

健診のしおり

受診1日で
安心な1年を



健診日程と予約期間

受診券は4月末～5月上旬ごろに、みどり色の封筒で個人ごとに送付します。
個別健診・集団健診ともに事前にご予約ください。

期間	日程	会場	予約受付期間
【個別健診】 5月7日(火)～ 2月28日(金)	6月6日(木)	町民センター(奈古)	5月7日(火)～ 5月24日(金)
	6月8日(土)	町民センター(奈古)	
	6月12日(水)	のうそんセンター(福賀)	
	6月14日(金)	ふれあいセンター(宇田郷)	
	11月23日(土)	町民センター(奈古)	
【集団健診】			9月2日(月)～ 11月8日(金)

無料の健診と対象者

特定健診

国保加入の
40～74歳の方

国保若者健診

国保加入の
20～39歳の方

がん検診

40・45・50・
55・60歳の方

集団歯科健診

18歳以上の方

骨粗しょう症検診

40・45・50・
55・60・65・
70歳の女性

※子宮がん検診
は上記に加えて
20・25・30・35歳
の方も対象

今年度の対象者拡大

国保外の若者健診

国保外でも、20歳から受けられる
ようになりました。(有料1,000円)

個別歯周疾患検診

対象を大幅に拡大し、18～70歳
が受けられるようになりました。

ご予約はLINEまたはお電話から

LINEなら役場開庁時間外でも
予約ができます(集団健診のみ)

阿武町役場健康福祉課 | Tel. 2-3113

右のQRコードを読み取り、「阿武町公式アカウント」を登録。5月7日(火)より受付開始。



健診

のしおり



健康診断を受けたい方はこちら▼

まずはご自身の保険が、国保か国保外かご確認ください。

国保の方

	若者健診	特定健診	スマート人間ドック	人間ドック
対象	20～39歳	40～74歳(どれか1つ)		
料金	0円	0円	費用の2割	費用の2割
集団	●	●	-	-
個別	●	●	●	●
持参物	受診券(ピンク色)・質問票			
健診のしおりページ	P.12	P.2～3、6～9	P.10	P.11

がん検診を受けたい方はこちら▼

右記年齢の方は、各がん検診が無料となります。

	肺がん検診	胃がん検診		大腸がん検診	乳がん検診
		バリウム	カメラ		
対象	40歳以上	40歳以上	50歳以上	40歳以上	40歳以上女性
検査頻度	1年に1回	1年に1回	2年に1回	1年に1回	2年に1回
検査内容	胸部X線検査	胃部X線検査	胃内視鏡検査	便潜血検査	マンモグラフィ検査
料金(集団)	300円	900円	-	100円	500円
料金(個別)	400円	1,200円	1,400円	100円	600円
持参物	受診券(緑色)				
健診のしおりページ	P.4～9				

健診日程と予約期間

※個別健診・集団健診ともに事前にご予約ください。

期間	日程	会場	予約受付期間
【個別健診】 5月7日(火)～ 2月28日(金)	6月6日(木)	町民センター(奈古)	5月7日(火)～ 5月24日(金)
	6月8日(土)	町民センター(奈古)	
	6月12日(水)	のうそんセンター(福賀)	
	6月14日(金)	ふれあいセンター(宇田郷)	
	11月23日(土)	町民センター(奈古)	9月2日(月)～ 11月8日(金)

国保外の方

若者健診	協会けんぽ被扶養者 特定健診	後期高齢者医療 健康診査	後期高齢者医療 スマート人間ドック	後期高齢者医療 人間ドック
20～39歳 (令和6年度から拡大)	40～74歳	75歳以上(どれか1つ)		
1,000円	0円	500円	費用の1割	費用の1割
●	●	●	-	-
●	-	●	●	●
受診券(ピンク色) ・質問票	受診券(水色)	受診券(オレンジ色)・質問票		
P.12	P.12	P.13	P.14	P.15

- 胃がん・大腸がん・乳がん・肝炎ウイルス・前立腺がん:40・45・50・55・60歳
- 肺がん:40・45・50・55・60・65歳以上
- 子宮がん:20・25・30・35・40・45・50・55・60歳の女性
- 骨粗しょう症:40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※年齢は令和7年3月31日時点となります。

子宮がん検診	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	骨粗しょう症検診	歯周疾患検診
20歳以上女性	40歳以上	40～74歳	集団)40歳以上女性 個別)40・45・50・55・60・65 ・70歳の女性	集団)18歳以上 個別)18～70歳
2年に1回	生涯に1回	1年に1回	1年に1回	1年に1回
細胞診	血液検査	血液検査	骨量検査	歯科健診
600円	500円	200円	200円	0円
600円	300円	300円	0円	0円
受診券(緑色)				受診券(P.16参照)
P.4～9				P.16～17

