

健康だより

健(検)診を受けましょう!



目次

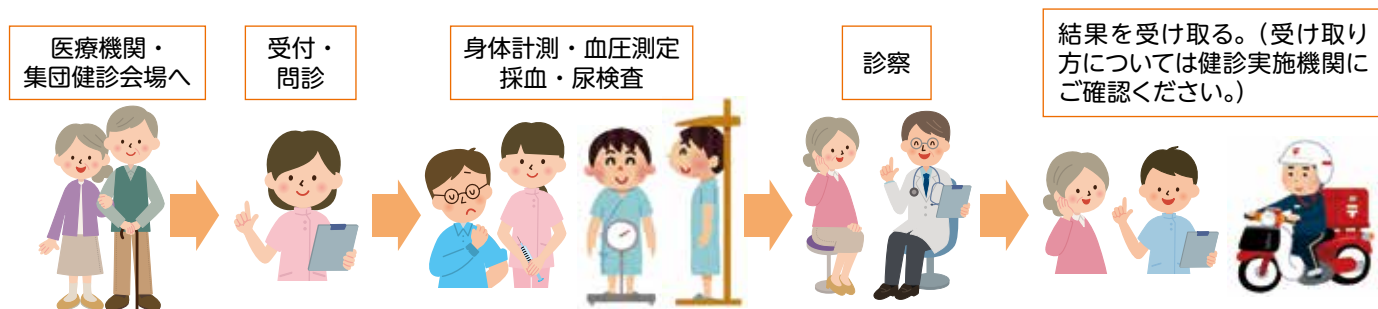
- ・特定健診と後期高齢者健診について P1
- ・健(検)診会場のお知らせ P2~P3
- ・令和元年度人間ドック・脳ドック(後期)の受診者募集 P4

国民健康保険にご加入のかたへ

年度に1回、「特定健診」を受けていますか?
~40歳から74歳までのかたが対象です~

受診は無料です!

《健診の流れ》 保険証と特定健診受診券をご持参ください。
(特定健診受診券の再発行をご希望のかたは国民健康保険課 (☎ 829-1225) へ)



※医療機関で受診される場合は予約が必要な場合がありますので、事前にお電話等で医療機関にご確認ください。公民館等での集団健診は予約は不要です。

《健診の内容》

医師の診察	視診・触診・聴打診など
問診	病歴・服薬中の薬・生活習慣など
身体計測	身長・体重・腹囲・BMI
血圧測定	最高血圧(収縮期)・最低血圧(拡張期)
血液検査	血中脂質検査 中性脂肪・HDL(善玉)コレステロール LDL(悪玉)コレステロールまたはNon-HDLコレステロール
	肝機能検査 AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)
	血糖検査 血糖値・HbA1c
	尿酸検査 尿酸
	貧血検査 血色素(ヘモグロビン)量・ヘマトクリット・赤血球数
腎機能検査 血清クレアチニン・eGFR	
尿検査	尿糖・尿たんぱく

高血圧や高血糖、脂質異常と言った生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、『動脈硬化』の原因となります。動脈硬化が進んでいくと、脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気を発症することがあります。自分はまだまだ大丈夫というかたも、自分の体のケアの第一歩として特定健診を受けて健康チェックしませんか。

後期高齢者医療保険にご加入のかたへ

《年度に1回健康診査を受けましょう!》

生活習慣病を早期発見するために、4月から翌3月までの期間に、無料で1回健康診査を受けられます。

- ・検査内容: 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査
- ・受診方法: 希望する医療機関に予約し、保険証を持参のうえ受診してください。
- ・医療機関のほか、集団健診会場や被爆者健診での同時実施も可能です。

お問い合わせは、後期高齢者医療室 (☎ 829-1139) へ

特定健診・がん検診 医療機関変更一覧 (事前にお電話等で医療機関にご確認ください。)

地区	町名	医療機関名(通称) (五十音順)	電話番号	国保 特定健診	後期 健康診査	肺がん	大腸 がん	胃がん		子宮 がん	乳がん		胃がん リスク
								胃カメラ	胃X線		マンモ	エコー	
東	築	築町クリニック (旧名称:宮城外科医院)	827-3333	○	○	○	○				○	○	○
東	弥生	中口内科医院 (検査項目追加:追加分は●)	823-6334	○	○	●	○	●					
南	高島	高島診療所 (令和元年4月追加)	896-2048	○	○	○	○						○
南	脇岬	おいしクリニック (令和元年9月30日閉院)											
北	葉山	なかしま内科クリニック (令和元年7月追加)	894-1663	○	○	○	○						○

