう。
乳がん検診（マンモグラフィ）		40 歳以上の女性 ※昨年度受診していない方	1,000 円（5,115円）	●妊娠の可能性がある方、ペースメーカー装着の方、豊胸手術を受けられた方、授乳中の方、断乳後 1 年以内の方は受診することができません。 ●生理前・中・直後は受診を避けましょう。
歯科健診		20 歳以上	無料	●歯科健診、口腔粘膜疾患の検査、歯みがき指導が受けられます。

※がん検診：今年度 40、45、50、55、60 歳の方は無料（子宮がん検診は 20、25、30、35 歳も無料）
※生活保護世帯の方は無料です。当日、受付で申し出てください。

◆送迎について

送迎を行いますので、希望される方は予約時にお申し付けください。

◆集団健診結果返却会の日程について

【健診受診後、1か月以内に返却します】

- **奈　古地区…7月上旬・12 月中旬**
- **福　賀地区…6月下旬**
- **宇田郷地区…各自治会で結果返却会を開催**（後日、お知らせします）

個別健診

※右表の実施に「○」がある場合でも、今後の新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、実施を見合わせる場合がありますので、必ず事前に医療機関へお問い合わせください。

◆実施期間　令和3年5月6日(木)～令和4年2月28日(月)まで

※後期高齢者医療の健康診査は**令和4年3月31日**まで

◆料金・注意事項

検診名	対象者	料金（検査費用）	注意事項
特定健診	国保(40～74 歳)	無料	●前日の夜 9 時以降は、飲食をお控えください。毎朝、必ず飲まなくてはならない薬(血圧の薬等)がある方は主治医に相談の上、少量の水で飲んでおこしください。 ●女性の方は、ガードルやストッキングを着用せずおこしください。
若者健診	国保(20～39 歳)	無料	
	国保外(35～39 歳)	1,000 円	
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者(75 歳以上)	500 円	
基本健診	生活保護世帯	無料	
肝炎ウイルス検診（血液検査）	40 歳以上	700 円(3,630 円)	●過去に 1 度も肝炎ウイルス検査を受けていない方が対象です。
肺がん検診 結核検診 胸部エックス線検査		400 円(4,200 円)	●タバコを吸わずにおこしください。 ※65歳以上の方は感染症法に基づき、1 年に1回の「結核検診」が義務づけられています。
肺がん検診 結核検診 喀痰検査		700 円(3,600 円)	●医療機関で検査容器をお受け取りください。
大腸がん検診（便潜血検査）		300 円(1,890 円)	●医療機関で検査容器をお受け取りください。
胃がん検診 バリウム検査		1,500 円(12,390 円)	●水、タバコを含め、前日の夜 9 時以降は、飲食をお控えください。毎朝、必ず飲まなくてはならない薬(血圧の薬等)がある方は主治医に相談の上、少量の水で飲んでおこしください。 ●腸閉塞等の病気をされた方は、医師にご相談ください。
胃がん検診 胃内視鏡検査（胃カメラ検査）	50 歳以上 ※2年に1度	2,800 円(14,320 円)	
前立腺がん検診（血液検査）	40～74 歳の男性	400 円(3,600 円)	●前立腺がんの可能性のある人を見つけるための検査です。
子宮がん検診（内診・細胞診）	20 歳以上の女性 ※昨年度受診していない方	1,000 円(6,380 円)	●医師が必要と認めた場合、子宮体部検診を受けることができます。(別途料金が必要) ●生理前・中・直後は受診を避けましょう。
乳がん検診（マンモグラフィ・視触診[必要時]）	40 歳以上の女性 ※昨年度受診していない方	1,000 円(6,450 円)	●妊娠の可能性がある方、ペースメーカー装着の方、豊胸手術を受けられた方、授乳中の方、断乳後 1 年以内の方は受診することができません。 ●生理前・中・直後は受診を避けましょう。
歯科健診	20、25、30、35、40、45、50、55、60、65 歳の方	500 円	●歯科健診、前歯のクリーニング、歯みがき指導が受けられます。