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

<阿武町第3期データヘルス計画より>

●特定健診はなぜ必要？

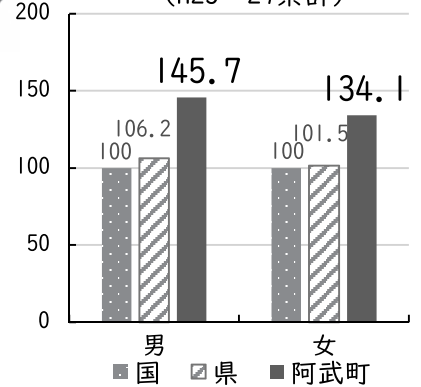
阿武町は、国や県と比べて「脳血管疾患」で亡くなる方が多い町です。

その主な原因として、「高血圧」・「糖尿病」・「脂質異常症」などの生活習慣病があげられます。

自分の検査結果をご存じですか？毎年特定健診を受け数値を把握し、「受診勧奨判定値」であった場合は医療機関を受診し、治療を開始することが大切です。



(%)脳血管疾患の標準化死亡比 (H25～29累計)



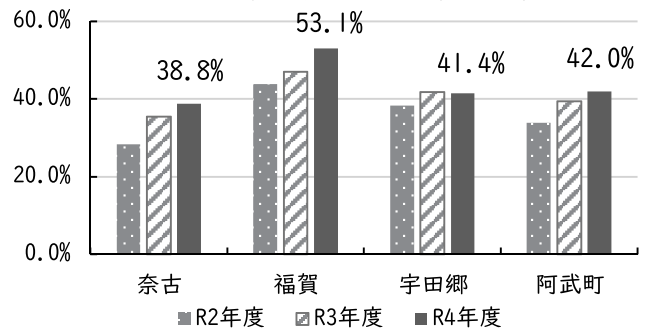
●特定健診受診率60%を目指します！(令和11年度)



特定健診の受診率は右図のとおりで、年々増加しており県内でも上位に位置しています。地区別に見ると、福賀地区の受診率が最も高く、2人に1人が特定健診を受診しています。

阿武町は令和11年度までに、特定健診受診率60%を目指します！皆さんで誘い合って特定健診を受診しましょう！

地区別受診率の順位 (R2～4)



●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24年6月1日～60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

個人で受けると約10,000円かかる検査が**無料**で受けられます。

●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。日程は、7 ページを確認ください。

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。

●職場で健診を受けている/医療機関で採血等をされている方へ

～健診結果の提出のご協力をお願いします～

<職場で健診を受けている方へ>

- ・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」を健康福祉課へご提出ください。

<医療機関受診中の方へ>

- ・特定健診と同項目の検査を通院中の医療機関等で既に受けられている場合、その「検査結果」を阿武町にご提出ください。特定健診を受診したとみなすことができます（みなし健診）。

- ✧保健指導が受けられます！
- ✧ささやかな粗品をプレゼント！



一部の医療機関ではオプションで脳ドックを実施しています！

●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、10～11 ページをチェック！

※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。



40歳以上の男性、20歳以上の女性の皆さんへ

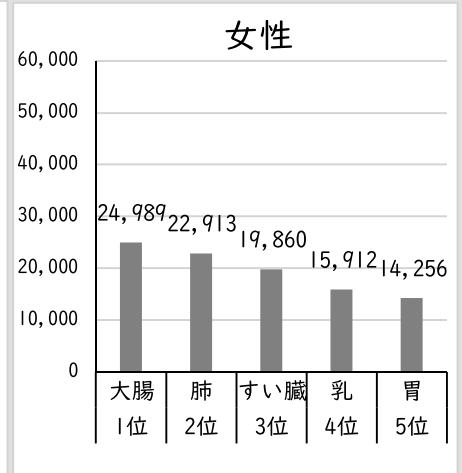
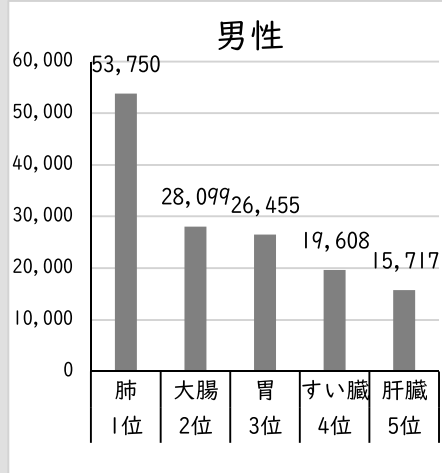
定期的に受けよう！がん検診

●早期発見があなたの命を守ります

▼部位別がん死亡者数(2022, 全国)