※この一覧は平成31年4月に発行された「けんしん特集号」に掲載の医療機関一覧から追加・削除等で変更になった医療機関のみを掲載しております。対象医療機関に関することやがん検診を医療機関で受診される場合の自己負担額については、平成31年4月「けんしん特集号」または長崎市ホームページをご確認いただくか、「あじさいコール」(☎822-8888)にお問い合わせください。

集団での健(検)診会場の場合 ~お近くの公民館等で、集団による健(検)診を行っています~

(1) 特定健診及び健康診査について

長崎市国民健康保険ご加入のかた(40~74歳)

特定健診を受診される際は、保険証と特定健診受診券をご持参ください。

後期高齢者医療保険ご加入のかた(75歳以上のかた、65歳以上75歳未満で一定の障害があるかた)

後期高齢者医療の健康診査を受診できます。保険証のみご持参ください。

協会けんぽ及び各共済保険の被扶養者のかた(40~74歳)

長崎市の特定健診実施会場で受診することができます。受診される際は、保険証と特定健診受診券をご持参ください。

(2) 長崎市がん検診について

がん検診を受診される際は、保険証をご持参ください。

がん検診の種類によって、予約が必要な場合があります。(予約の有無については、左頁の日程表にてご確認ください。)

がん検診の種類		対象年齢	受診料	受診間隔
肺がん	胸部エックス線	満40歳以上	無料 *喀痰検査が必要な場合は300円	年度1回
大腸がん	検便	満40歳以上	300円	年度1回
胃がん	バリウム	満40歳以上	500円	年度1回
子宮頸がん(女性)	頸部細胞診	満20歳以上	400円	2年度1回
乳がん(女性)	エコー	満30~39歳	900円	年度1回
		満40~49歳	1,500円(2方向)	2年度1回
	マンモグラフィ	満50歳以上	800円(1方向)	
前立腺がん(男性)	採血	満50歳以上	無料 *申込不要	年度1回

がん検診に関するお問い合わせは、健康づくり課(☎829-1154)へ

(3) 歯科健診について

長崎市民であれば、どなたでも集団での会場にて実施している歯科健診(無料)を受けることができます。歯科健診に関するお問い合わせは、口腔保健支援センター(☎829-1436)へ

【注意事項】

- * 駐車場がない施設がありますので、車での来場はできる限りご遠慮ください。
- * 一度にたくさんのかたが来場されるため、待ち時間が1時間を超える場合があります。



10月は、国が定める『がん検診受診率50%達成にむけた集中キャンペーン期間』です!