※がん検診：今年度 40、45、50、55、60 歳の方は無料(子宮がん検診は 20、25、30、35 歳も無料)
※生活保護世帯の方は無料です。当日、受付で申し出てください。

◆検診受診の流れについて

●手順1
医療機関へ予約する

➡

●手順2
受診する

➡

●手順3
健康診査：医療機関で直接結果をお知らせ
歯科健診：医療機関で直接結果をお知らせ
がん検診：健康福祉課より結果をお知らせ
（受診後1か月前後）

◆実施医療機関

「健康診査（後期高齢者）」「若者健診」「健診を受ける機会のない方」の医療機関は「特定健診」の医療機関に同じ

地域	医療機関	住所	TEL	特定健診	肝炎ウイルス	肺がん・結核	胃がん		子宮がん	乳がん	大腸がん	前立腺がん
							バリウム	カメラ				
阿武町	齋藤医院	奈古	２－２８３８	○	○			○			○	○
	阿武町国保福賀診療所	福賀	５－０８６３	○	○						○	○
萩市	市原内科皮膚科	塩屋町	0838-22-0184	○	○						○	○
	兼田医院	吉田町	0838-22-1113	○	○			○			○	○
	河野医院	大井	0838-28-0321	○	○	○		○			○	○
	河井クリニック	土原	0838-24-3113	○	○							
	かわかみ整形ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ	無田ヶ原	0838-21-7538	○								
	全眞会病院	玉江浦	0838-22-4106	○	○						○	
	玉木病院	瓦町	0838-22-0030	○	○		○				○	○
	田町診療所	東田町	0838-24-1234	○								
	都志見病院	江向	0838-22-3090	○	○	○	○		○	○	○	○
	中嶋クリニック	今古萩町	0838-22-2206	○	○			○			○	○
	中坪医院	今魚店町	0838-22-5430	○	○						○	○
	なかむらレディースクリニック	熊谷町	0838-22-1557						○			
	萩市民病院	椿	0838-25-1235	○	○	○	○			○	○	○
	萩慈生病院	玉江	0838-25-6622	○	○			○			○	○
	萩病院	堀内	0838-25-1498	○								
	萩むらた病院	今古萩町	0838-25-9170	○	○						○	○
	波多野医院	堀内	0838-25-2788	○	○						○	○
	花宮医院	平安古	0838-25-8738	○	○						○	○
	ふじわら内科医院	土原	0838-22-0781	○	○						○	
	みやうち内科消化器科クリニック	椿	0838-25-2500	○	○						○	○
	めづき医院	土原	0838-22-2248	○	○						○	○
	柳井医院	橋本町	0838-22-0748	○	○						○	○
	山本内科胃腸科	前小畑	0838-26-0077	○	○		○				○	○
	わたぬきクリニック	東浜崎	0838-25-2020	○	○						○	○
	萩市国保弥富診療センター	弥富	08387-8-2311	○	○						○	○
	萩市国保須佐診療センター	須佐	08387-6-2540	○	○						○	○
	萩市国保田万川診療所	下田万	08387-3-2255	○	○							
	萩市国保むつみ診療所	吉部上	08388-6-0149	○	○						○	
	萩市国保川上診療所	川上	0838-54-2014	○	○						○	○
	萩市国保明木診療所	明木	0838-55-5001	○							○	
	萩市国保佐々並診療所	佐々並	0838-56-0002	○							○	
	萩市国保福川診療所	福井下	0838-52-0027	○	○						○	
長門市	長門総合病院	東深川	0837-22-2220						○	○		
山口市	山口総合健診センター	小郡下郷	083-972-4325						○	○		
	山口県済生会山口総合病院	緑町	083-901-6186						○	○		
	佐々木外科病院	泉都町	083-923-8813						○	○		