がんの部位別死亡者数の順位は右の図のとおりで、肺がんが最も多く、女性では乳がんが増加傾向にあります。

日本では2人に1人ががんにかかると言われており、初期にはほとんど自覚症状がありません。定期的ながん検診を受診し早期発見・早期治療をすることが重要です。



●要精密検査となった場合

紹介状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、結果とともに紹介状(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。



●無料対象者について

節目年齢を迎える方はがん検診、肝炎ウイルス検査、及び骨粗しょう症検診の費用が**無料**です。どの検診が無料になるかは、後日郵送する**受診券の裏面**にてご確認ください。

※無料対象者以外の方も、実際にかかる費用の1割程度の自己負担で受けることができます！

お得

骨粗しょう症検診

●対象:

集団:40歳以上の女性
個別:40/45/50/55/
60/65/70歳女性

●頻度:1年に1回

●検査内容

◎骨量検査

エックス線や超音波を利用して骨密度を測定します。

※検査方法は医療機関によって異なります

若者や同世代と比べて骨量が多いか少ないかを調べることができます！



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！



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

◎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。

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！

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

◎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。

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！

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

◎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。

自宅で簡単にできる検便検査です！

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。がんの一手手前で発見することも可能。

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(個別検診のみ)

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。

集団健診

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	骨粗 しょう症	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
6月6日(木)	奈古町 センター	○	○	○	○	○	○ 採便日 4日～	○	-	-	-
6月8日(土)	奈古町 センター	○	○	○	○	○	○ 採便日 6日～	○	○	○	○
6月12日(水)	福賀 のうそん センター	○	○	○	○	○	○ 採便日 10日～	○	-	-	○
6月14日(金)	宇田郷 ふれあい センター	○	○	○	○	○	○ 採便日 12日～	○	○	○	○
11月23日(土)	奈古町 センター	○	○	○	○	○	○ 採便日 21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
6月6日(木)	町民センター(奈古)	5月7日(火)～5月24日(金)
6月8日(土)	町民センター(奈古)	
6月12日(水)	のうそんセンター(福賀)	
6月14日(金)	ふれあいセンター(宇田郷)	
11月23日(土)	町民センター(奈古)	9月2日(月)～11月8日(金)

手順2 予約受付期間内に、健康福祉課(☎2-3113)や支所、またはネットで申し込む

<申込内容>

- 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(緑色)』裏面に●があります
- ④送迎の希望

▼LINE予約はコチラ



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)



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>

- がん検診** がん検診受診券(緑色) 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(ピンク色 ※後期高齢の方はオレンジ色) 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	<ul style="list-style-type: none"> ●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てください。 ●女性の方は、ガードルやストッキングを着用せずおこしてください。
	若者健診	国保(20~39歳)	無料	
		国保外(20~39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	500円(5,037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。
骨粗しょう症検診(超音波検査)		40歳以上の女性	200円(2,365円)	●素足で検査をします。タイツ、ストッキングは着用せずおこしてください。
結核検診	肺がん検診 胸部エックス線検査	40~64歳	300円(3,333円)	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコを吸わずにおこしてください。 ※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。
		65歳以上	無料	
	喀痰検査	40~64歳	300円(3,410円)	●希望者は健診会場で「検査容器」をお受け取りください。
		65歳以上	無料	
胃がん検診(バリウム検査)		40歳以上 ※昨年度、胃内視鏡検査を受診していない方	900円(9,416円)	<ul style="list-style-type: none"> ●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てください。 ●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)		40歳以上	100円(1,595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	200円(2,420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	600円(6,490円)	<ul style="list-style-type: none"> ●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	500円(5,445円)	<ul style="list-style-type: none"> ●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		18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。詳細は16ページ参照。

※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、骨粗しょう症検診は65、70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・託児について

希望される方は予約時にお申し出ください。

◆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月下旬
- 福賀地区…7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)

個別健診

※右表の実施に「○」がある場合でも、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6年5月7日(火)～令和7年2月28日(金)まで