令和元年度各種健(検)診日程表 令和元年10月~令和2年3月

★、●のがん検診は、予約が必要。 ★=あじさいコール ☎822-8888 ●=南総合事務所(健康支援係) ☎892-1113へ。

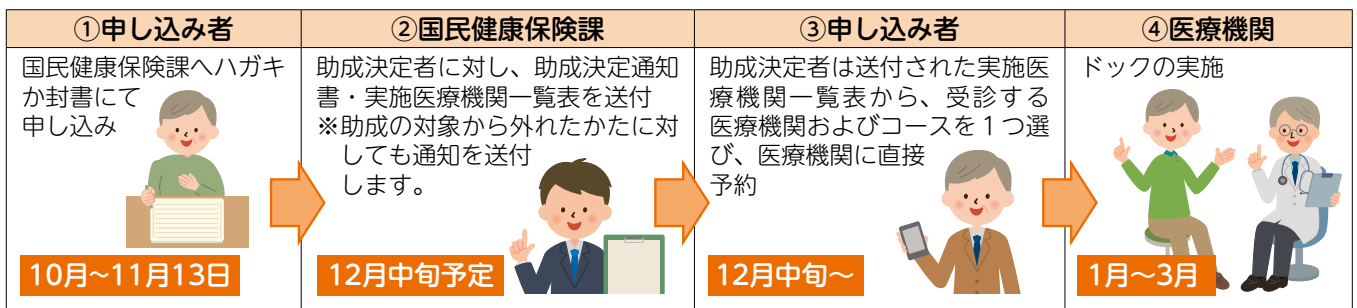
	月日	曜日	時間		会場	町名	国保 特定 健診	後期 健康 診査	がん検診						歯科 健診
									肺	大腸	胃	子宮	乳	前立 腺	
10月	10月1日	火	9:30~11:00	13:30~15:00	為石地区公民館	為石町	○	○	○	○	●			○	
	10月2日	水	9:30~11:00	13:30~15:00	晴海台地区ふれあいセンター	晴海台町	○	○	○	○	●			○	
	10月3日	木	9:30~11:00	13:30~15:00	北公民館(チトセピア3階)	千歳町	○	○		○				○	○
	10月4日	金	9:30~11:00	13:30~14:30	西公民館	丸尾町	○	○						○	
	10月5日	土	10:00~11:30	13:30~15:00	メルカつきまち 5階	築町	○	○						○	
	10月8日	火	9:30~11:00	13:30~15:00	健康づくりセンター	布巻町	○	○	○	○	●			○	
	10月10日	木	9:30~11:00	13:30~14:30	ダイヤモンドふれあいセンター	ダイヤモンド4丁目	○	○	○	○				○	○
	10月16日	水	9:00~10:00	13:00~14:00	野母崎文化センター	野母町				○		○	○		
	10月21日	月	10:00~11:30	13:30~15:00	長崎市民会館 地下1階(文化ホール入口側)	魚の町	○	○						○	
	10月23日	水	9:30~11:00	13:30~15:00	滑石公民館	滑石2丁目	○	○		○				○	
10月24日	木	9:30~11:00		小江原地区ふれあいセンター	小江原3丁目	○	○	○	○				○	○	
10月30日	水	9:30~11:00		日見地区公民館	界2丁目	○	○	○	○				○		
11月	11月1日	金	9:30~11:00	13:30~14:30	山里地区ふれあいセンター	高尾町	○	○						○	
	11月5日	火	9:15~11:00	13:00~14:00	琴海南部文化センター	琴海村松町						○	○		
	11月6日	水	9:30~11:00	13:30~14:30	京泊公民館	京泊3丁目	○	○	○	○	○			○	
	11月15日	金	9:30~11:00	13:30~14:30	古賀地区市民センター	古賀町	○	○		○				○	
	11月16日	土	9:30~11:00	13:30~15:00	東公民館(東部地区にここセンター3階)	矢上町	○	○	○	○				○	○
	11月18日	月	9:30~11:00	13:30~14:30	福田地区公民館(福田地域センター2階)	福田本町	○	○		○				○	
	11月20日	水	9:30~11:00	13:30~15:00	三川地区ふれあいセンター	三川町	○	○						○	
	11月26日	火	9:00~11:30	13:00~15:00	健康づくりセンター	布巻町				○		●	●		
	11月28日	木	9:30~11:00	13:30~14:30	江平地区ふれあいセンター	岩川町	○	○						○	
	11月29日	金	9:30~11:00	13:30~14:30	横尾地区ふれあいセンター	横尾2丁目	○	○						○	
11月30日	土	9:30~11:00	13:30~15:00	南部市民センター	末石町	○	○	○	○				○		
12月	12月4日	水	9:30~11:00	13:30~15:00	北公民館(チトセピア3階)	千歳町	○	○		○				○	
	12月17日	火	9:00~10:30		女の都2丁目公民館	女の都2丁目					○	○			
	12月18日	水	9:00~10:30	13:30~14:30	西北・岩屋ふれあいセンター	西北町					○	○			
	12月19日	木	9:00~10:30		小江原地区ふれあいセンター	小江原3丁目					○	○			
	12月20日	金	9:00~10:30		平間町公民館	平間町					○	○			
1月	1月7日	火	9:00~10:30	13:30~14:30	小ヶ倉地区ふれあいセンター	小ヶ倉町2丁目					○	○			
	1月8日	水	9:00~10:30	13:30~14:30	新戸町公民館	新戸町					○	○			
	1月9日	木	9:00~10:30		コアマンションマリナシティ長崎(マンション中央管理棟)	大浜町					○	○			
	1月10日	金	9:00~10:30	13:30~14:30	式見地区ふれあいセンター	式見町					○	○			
	1月14日	火	9:00~10:30		ダイヤモンドふれあいセンター	ダイヤモンド4丁目					○	○			
	1月15日	水	9:00~10:30	13:30~14:30	南部市民センター	末石町					○	○			
	1月16日	木	9:00~10:30		深堀体育館	深堀町5丁目					○	○			
	1月17日	金	9:00~10:30		横尾団地集会所(県営住宅A棟横・秋寄公園上)	横尾2丁目					○	○			
	1月20日	月	9:00~10:30		長崎卸センター	田中町					○	○			
	1月21日	火	9:00~10:30		つつじが丘1・2丁目集会所	つつじが丘2丁目					○	○			
	1月22日	水	9:00~10:30		西町校区集会所	白鳥町					○	○			
	1月23日	木	9:00~10:30		茂木地区公民館	茂木町					○	○			
	1月24日	金	9:00~10:30		ララなめし	滑石2丁目					○	○			
	1月24日	金	9:00~10:30		京泊公民館	京泊3丁目					○	○			
1月25日	土	9:00~10:30		土井首地区ふれあいセンター	柳田町					○	○				
1月26日	日	9:00~10:30		ケアハウスひこばえの苑	早坂町					○	○				
1月27日	月	9:00~10:30	13:30~14:30	小榊地域センター	小瀬戸町					○	○				
1月28日	火	9:00~10:30		日見地区公民館	界2丁目					○	○				
3月	3月1日	日	10:00~11:30	13:00~14:30	ララなめし	滑石2丁目							★		
	3月5日	木	9:30~11:00	13:30~15:00	東公民館(東部にここセンター3階)	矢上町	○	○						○	
	3月7日	土	9:00~11:00		ホテルニュータンダ	常盤町	○	○	○	○				○	
	3月8日	日	9:30~11:00	13:30~15:00	日見地区公民館	界2丁目							★		
	3月8日	日	9:30~11:00	13:30~15:00	東公民館(東部にここセンター2階)	矢上町							★		
	3月10日	火	9:30~11:00	13:30~15:00	南部市民センター	末石町	○	○	○	○				○	
	3月12日	木	9:30~11:00	13:30~15:00	北公民館(チトセピア3階)	千歳町	○	○						○	
	3月14日	土	10:00~11:30	13:30~15:00	長崎ブリックホール 国際会議場	茂里町	○	○						○	
	3月16日	月	9:30~11:00	13:30~15:00	北公民館(チトセピア3階)	千歳町	○	○						○	
	3月19日	木	10:00~11:30	13:30~15:00	長崎市民会館 地下1階(文化ホール入口側)	魚の町	○	○						○	
3月20日	金	10:00~11:30	13:30~15:00	メルカつきまち 5階	築町	○	○						○		