町内で受診できる！検査項目が選べる！

国民健康保険 スマート人間ドック

対象者	●国民健康保険に加入している **40～74 歳**の人 （昭和 21 年 6 月 1 日～57 年 3 月 31 日生まれ） **※国保の「特定健診」、「肺がん検診」を受けられていない方**			
検査内容及び料金		内容		自己負担
	基本セット	身体測定、尿検査、血圧測定、心電図、胸部レントゲン検査、血液検査（脂質、糖尿病、肝機能、膵機能、腎機能、尿酸、貧血等）、推定 1 日食塩摂取量、診察		2,800円
	追加できる項目	腹部検査	超音波検査（胆嚢、肝臓、膵臓、腎臓、脾臓）	1,200 円
		便潜血検査	便を2日分とります	200 円
		視聴覚	視力・聴力検査	100 円
		ＡＢＣ検診	胃がんリスク検査（血液検査）	900 円
		胃部検査	胃カメラ	2,500円
		肝炎検査	B、C 型肝炎ウイルス検査（血液検査）	600 円
		前立腺検査	PSA 検査（血液検査）	600 円
		骨密度検査	手のレントゲンをとります（福賀診療所のみ）	400 円
		頚部超音波検査	動脈硬化検査（福賀診療所のみ）	800 円
		肺機能	簡易肺機能検査（福賀診療所のみ）	700 円
	●基本セットに項目を追加して受けることができます ●追加項目全て受けると約 50,000 円の検査が約 2 割の自己負担で受診可 ●今年度（令和 3 年 4 月 1 日～令和 4 年 3 月 31 日）、**40 歳になる方は半額**			
実施期間	令和 3 年 5 月 6 日（木）～令和 4 年 2 月 28 日（月）まで			
医療機関	**阿武町内の医療機関**（下記参照）			
健診方法	**個別健診**（医療機関で受診） 直接、医療機関に予約し、医療機関窓口で「人間ドック利用申込書」を記入			
持参物	**がん検診受診券（黄色）、健康診査受診券（ピンク色）、質問票、保険証**			
受診上の注意	前日の夜9時以降は、飲食せずにおこしください			
結果通知	医療機関より、直接結果をお聞きください ※特定保健指導に該当する方は、後日、保健師が連絡をします			

医療機関	予約受付時間 ※要予約	住所・電話番号
齋藤医院	〔月～金〕 9:00～16:00 〔土〕 9:00～11:00	奈古 TEL:2-2838
阿武町国保福賀診療所	〔月～金〕 8:30～17:00	福賀 TEL:5-0863

国民健康保険
日帰り人間ドック

対象者	●国民健康保険に加入している **40～74 歳**の人 （昭和 21 年 6 月 1 日～57 年 3 月 31 日生まれ） **※国保「特定健診」、がん検診（肺・胃・大腸）、肝炎ウイルス検診を受けていない方**	
実施期間	令和 3 年 5 月 6 日（木）～令和 4 年 2 月 28 日（月）まで	
健診方法	**個別健診**（医療機関で受ける健診） **○下記の委託医療機関で受診する場合** 直接、医療機関に予約し、医療機関で「日帰り人間ドック利用申込書」を記入	
検査項目	身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査（脂質、糖尿病、肝・膵機能、腎機能、尿酸、貧血、B型・C型肝炎ウイルス、炎症反応、リウマチ反応等）、心電図、眼底検査、胸部レントゲン検査、胃透視または胃カメラ（選択可）、便潜血検査、腹部超音波検査、視力・聴力検査、肺機能検査、脳検査（MRI 等）、推定 1 日食塩摂取量、その他がん検査、診察など	
料金（医療機関窓口で支払い）	萩市内の医療機関	**自己負担 8,900円**（検査費用:44,200円） **脳検査 3,800円**（検査費用:19,000円）
	長門総合病院 山口赤十字病院 山口総合健診センター 山口県済生会山口総合病院 佐々木外科病院 本城クリニック	**自己負担 8,400円～**（検査費用:41,000円程度） **脳検査 4,400円～**（検査費用:24,000円程度）
持参物	**がん検診受診券（黄色）、健康診査受診券（ピンク色）、質問票、保険証**	
受診上の注意	前日の夜9時以降は、飲食せずにおこしください	
結果通知	医療機関より、直接結果をお聞きください ※特定保健指導に該当する方は、後日、保健師が連絡をします	