※後期高齢者医療の健康診査は令和7年3月31日まで

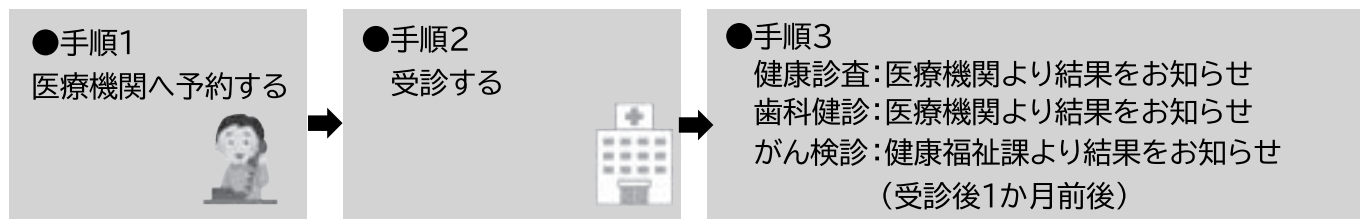
◆料金・注意事項

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	<ul style="list-style-type: none"> ●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てください。 ●女性の方は、ガードルやストッキングを着用せずおこしてください。
若者健診		国保(20～39歳)	無料	
		国保外(20～39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	300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。
骨粗しょう症検診 (超音波検査、エックス線検査等)		40、45、50、55、 60、65、70歳の女性	無料	●妊娠の可能性のある方は、受診することができません。
結核がん検診	胸部エックス線検査	40～64歳	400円 (4,200円)	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコを吸わずにおこしてください。※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。 ●医療機関で検査容器をお受け取りください。
		65歳以上	無料	
	喀痰検査	40～64歳	300円 (3,400円)	
		65歳以上	無料	
大腸がん検診 (便潜血検査)		40歳以上	100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	40歳以上 ※昨年度、胃内視鏡検査を受診していない方	1,200円 (12,390円)	<ul style="list-style-type: none"> ●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てください。 ●腸閉塞等の病気をされた方は、医師にご相談ください。
	胃内視鏡検査 (胃カメラ検査)	50歳以上 ※昨年度、胃内視鏡検査を受診していない方	1,400円 (14,320円)	
前立腺がん検診 (血液検査)		40～74歳の男性	300円 (3,355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	600円 (6,380円)	<ul style="list-style-type: none"> ●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	600円 (6,450円)	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠の可能性のある方、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		対象者は16ページ参照	無料	●歯科健診、歯みがき指導が受けられます。詳細は16ページ参照。

※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



◆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	骨粗しょう症
							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	○	○						○	○	
	大藤医院	椿	0838-21-0002										○
	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	○	○								
	かわかみ整形リハビリテーションクリニック	無田ヶ原	0838-21-7538	○									○
	全真会病院	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	○	○						○	○	○
	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 24 年 6 月 1 日～60 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	3,100 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
		A B C 検診	胃がんリスク検査(血液検査)	800 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
		頸部超音波検査	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 40 歳になる方(昭和 59 年 4 月 1 日～昭和 60 年 3 月 31 日生まれ)は半額			
実施期間	令和 6 年 5 月 7 日(火)～令和 7 年 2 月 28 日(金)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(緑色)、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、飲食せずにおこしてください			
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24年6月1日～60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6年5月7日(火)～令和7年2月28日(金)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:44,100円) 脳検査 3,800円(検査費用:19,000円) ※河野医院は8,700円(眼底検査なしのため)	
	長門総合病院	自己負担 8,400円～(検査費用:42,000円程度) 脳検査 4,400円～(検査費用:24,000円程度)	
	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			
持参物	がん検診受診券(緑色)、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
河野医院	萩市大井 1723-1 0838-28-0321 ※眼底、脳検査なし	山口赤十字病院	山口市八幡馬場 53-1 083-923-0111
都志見病院	萩市江向 413 番地 1 0838-22-3090	山口総合健診センター	山口市小郡下郷 1773-1 083-972-4325
萩市民病院	萩市椿 3460 番地 3 0838-25-1235	山口県済生会 山口総合病院	山口市緑町 2-11 083-901-6186
玉木病院	萩市瓦町 1 番地 0838-22-0030	佐々木外科病院	山口市泉都町 9-13 083-923-8813
花宮医院	萩市平安古町 305 番地 3 0838-25-8738 ※脳検査なし	本城クリニック	周南市五月町 8-1 0834-33-3355
長門総合病院	長門市東深川 85 番地 0837-22-2220	※開始時期や検査項目は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。	

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。

- 検査費用：44,100円以上の場合、35,200円の費用助成
- 検査費用：44,100円未満の場合、自己負担額8,900円からの差額分の助成
<脳ドックを受けた場合>
- 検査費用：19,000円以上の場合、15,200円の費用助成
- 検査費用：19,000円未満の場合、自己負担額3,800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

国保以外の保険の方も20歳から39歳まで受けられるようになりました



若者健診

対象者	●阿武町にお住まいの20～39歳で健診を受ける機会のない方 (昭和60年4月1日～平成17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』(9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(緑色)、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20～39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7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 ※20～39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(緑色: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！



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6年度中に75歳になる方 (昭和24年4月1日~昭和25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』(9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(緑色) ◇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、飲食せずにおこしてください ●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てください ●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てください
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

若者健診(国保・国保外)
協会けんぽ被扶養者

後期高齢者医療
(健康診査)

【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月下旬
- 福賀地区…7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



