

年に一度は健(検)診を

予防と早期発見のために定期的に受診しよう

健(検)診は今の健康状態を知るチャンスです。特に40〜74歳の人が受けられる特定健診は生活習慣病の前兆を早めに発見することにつながります。忙しい人や健康に自信がある人こそ、年に一度必ず健(検)診を受けましょう。市では、40歳以上の人を対象に受診券を6月上旬までに発送します。なお、受診券は特定健診・後期高齢者健診、がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)、肝炎ウイルス検査が1枚の用紙に印刷されています。

特定健診・後期高齢者健診、がん検診、肝炎ウイルス検査の受診方法

- ①市から受診券が届く(6月上旬まで)
- ②健診方法を選ぶ(2種類から選択)

医療機関健診 ミルネ健診センター 大塚病院 市内医療機関	巡回健診(バス健診) 各地域で実施 (8〜10月、2月)
申込締切 令和9年1月29日	申込締切 受診希望日の3週間前

- ③予約する
希望する医療機関
などへ直接予約
- ④受診する→

受診時の持ち物
受診券、予約後届いた書類、マイナ保険証など保険資格がわかるもの

特定健診の対象は国民健康保険の加入者です

40歳以上は無料 身体測定(身長・体重・腹囲)、身体診察、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能など)尿検査などがあります。	受診するともらえる健康ポイント 健(検)診を受診すると健康ポイントが獲得できます。申請が必要です。忘れずに申請をしましょう。	アフターフォローも万全 専門職がサポート 受診後は健診結果を踏まえ、保健師や栄養士が生活習慣改善をサポート。健診結果の見方もわかりやすく伝えます。
メタボリックシンドロームのリスクがある人には特定保健指導 内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が合併している人には生活改善が有効です。保健師・栄養士と一緒に改善策を考えていきます。	糖尿病・高血圧・腎臓病などのリスクがある人には重症化予防指導 放置すると重症化や合併症を引き起こすリスクがある人には、電話・面談による相談や必要に応じて医療機関への受診をおすすめします。	20歳〜39歳 の国民健康保険加入者も巡回健診で基本健診を受けることができます。6月以降に、JA兵庫厚生連健診予約センター ☎078-333-8860 に直接電話で申してください。



乳がん・子宮頸がん検診で早期発見を!

子宮頸がんは、20代後半から増えるがんで、早期はほとんど自覚症状がありません。また乳がんは女性の死亡原因の上位になっています。どちらも検診を定期的に行うことが重要です。早期発見・治療をすれば、80〜90%が治癒します。定期的に(2年に1度)がん検診を受診しましょう。

	所在地	乳がん	子宮頸がん
ミルネ健診センター	丹波市	○	○
細見医院	丹波市		○
日高クリニック	豊岡市	○	○
京都ルネス病院	福知山市	○	○
大山記念病院	西脇市	○	

骨粗しょう症検診の補助が始まります!

骨粗しょう症は加齢や女性ホルモンの減少により骨密度が低下し、骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性や高齢者に多く、自覚症状がないまま背骨の圧迫骨折や太ももの付け根の骨折を起こし、寝たきりの原因となるリスクを高めます。予防と早期の骨密度検査が大切です。今年度から巡回健診で補助が受けられます。検査を受けたことがない人は、ぜひこの機会に受診しましょう。

- 対象者: 年度末年齢が41、46、51、56、61、66、71歳の女性
- 受診費用: 無料(無料受診券を送付します)
- 問 健康課(ミルネ内) ☎88-5082