実施医療機関	住所・電話番号	実施医療機関	住所・電話番号
都志見病院	萩市江向 413 番地 1 0838-22-3090	山口赤十字病院	山口市八幡馬場 53-1 083-923-0111
萩市民病院	萩市椿 3460 番地 3 0838-25-1235	山口総合健診センター	山口市小郡下郷 1773-1 083-972-4325 ※肺機能検査休止中
玉木病院	萩市瓦町 1 番地 0838-22-0030	山口県済生会 山口総合病院	山口市緑町 2-11 083-901-6186 ※肺機能検査休止中
花宮医院	萩市平安古町 305 番地3 0838-25-8738 ※脳ドックなし	佐々木外科病院	山口市泉都町 9-13 083-923-8813 ※肺機能検査休止中
長門総合病院	長門市東深川 85 番地 0837-22-2220	本城クリニック	周南市五月町 8-1 0834-33-3355

上記の医療機関以外で人間ドックを受診した場合、条件を満たした場合は費用の助成を行います
阿武町国民健康保険日帰り人間ドック償還払金の取扱いとなります。（脳検査は除く）
●検査費用：44，200円以上の場合は、35，400円の費用助成
●検査費用：44，200円未満の場合は、自己負担額8，800円からの差額分の助成

対象者 ①日帰り人間ドックの受診日現在において被保険者であること
②40歳以上であること（年度末年齢）
③償還払金の申請時において阿武町国民健康保険税を完納している世帯の者

手続き 必要書類を添えて役場 健康福祉課で手続きをしてください
①阿武町国民健康保険日帰り人間ドック償還支払金申請書（申請時記入）
②検査費用の領収書および検査結果・質問票

※開始時期や検査項目は今後の新型コロナウイルス感染症の流行状況によって変更となる場合がありますので、必ず事前に医療機関へお問い合わせください。

健診を受ける機会のない方、若者健診が利用できます

国保加入の20～39歳 国保外の35～39歳 若者健診

ハッピーマイレージ
健診受診で
10ポイント

対象者	●国民健康保険加入の20～39歳で職場健診を受ける機会のない方 （昭和57年4月1日～平成14年3月31日生まれ） ●国保以外の保険加入の35～39歳で健診を受ける機会のない方 （昭和57年4月1日～昭和62年3月31日生まれ）
料　金	●国民健康保険加入者：無料 ●国保以外の保険加入者：1,000円
検査項目	① **集団健診**（各地区で受診） 身体測定、腹囲測定、尿検査、推定1日食塩摂取量、血圧測定、医師の診察、血液検査（脂質、糖尿病、肝機能、腎機能、尿酸、貧血検査）、eGFR（腎機能評価）、心電図（希望者）、眼底検査（希望者） ② **個別健診**（医療機関で受診） 身体測定、腹囲測定、尿検査、推定1日食塩摂取量、血圧測定、医師の診察、血液検査（脂質、糖尿病、肝機能、腎機能、尿酸、貧血検査）、eGFR（腎機能評価）、心電図、眼底検査（医師が必要と認めた場合） ※詳細については『健診実施機関一覧』（8ページ）参照 個別健診の実施医療機関は「特定健診」に同じ
持参物	**がん検診受診券（黄色）、健康診査受診券（ピンク色）、質問票（白色）及び保険証** ※ 国保外の35～39歳の方は「健康診査受診券（ピンク色）」を発行しますので、健康福祉課までご連絡ください。
受診上の注意	● 前日の夜9時以降は、飲食せずにおこしください ● 女性の方は、ガードルやストッキングを着用せずにおこしください
結果通知	・ 集団健診：健診結果返却会にて返却します（日程は6ページ参照） ・ 個別健診：再度、医療機関を受診し、直接結果を聞くことができます