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	1,500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)	400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
		頸部超音波検査	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6年5月7日(火)～令和7年2月28日(金)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(緑色)、 質問票(白色)、保険証			
受診上の注意	前日の夜9時以降は、飲食せずにおこしてください			
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
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



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6年5月7日(火)～令和7年2月28日(金)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)	<table border="1"> <tr> <td>萩市内の医療機関</td> <td>自己負担 8,700円(検査費用:43,500円) 脳検査 3,800円(検査費用:19,000円) ※河野医院は8,600円(眼底検査なしのため)</td> </tr> <tr> <td>長門総合病院</td> <td rowspan="4">自己負担 8,400円(検査費用:42,000円程度) 脳検査 4,400円(検査費用:24,000円程度)</td> </tr> <tr> <td>山口赤十字病院</td> </tr> <tr> <td>山口総合健診センター</td> </tr> <tr> <td>佐々木外科病院</td> </tr> <tr> <td>本城クリニック</td> <td></td> </tr> </table>	萩市内の医療機関	自己負担 8,700円(検査費用:43,500円) 脳検査 3,800円(検査費用:19,000円) ※河野医院は8,600円(眼底検査なしのため)	長門総合病院	自己負担 8,400円(検査費用:42,000円程度) 脳検査 4,400円(検査費用:24,000円程度)	山口赤十字病院	山口総合健診センター	佐々木外科病院	本城クリニック	
萩市内の医療機関	自己負担 8,700円(検査費用:43,500円) 脳検査 3,800円(検査費用:19,000円) ※河野医院は8,600円(眼底検査なしのため)									
長門総合病院	自己負担 8,400円(検査費用:42,000円程度) 脳検査 4,400円(検査費用:24,000円程度)									
山口赤十字病院										
山口総合健診センター										
佐々木外科病院										
本城クリニック										
持参物	健康診査受診券(オレンジ色)、がん検診受診券(緑色)、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									

実施医療機関	住所・電話番号	実施医療機関	住所・電話番号
河野医院	萩市大井 1723-1 0838-28-0321 ※眼底、脳検査なし	山口赤十字病院	山口市八幡馬場 53-1 083-923-0111
都志見病院	萩市江向 413 番地 1 0838-22-3090	山口総合健診センター	山口市小郡下郷 1773-1 083-972-4325
萩市民病院	萩市椿 3460 番地 3 0838-25-1235	山口県済生会 山口総合病院	山口市緑町 2-11 083-901-6186
玉木病院	萩市瓦町 1 番地 0838-22-0030	佐々木外科病院	山口市泉都町 9-13 083-923-8813
花宮医院	萩市平安古町 305 番地 3 0838-25-8738 ※脳検査なし	本城クリニック	周南市五月町 8-1 0834-33-3355
長門総合病院	長門市東深川 85 番地 0837-22-2220	※開始時期や検査項目は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。	

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

阿武町後期高齢者医療日帰り人間ドック償還払金の取扱いとなります。

- 検査費用：43,500円以上の場合は、34,800円の費用助成
- 検査費用：43,500円未満の場合は、自己負担額8,700円からの差額分の助成
<脳ドックを受けた場合>

- 検査費用：19,000円以上の場合は、15,200円の費用助成
- 検査費用：19,000円未満の場合は、自己負担額3,800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

②償還払金の申請時において阿武町後期高齢者医療保険料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阿武町後期高齢者医療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

歯科健診、無料で受けてお口から元気！

対象者の方は
全て無料です。



歯周疾患検診

健診方法	集団健診	個別健診
対象者	18歳以上の方 (平成19年3月31日以前生まれ)	18~70歳 (令和6年度到達年齢)
日程	<ul style="list-style-type: none"> ■6月8日(土) 町民センター(奈古) ■6月12日(水) のうそんセンター(福賀) ■6月14日(金) ふれあいセンター(宇田郷) 	■5月7日(火)~2月28日(金) 【実施医療機関】17ページ参照
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診(歯内出血・歯周ポケットの検査含む) ・口腔粘膜疾患の検査 ・歯みがき指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診(歯内出血・歯周ポケットの検査含む) ・歯みがき指導
持参物	がん検診等受診券(緑色)	歯周疾患検診受診券(黄色) または 歯周疾患検診受診勸奨ハガキ
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、おこしてください

口腔粘膜疾患の検査が
受けられるのは
集団健診だけ！

口腔がんってなあに？



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、「食べる」「話す」「飲み込む」などの生活する上で重要な機能が損なわれてしまうことがあります。また、痛みを伴わない場合もあります。