令和元年度人間ドック・脳ドック（後期）の受診者募集

募集要領

対象者	30歳以上75歳未満の長崎市国民健康保険にご加入のかた (昭和20年1月2日～平成2年3月31日までにお生まれのかた) ※ただし、昭和20年1月2日～昭和20年3月31日までにお生まれのかたは、 誕生日の前日までの受診となります。
定員	450人
助成金額	30代のかたは 17,000円 40歳以上のかたは 26,120円 (特定健診分含む)
自己負担額	医療機関により異なる (お選びいただいたコースの健診費用と助成金額の差額)
実施医療機関	助成決定者へ実施医療機関一覧表を送付 (12月中旬予定)
受診期間	令和2年1月1日～令和2年3月31日
助成条件	事前に国民健康保険課へ申し込み、助成決定通知書の送付を受けていること 40歳以上のかた (今年度40歳になるかたを含む) は、 平成31年4月1日以降に特定健診を受診していないこと 平成30年度までの国民健康保険税を滞納している世帯に属していないこと

申し込みから受診までの流れ



注意事項

- ドック受診の際には、特定健診も一緒に受けていただきます。**40歳以上のかたで平成31年4月1日以降に、特定健診を受診された場合は、ドックの助成ができません。**
特に被爆者健診対象者のかたは、被爆者健診の際に特定健診を受診しないようご注意ください。
- ドック受診日に長崎市国民健康保険の資格がない場合は助成ができません。特に、受診期間中に75歳になられるかたは、誕生日前日までの受診となりますので、ご注意ください。
- 助成決定通知書の**複数回利用はできません。**お選びいただいた**1つのコース**への助成となります。

申し込み方法

下記必要事項をハガキまたは封書に記載の上、郵送にてお申し込みください。
申し込み締め切り：**令和元年11月13日(水)** ※当日消印有効

【必要事項】

①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④性別 ⑤生年月日・年齢 ⑥国民健康保険証の番号(記号ながさき 番号〇〇〇〇)
あて先：〒850-8685 長崎市役所国民健康保険課 ドック担当行 ※住所不要

人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせは、国民健康保険課 (☎829-1225) へ

※助成の対象から外れたかたにつきましては、早めに特定健診を受診していただきますようお願いいたします。

(今年度の特定健診受診券は**令和2年3月31日まで**しか使用できませんのでご注意ください。)

※次回の人間ドック・脳ドックの受診者募集は**令和2年4月**を予定しております。

ドックに関してよくある質問

質問	人間ドックと脳ドックを1回ずつ受診できますか?	夫婦で申し込む場合、申し込みハガキ(封書)は2通必要ですか?	人間ドック・脳ドックの受診者募集は年に何回ありますか?
回答	1回ずつ受診できるわけではありません。助成決定者に対して送付する「実施医療機関一覧表」には、人間ドックのみを実施するコースや、人間ドックと脳検査をどちらも行うコースなどさまざまあります。そのコースの中からご希望のコースを1つ選んで受診していただくことになります。	必要事項が書いてあり、2名での申し込みだと分かるように記載されていれば、1通でもかまいません。	年に2回、4月と10月の広報ながさきで募集しております。令和元年10月募集分の受診期間は令和2年1月1日～3月31日となります。