協会けんぽ被扶養者の方へ

対象者	40～74歳の被扶養者の方　※35～39歳の被扶養者で健診を受ける機会がない方は、上記の若者健診を受けることができます
検査項目	協会けんぽが実施する検査項目 ※血液検査項目は、国保特定健診の内容と一部異なります
料　金	集団健診会場（各地区）において**無料**で受けることができます
持参物	保険証、特定健診受診券（水色：協会けんぽから4月中旬に送付） がん検診を受診する場合はがん検診受診券（黄色：阿武町から送付）
受診上の注意	● 前日の夜9時以降は、飲食せずにおこしください ● 女性の方は、ガードルやストッキングを着用せずにおこしください
結果通知	協会けんぽから結果が届きます
問合せ先	全国健康保険協会（協会けんぽ） 山口支部 保健グループ TEL 083-974-1501

集団健診会場で受診できます！

ハッピーマイレージ
健診受診で
10ポイント

後期高齢者医療 健康診査

対象者	後期高齢者医療保険に加入している 75 歳以上の方 65 歳以上で一定の障がいの状態にあると認定を受けた方
	注意：令和 3 年度中に75歳になる方 （昭和 21 年4月1日～昭和 22 年3月31日生まれ） **誕生日以降は「健康診査（後期高齢者医療）」の対象**になります 誕生日の翌月に、受診券が送付されます
検査項目	身体測定、尿検査、推定 1 日食塩摂取量（集団健診のみ）、血圧測定、医師の診察、血液検査（脂質、糖尿病、肝機能、腎機能、貧血検査）、心電図（集団健診のみ）、眼底検査（集団健診のみ）
健診方法及び料金	① **集団健診**（各地区で受診）　500円（健診当日持参）
	② **個別健診**（医療機関で受診）　500円（医療機関で支払い）
	かかりつけ医がある場合は、医師に相談してください ※ 詳細については **『健診実施機関一覧』（8ページ）参照**
持参物	◇健康診査受診券（オレンジ色）・がん検診受診券（黄色） ◇健康診査質問票（白色） ◇保険証（後期高齢者医療） ◇500 円（自己負担額）
受診上の注意	●前日の夜 9 時以降は、飲食せずにおこしください ●毎朝、必ず飲まなくてはならない薬（血圧の薬等）がある方は、主治医に相談の上、少量の水で飲んでおこしください ●女性の方は、ガードルやストッキングを着用せずにおこしください
結果通知	・集団健診受診者：健診結果返却会にて返却します ・個別健診受診者：直接医療機関より健診結果をお聞きください

【集団健診結果返却会の日程】　健診受診後、１か月以内に返却します

- **奈　古地区…７月上旬・１２月中旬**
- **福　賀地区…６月中旬**
- **宇田郷地区…各自治会で結果返却会を開催**　（後日、お知らせします）

後期高齢者医療
スマート人間ドック

ハッピーマイレージ
人間ドック
10ポイント

対象者	●後期高齢者医療保険に加入している **75歳以上の方** **65歳以上で一定の障がいの状態にあると認定を受けた方** ※後期高齢者医療「健康診査」、「肺がん検診」を受けられていない方			
検査内容及び料金（医療機関窓口で支払い）		内容		自己負担
	基本セット	身体測定、尿検査、血圧測定、心電図、胸部レントゲン検査 血液検査（脂質、糖尿病、肝・膵機能、腎機能、尿酸、貧血等）、 推定1日食塩摂取量、診察		1,400円
	追加できる項目	腹部検査	超音波検査（胆嚢、肝臓、膵臓、腎臓、脾臓）	600円
		便潜血検査	便を2日分とります	100円
		視聴覚	視力・聴力検査	100円
		ABC検診	胃がんリスク検査（血液検査）	500円
		胃部検査	胃カメラ	1,300円
		肝炎検査	B、C型肝炎ウイルス検査（血液検査）	300円
		前立腺検査	PSA検査（血液検査）	300円
		骨密度検査	手のレントゲンをとります（福賀診療所のみ）	200円
		頚部超音波検査	動脈硬化検査（福賀診療所のみ）	400円
		肺機能	簡易肺機能検査（福賀診療所のみ）	400円
	●基本セットに項目を追加して受けることができます ●追加項目全て受けると約50,000円の検査が約1割で受診できます			
実施期間	令和3年5月6日（木）～令和4年2月28日（月）まで			
医療機関	**阿武町内の医療機関**（下記参照）			
健診方法	**個別健診**（医療機関で受診） 直接、医療機関に予約し医療機関窓口で「人間ドック利用申込書」を記入			
持参物	**健康診査受診券（オレンジ色）、がん検診受診券（黄色） 質問票（白色）、保険証**			
受診上の注意	前日の夜9時以降は、飲食せずにおこしください			
結果通知	医療機関より、直接結果をお聞きください			