歯科健診や口腔粘膜疾患の検査を受けることや、異変を感じたらすぐに受診をし、早期発見・早期治療に繋げることが大切です。

口腔がんの原因は？



慢性的な口腔内の刺激、喫煙、飲酒、口腔内の不衛生、炎症など



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いたら
かかりつけ歯科医院に相談し
ましょう！



【 歯周疾患検診実施医療機関 】

☆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
むつみ	細 田 歯 科 医 院	高佐下	08388-8-0677
須佐	仁 保 歯 科 医 院	須 佐	08387-6-3007
田万川	田 万 川 歯 科 医 院	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	樽屋町	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	





対象者拡大 / 1人につき生涯1回の助成 帯状疱疹ワクチン

- 接種日時点で50歳以上の方
- 18～50歳未満の免疫低下リスクの方
(医師が必要と認めた方)

【予防接種の受け方】医療機関に直接申込み

【ワクチンの種類・接種回数】

助成は、どちらか一方のみ

- ・水痘ワクチン：1回
- ・帯状疱疹ワクチン：2回

※2回目の接種は、1回目接種から2～6か月の間

【接種費用】

- ・医療機関にお問い合わせください

【助成額】

- ・令和6年度内に接種した費用の半額

【申請方法】

申請書と下記の書類を健康福祉課・各支所へ提出

- ・接種したことがわかる証明書
(接種済証や明細等)
- ・接種費用がわかる領収書

1人につき生涯1回の助成 高齢者肺炎球菌ワクチン

- 65歳の方
- 60～64歳の身体障害者1級相当の方で
過去に肺炎球菌ワクチンを接種していない方

【予防接種の受け方】

医療機関に直接申し込み

65歳になる前月に送付した予診票(紫色)を持参

【接種回数】 1回

【個人負担】 2,850円

【接種機関】 山口県内の医療機関

インフルエンザ予防接種

- 65歳以上の方
- 60～64歳の心臓や腎臓、呼吸器機能、もしくはHIVによる免疫機能に高度の障害を有する方
(身体障害者手帳1級相当)が対象

【予防接種の受け方】医療機関に直接申し込み

【個人負担】

- ・65歳～74歳：1,490円(医療機関の窓口払い)
- ・75歳以上・生活保護受給者：無料

風しん抗体検査・予防接種

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方が対象

【抗体検査・予防接種の受け方】

①抗体検査：4月に送付したクーポン券を利用

▼検査会場

- ・町で6月・11月に実施する集団健診会場
- ・事業所が実施する健診会場(勤務先に確認)
- ・全国の実施医療機関等

(厚生労働省のホームページ参照)

②予防接種：十分な量の抗体がなかった場合、
予防接種を受けましょう

【費用】抗体検査・予防接種ともに無料

【クーポン券有効期限】

令和7年3月31日



申請書と下記の書類を健康福祉課・各支所へ提出

- ・接種したことがわかる証明書
(接種済証や明細、母子健康手帳など)
- ・接種費用がわかる領収書

コロナワクチン予防接種

- 65歳以上の方
- 60～64歳の心臓や腎臓、呼吸器機能、もしくはHIVによる免疫機能に高度の障害を有する方
(身体障害者手帳1級相当)が対象

【予防接種の受け方】医療機関に直接申し込み

【個人負担】

- ・65歳以上：未定(医療機関の窓口払い)
- ・生活保護受給者：無料

その他の予防接種

下記の予防接種について、自費で接種をされた場合、費用の半額を助成しています。

【対象ワクチン・対象者】

- 麻しん風しん：妊娠を希望する女性、同居の家族
- おたふくかぜ：1～2歳児・年長児
- インフルエンザ：妊婦、高校生以下
- コロナワクチン：妊婦、高校生以下

みなさんの健康づくり応援します！

家庭用血圧計の貸出

血圧計をお持ちでない方に家庭用血圧計の貸し出しを行います。

- 【貸出場所】健康福祉課・各支所
- 【期間】1 か月
- 【貸出物品】血圧計・血圧手帳・室温計
- 【費用】無料

血圧計とともに血圧手帳をお渡しします。家庭での安静時血圧を測定することが大切です。ご自身の血圧を測定し、記録することをお勧めします。



室温計
血圧測定時の
室温も大切！

朝晩の測定が記録できます

ラジオ体操 ブーブー貸出

いつでもどこでも『ラジオ体操』の音楽が流れる道具をお貸しします。

- 【貸出場所】健康福祉課・各支所
- 【期間】3 か月
- 【費用】無料
- 【アンケート】3 か月実施後にご提出ください

貸し出しの他に

- ・ラジオ体操ブーブーの斡旋（健康福祉課）
- ・ラジオ体操 CD のプレゼント（健康福祉課・各支所）



も行っていきます。

ラジオ体操の継続にお役立てください！

- ・ラジオ体操第 1 のみ
- ・ラジオ体操第 1・2 の 2 種類から選べます！



元気出前講座

いつでもどこでも 3 人以上そろっておられる場所に出前講座に伺います！最新機器も活用する体験型出前講座で、利用料は無料です！

【メニュー】

- ◎うましお講座：減塩について知る、そして無理なく実践する方法がわかります！
- ◎からだ測定会：最新の体組成計による測定ができ、これからの体力づくりに役立ちます！「基礎代謝量」「体脂肪率と筋肉量による体型測定」がわかります。
- ◎足腰年齢測定：足腰の痛みがある方、日頃運動していない方も、あなたに合った運動方法をお教えます。
- ◎ご希望メニュー：みなさんのご希望に応じた内容のお話をします！