医療機関	予約受付時間　※予約が必要	住所・電話番号
齋藤医院	〔月～金〕　9:00～16:00 〔土〕　9:00～11:00	奈古　TEL:2－2838
阿武町国保福賀診療所	〔月～金〕　8:30～17:00	福賀　TEL:5－0863

後期高齢者医療
日帰り人間ドック

ハッピーマイレージ
人間ドック受診
10ポイント

対象者	後期高齢者医療保険に加入している **75歳以上の方** **65歳以上で一定の障がいの状態にあると認定を受けた方** **※後期高齢者医療「健康診査」、がん検診（肺・胃・大腸）を受けられていない方**
実施期間	令和３年５月６日（木）～令和４年２月28日（月）まで
健診方法	**個別健診**（医療機関で受ける健診） **○下記の実施医療機関で受診する場合** 直接、医療機関に予約し、医療機関で「日帰り人間ドック利用申込書」を記入
検査項目	身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査（脂質、糖尿病、肝・膵機能、腎機能、尿酸、貧血、B型・C型肝炎ウイルス、炎症反応、リウマチ反応等）、心電図、眼底検査、胸部レントゲン検査、胃透視または胃カメラ（選択可）、便潜血検査、腹部超音波検査、視力・聴力検査、肺機能検査、脳検査（MRI等）、診察など
料金（医療機関窓口で支払い）	萩市内の医療機関：**自己負担 8,800円**（検査費用：43,600円） **脳検査 3,800円**（検査費用：19,000円） 長門総合病院／山口赤十字病院／山口総合健診センター／山口県済生会山口総合病院／佐々木外科病院：**自己負担 8,400円～**（検査費用：41,000円程度） **脳検査 4,400円～**（検査費用：24,000円程度）
持参物	**健康診査受診券（オレンジ色）、がん検診受診券（黄色）、質問票（白色）、保険証**
受診上の注意	前日の夜9時以降は、飲食せずにおこしください
結果通知	医療機関より、直接結果をお聞きください

医療機関	予約受付時間 ※要予約	住所	電話番号
都志見病院	〔月～金〕10:30～15:00	萩市江向413番地1	0838-22-3090
萩市民病院	〔月～金〕10:30～16:00	萩市椿3460番地3	0838-25-1235
玉木病院	〔月・火・水・金〕8:30～17:00 〔木・土〕 8:30～12:00	萩市瓦町1番地	0838-22-0030
花宮医院	〔月～土〕 8:30～12:30 ※脳検査実施なし	萩市平安古町305番地3	0838-25-8738
長門総合病院	〔月～金〕13:00～17:00	長門市東深川85番地	0837-22-2220
山口赤十字病院	〔月～金〕14:00～16:40	山口市八幡馬場53-1	083-923-0111
山口総合健診センター	〔月～金〕 8:00～16:30 〔土〕 8:00～12:30 〔日〕 8:00～11:00 ※肺機能検査休止中	山口市小郡下郷1773-1	083-972-4325
山口県済生会山口総合病院	〔月～金〕13:00～16:00	山口市緑町2-11	083-901-6186
佐々木外科病院	〔月～金〕 9:00～16:30 〔土〕 9:00～12:00 ※肺機能検査休止中	山口市泉都町9-13	083-923-8813