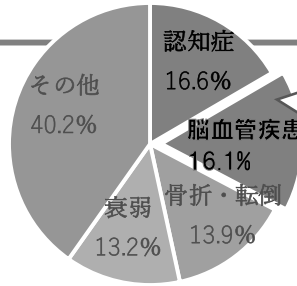


健康寿命を延ばすために…

「脳血管疾患（脳卒中）」に気をつけて！

「脳血管疾患」ってどんな病気？

脳の血管がつまったり（脳こうそく）、破れたり（脳出血）する病気をまとめて脳卒中（脳血管疾患）と言います。



介護が必要となった原因の第2位。第1位の認知症の原因にもなります。

(令和4年国民生活基礎調査参照)

阿武町は県内の市町と比較して「脳血管疾患」で亡くなる方が多い！

〈男性〉標準化死亡比 (H29～R3年)

〈女性〉標準化死亡比 (H29～R3年)

山口県と各市町を比較

山口県と比較すると高い

山口県と比較すると高い

- 1 有意に低い(低い)
- 2 低い有意でない(やや低い)
- 3 高い有意でない(やや高い)
- 4 有意に高い(高い)



※やまぐち健康マップ(令和5年度) 参照

「脳血管疾患」がおこるまでの流れ ～日々の積み重ねで予防できる～

生活習慣の積み重ね

- ①塩分の取り過ぎ
- ②お酒の飲み過ぎ
- ③たばこ ④運動不足
- ⑤過労 ⑥睡眠不足など

高血圧や糖尿病へと進み、血管が硬くなる(動脈硬化)

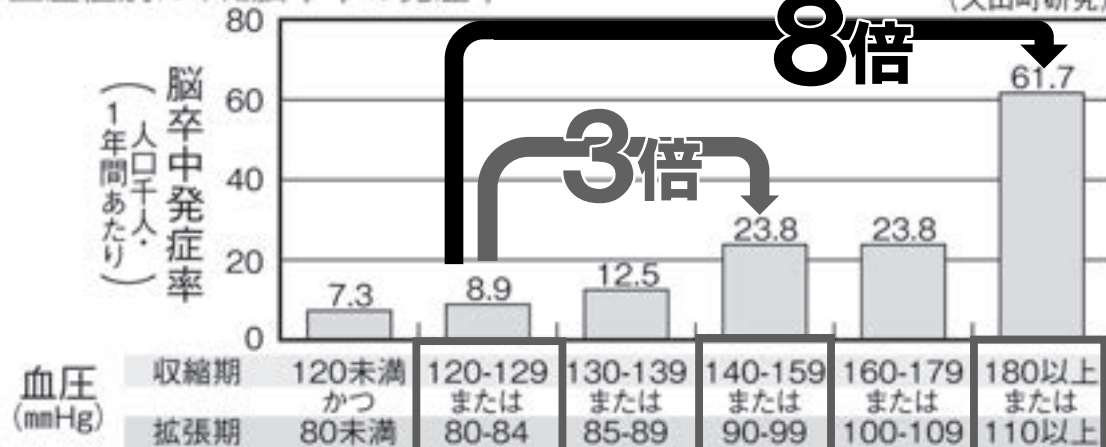
脳卒中や心臓病などを発症

死亡や介護が必要になることも

血圧が高い方ほど「脳血管疾患」になりやすい！まずは血圧管理から

血圧値別にみた脳卒中の発症率

(久山町研究)



[Arch Intern Med 163:361-366,2003]

「高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト」が始まります

「高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト」とは・・・

若い世代の方も、高血圧の治療をしている方も血圧を適切に管理する人が増えることで、脳血管疾患になる方を減らすためのプロジェクトです。あなたもぜひご参加ください！

① 血圧を測る

◎気軽に血圧測定ができるように

血圧計を5か所に設置

(本庁、両支所、中央公民館、母子健康センター)

◎家に血圧計をお持ちでない方に

家庭用血圧計を貸出(本庁、各支所)

◎血圧について知識を深めるために

血圧に関する講演会(各地区)