※開始時期や検査項目は今後の新型コロナウイルス感染症の流行状況によって変更となる場合がありますので、必ず事前に医療機関へお問い合わせください。

集団健診は、口腔粘膜疾患の検査を実施！
個別健診は、前歯のクリーニングを実施！

口腔粘膜疾患の検査は、口腔がんの早期発見にもつながります

歯科健康診査

ハッピーマイレージ
健診受診で
10ポイント

健診方法及び料金	**集団健診：20歳以上の方**（平成14年3月31日以前生まれ） ■ 5月27日(木) 福　賀 のうそんセンター ■ 5月28日(金) 宇田郷 ふれあいセンター ■ 6月 5 日(土) 奈　古 町民センター	無 料
	個別健診：20、25、30、35、40、45、50、55、60、65歳 （令和3年度到達年齢） 実施医療機関は16ページ参照	５００円
実施項目	集団健診 ： 歯科健診、口腔粘膜疾患の検査、歯みがき指導 個別健診 ： 歯科健診、前歯のクリーニング、歯みがき指導	
持 参 物	歯科健診受診券（水色）	
受診結果	健診時、歯科医師より直接説明があります	
◆ お口の中をきれいにして、おこしください		

口腔粘膜疾患の検査が受けられるのは集団健診だけ！

口（くち）のサイン見逃さないで！

口腔とは口の中のことで、歯だけでなく舌、歯肉、頬の粘膜などで構成されています。
合わない入れ歯やむし歯などによる慢性的な粘膜の傷、炎症、ウイルス感染、喫煙と過度な飲酒、加齢などが原因で口腔がんなどの口腔粘膜疾患が発生します。
お口の中をよく観察することで早期発見・早期治療につなげることが可能です。
「何か変？」の口のサインを自分でもチェックするとともに、歯科健診や口腔粘膜疾患の検査を受けましょう！

口腔がんってなぁに？

口の中にできる「がん」を口腔がんといいます。
もっともできやすい部分は舌で、他にも歯肉や唇などにできます。50歳頃から多くなります。
進行すると命にかかる病気ですが、早期発見して治療すれば十分に直せる病気です。

自分でも観察！見つける！

口腔がんセルフチェック！

- □ 2週間以上治らない口内炎がある
- □ 歯のぐらつきが続いている
- □ なかなか治らない「傷」がある
- □ 口の中から出血する
- □ 「しこり」や「はれ」がある
- □ ほほや舌が動かしづらい
- □ さわると痛みや硬い部分がある
- □ 赤くただれたり、白くなっている部分がある

ひとつでもチェックがついたらかかりつけ歯科医院に相談しましょう！

【 歯科健診実施医療機関 】

☆診療日時を確認し、電話で予約をしてから受診してください。

地　域	医療機関名	住　所	電話番号
阿武町	和田歯科医院	奈　古	2−2065
山口市阿東	たなか歯科医院	生雲中	083−954−1020
	高村歯科医院	徳佐中	083−956−0611
	おおた歯科医院	徳佐下	083−956−0770
須佐	仁保歯科医院	須　佐	08387−6−3007
むつみ	細田歯科医院	高佐下	08388−8−0677
田万川	田万川診療所	下田万	08387−2−0062
萩	あおぞら歯科医院	御許町	0838−26−4182
	ありた歯科医院	椿	0838−22−4321
	石川歯科医院	吉田町	0838−22−1246
	井上歯科医院	東田町	0838−25−1687
	いまだ歯科医院	今古萩	0838−26−2771
	大谷歯科医院	下五間町	0838−22−0527
	おか歯科	土　原	0838−22−8241
	沢村歯科医院	江　向	0838−22−1223
	すえます歯科医院	椿　東	0838−21−4525
	高雄歯科クリニック	御許町	0838−22−1548
	登城歯科医院	椿　東	0838−26−2525
	ないとう歯科医院	平安古	0838−25−4145
	土原歯科医院	土　原	0838−25−0380
	まつうら歯科医院	古魚店	0838−26−1182
	まつお歯科医院	椿　東	0838−26−1222
	松隈歯科医院	土　原	0838−24−2088
	南崎歯科医院	椿	0838−22−3718
	村上歯科医院	唐樋町	0838−25−2828
	もんでん歯科医院	今古萩	0838−22−0016