■あなたの血圧はどのくらい？

家庭血圧	判定	診察室血圧
収縮期(最高) / 拡張期(最低)		収縮期(最高) / 拡張期(最低)
135 かつ / 85 以上 または 以上	高血圧	140 かつ / 90 以上 または 以上

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。

② “うましお”でおいしく減塩

【阿武町民の1日塩分摂取量は？】

◎男性:11.2g(目標値 7.5g 県 9.5g) ◎女性:10.5g(目標量 6.5g 県 8.1g)

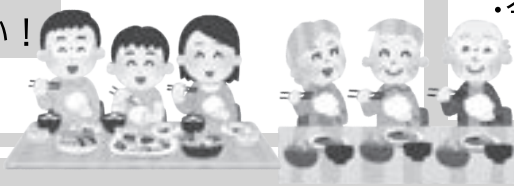
※令和4年度特定健康診査受診者平均

阿武町民は多く塩分を摂取している!

◎“うましおランチ”を食べて楽しく学ぶ

旨(うま)みで減塩
上手(うま)く減塩
そして 美味(うま)い!

各地区・月1回開催
(参加費 500円を予定)



◎うましお講座で学ぶ

- ・なぜ減塩が必要なのか
- ・減塩のチェック&ポイント
- ・今日からできるうましおの取り組み

ご希望があれば、出前します!

③ 今より 10分 多くからだを動かす

【座る時間と脳卒中】

身体活動が少なく、座りがちな時間が「1日4時間未満の人」に比べて

「1日8時間以上の人(座る時間が長い)」では、“4.2倍” 脳血管疾患の危険が高い!

歩数

健康指標

- 4,000歩 → うつ病の予防
- 5,000歩 → 心疾患、脳血管疾患、認知症、要支援・要介護の予防
- 7,000歩 → 骨粗しょう症、骨折、動脈硬化、がんの予防
- 8,000歩 → メタボ(75歳以上)、高血圧、糖尿病、脂質異常の予防
- 10,000歩 → メタボの予防(75歳未満)
- 12,000歩 → 肥満の予防

10分歩いて
1000歩増やそう!



健康づくりで
ポイントを貯めよう!!

阿武町 ハッピーマイレージ

貯まる! 使える! 笑顔になる!

① 登録してポイントを貯める



チャレンジノート
記入式



やまぐちアプリ
アプリをダウンロード

② 100ポイント達成で商品券!

あぶPAY
導入予定です



町内の協力店舗で使えます!



登録から 6ヶ月以内にポイントを貯めましょう

- ◆健診を受ける(必須) …… 1健診10ポイント
※登録の前後6ヶ月以内の健診が対象
- ◆健康づくり教室などに参加 …… 1回5ポイント
- ◆目標設定 …… 1ポイント
- ◆実践 …… 1日1ポイント

- ・「10分以上の運動」または
- ・「目標を立てた健康習慣の実施」で1ポイント
- ・ラジオ体操は10分未満でも1ポイント
- ・「やまぐち健康アプリ」の歩数に応じてポイント
月に16万歩以上 …… 30ポイント
10万~16万歩未満 …… 20ポイント
10万歩未満 …… 10ポイント

さらに!



無角和牛ブロック肉



阿武町
スイーツセット

1ヶ月プール利用・
レッスン無料券



体重計・血圧計

100ポイント
達成者の中から
抽選で8組に
豪華プレゼント!

※写真はイメージです。内容は変更となることもあります。

参加
無料

- ◆参加対象者 …… 阿武町に在住・在勤・在学(小学生以上)の方なら、どなたでも!
- ◆登録受付期間 …… 令和6年5月10日(金)~令和7年3月31日(月)
- ◆登録方法 …… QRコードから または「参加申込書」を健康福祉課・教育委員会・各支所に提出

★★阿武町ハッピーマイレージ 参加申込書★★

◆今年度初めての参加ですか? はい(1年度に1回のみ参加可能です) いいえ(参加できません)

ふりがな 氏名:	(男・女)	生年月日:	年	月	日(歳)
【住所】 阿武町 萩市	(行政区:)	職場:		
			電話番号:		
◆参加コース(アプリ使用・運動・生活習慣(アプリ以外))					
◆今回参加する1番の理由は何ですか?(当てはまる場所に1つ✓)					
<input type="checkbox"/> 健康づくりを継続するため	<input type="checkbox"/> やせるため	<input type="checkbox"/> 運動不足解消	<input type="checkbox"/> 誘われたから	<input type="checkbox"/> 景品がもらえるから	<input type="checkbox"/> 新しく健康づくりを始めるのにちょうどよかったから

【提出先】阿武町役場 健康福祉課・教育委員会・各支所

【受付者記入欄】申込日:令和 年 月 日