健康づくり情報コーナー

ご家族・ご友人・職場の仲間・仲良しグループ何でもO.K！

運動スタート応援プロジェクト

～いまがチャンス！体動かすこと、やってみよう！大募集!～

ステップ1

【グループで申込】
5～10人集まったら申し込みを！

ステップ2

【相談】
講師と
運動内容の相談

運動内容
- ・エアロビ
- ・筋トレ
- ・姿勢改善
- ・サーキット
- ・その他

ステップ3

【体験しよう！】
1回無料体験！
してみる

ステップ4

【運動の継続！】
内容、曜日、時間、指導料など相談、決定後継続的に実践

おひとりや5人以下のグループの方もお気軽にご相談してください

【問い合わせ先】役場健康福祉課：2－3113
道の駅温水プール：2－3382

おうちでラジオ体操応援事業

新型コロナウイルスの流行下でも日々コツコツとできる“ラジオ体操”を行っていただき、健康習慣の継続を応援する事業です。

自分が取り組みやすいタイミングでラジオ体操の音楽を流し、記録をつけながら楽しく続けることを応援します。

身体にいいラジオ体操！
記録をつけて習慣化しよう！

［利用の流れ］
▼**健康福祉課**または**支所**へ申し込む
①申込用紙（アンケート）を記入し、事業Aまたは　事業Bを申し込む
②毎日のラジオ記録をつけ、後日提出をする

＜A：“タイソーブーブー”貸し出し事業＞
【内容】
・タイソーブーブーの貸し出し
・ラジオ体操記録ノートプレゼント

【期間】貸し出し１回：３ヵ月
※他に貸し出し希望がない場合は継続利用可

【種類】
・ラジオ体操第１のみ：各地区１０コ（先着）
・ラジオ体操第１・２：各地区５コ（先着）

＜B：“ラジオ体操CD”プレゼント事業＞
【内容】
・CD、ラジオ体操記録ノートプレゼント

タイソーブーブー

押すとラジオ体操が流れ、
いつでも！どこでも！ラジオ体操ができます！

山口県公式ウォーキングアプリ好評配信中！

楽しく歩いてお得にためる

やまぐち健幸アプリ

楽しい♪

毎日のウォーキングが楽しくなる!!

ダウンロード数 ぞくぞく 増加↗

ダウンロード 無料！（通信費除く）

※画面はイメージです。

見える♪

歩数や歩いた距離などを計測。

&

いろいろなランキング表示で競い合いながら盛り上がる!!

お得♪

ポイントがどんどんたまる!!

歩数や健（検）診受診、イベント参加などでポイントがたまります。ポイントがたまると、アプリ上に「特典カード」が表示され、県内協力店で割引等のサービスが受けられます。

どなたでもご利用可能！

今すぐアプリをダウンロード！

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

やまぐち健幸アプリ 検索

※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。
App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLCの商標です。

お問い合わせ窓口

カラダライブコールセンター

ナビダイヤル 0570-077-122

受付時間　9:00～18:00（12/29～1/5を除く）

※サービス名は「山口県」とお伝えください。

山口県 健康福祉部 健康増進課

TEL 083-933-2950

今年度もやります！！

阿武町 ハッピーマイレージ

やってみよう！

貯まる！使える！笑顔になる！

★NEW★

- やまぐち健幸アプリで簡単記録！
- QR コードでいつでも参加できる！
- 5 月 10 日以降、いつでも好きなときにスタート（申込期限なし、１年度につき１回申し込み可能）

がんばった自分にごほうび！！

たまったポイントを商品券にかえよう！
さらに抽選で阿武町特産品、運動応援券も当たる！

※賞品はイメージです

【取り組み内容の詳細】

①**健診**を受ける♪（**必須**：**1 健診 10 ポイント**）
②**目標**を立てる♪健康づくりや運動習慣（**1 ポイント**）
③**実践**する♪健康づくり活動や運動（**1 日 1 ポイント**）
④**参加**する♪健康づくり教室ゃイベント、地域行事など（**1 回 5 ポイント**）

健診 PR 隊：ABU レンジャー・健診おじさん

まずは申込みに行こう！

【申込受付】5 月 10 日から
【申込先】役場健康福祉課・教育委員会・福賀支所・宇田郷支所

【お問い合せ先】役場健康福祉課　2-３１１３・教育委員会　2-０５０１