（保存版）令和3年度

# 健康だより

～健（検）診を受けましょう！～

目次

（ご覧いただきたいかた）


P1 特定健診と後期高齢者健診について …… 国民健康保険、後期高齢者医療保険ご加入のかた
P2～P3 健（検）診会場のお知らせ …… 全ての市民のかた
P4 令和3年度人間ドック・脳ドック（後期）の受診者募集 …… 国民健康保険にご加入のかた


## 国民健康保険にご加入のかたへ

【問】国民健康保険課（☎829-1225）

**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～～

**≪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 |

自覚症状がないまま進行する、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病
→『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で健康チェックしませんか?

**≪健診の流れ≫**
**①医療機関もしくはけんしん予約センター（Ｐ2参照）に受診の予約**
**②当日は、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・集団健診会場へ → 受付・問診 → 身体計測・血圧測定 採血・尿検査 → 診察 → 結果を受け取る。（受け取り方については健診実施機関にご確認ください。）

## 後期高齢者医療保険にご加入のかたへ

【問】後期高齢者医療室（☎829-1139）

**《年度に１回健康診査を受けましょう！》**

生活習慣病やフレイル（加齢による心身が弱っている状態のこと）など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

# あなたはどちらで受診しますか？

【問】あじさいコール（☎822-8888）

## ❶医療機関における健（検）診の場合

### （1） 特定健診、健康診査、長崎市がん検診について

●実施場所　市内の医療機関（特定健診については、長与町・時津町・西海市の一部医療機関でも受診可。）

受診可能な医療機関は、令和3年4月発行「けんしん特集号」に掲載しております。
令和3年4月掲載以降、追加や削除等により変更になった医療機関については、次のとおりです。
最新の医療機関については、市ホームページまたは右記QRコードにてご確認ください。

健(検)診 医療機関一覧

特定健診 医療機関一覧（市外）

≪医療機関変更一覧≫

| 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 | 諏訪 | 高原中央医院（旧：高原中央病院） | 821-1212 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ○ |
| 西 | 淵 | 十善会病院（健康管理センター）（令和３年６月１日移転） | 801-2664 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | ○ | ○ |
| 南 | 国分 | 押渕クリニック | （令和３年７月31日閉院） | | | | | | | | | | |
| 南 | 戸 | ますみクリニック（令和３年３月２日開院） | 895-8537 | ○ | ○ | | ○ | | | | | | ○ |
| 北 | 大橋 | 井上内科医院 | （令和３年４月２日閉院） | | | | | | | | | | |
| 北 | 平和 | 橋本消化器クリニック | （令和３年７月11日閉院） | | | | | | | | | | |
| 長与町 | 北陽台 | 長崎北徳洲会病院 | 813-5820 | （令和３年５月１日付けで長与町へ移転しました、移転後は国保特定健診のみ受診可能です。） | | | | | | | | | |

※乳がん（マンモ）の◎印は、マンモグラフィ可。○印は、視触診のみとなり、マンモグラフィは、◎印医療機関を紹介。

## ❷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～

### 集団健（検）診は全て『予約制』です

●予約先　けんしん予約センター　☎0120-611-711
●予約受付時間　8時00分～20時00分（平日17時45分以降と土、日、祝日は留守番電話対応）

### ◆ 集団健（検）診会場で受診できるもの、持ってくるもの ◆

### （1） 特定健診及び健康診査

**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　【問】健康づくり課（☎829-1154）

●肺がん・大腸がん・胃がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん検診（会場によって、実施する検診が異なります。）
●持参するもの
①保険証
②肺がん、胃がん検診は無地のTシャツ、子宮頸がん、乳がん検診はバスタオル

### （3） 歯科保健指導について　【問】長崎市口腔保健支援センター（☎829-1436）

一部の健(検)診会場で、歯科衛生士による歯科保健指導（ブラッシング指導等）を無料で実施します。
対象は、3ページの歯科保健指導実施会場で特定健診、健康診査及びがん検診を予約されたかたとなります。

**【申込にあたっての注意事項】**
＊会場ごとに予約開始日が異なります。3ページの日程表をご確認ください。
＊新型コロナウイルス感染症対策のため、一部健（検）診が中止となる場合があります。事前に「広報ながさき」または「市ホームページ」にてご確認ください。
＊申し込みは、30分ごとに受付します（例えば、9時00分～、9時30分～、10時00分～など）。
（なお、予約時間はあくまで受付時間ですので、その時間にすぐ健(検)診を受けられるわけではありません。）

# お近くの公民館等でも健（検）診が受けられるって、ご存知でしたか？

## 令和３年度各種健（検）診日程表　　令和３年11月～令和４年３月

※1　健診とは「特定健診及び後期高齢者健康診査」となります。
※2　歯科保健指導は予約不要です。詳しくは2ページを確認してください。

| | 月日 | 曜日 | 時間 午前 | 時間 午後 | 会場 | 町名 | 健診※1 | がん検診 肺 | がん検診 大腸 | がん検診 胃 | がん検診 子宮 | がん検診 乳 | がん検診 前立腺 | 歯科指導※2 | 予約受付 開始日 | 予約受付 終了日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11月 | 11月2日 | 火 | 8:30～11:30 | | 京泊公民館 | 京泊3丁目 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | 10月11日 | 10月19日 |
| | | | | 13:30～14:30 | | | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | | | |
| | 11月11日 | 木 | 9:30～11:30 | 13:30～14:30 | 山里地区ふれあいセンター | 高尾町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 10月20日 | 10月28日 |
| | 11月12日 | 金 | 9:30～11:30 | 13:30～14:30 | 古賀地区市民センター | 古賀町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | | 10月29日 |
| | 11月13日 | 土 | 9:00～11:30 | | ホテルニュータンダ | 常盤町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | | |
| | 11月15日 | 月 | 9:30～11:30 | 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1日 |
| | 11月16日 | 火 | 9:00～11:30 | 13:00～15:00 | 健康づくりセンター | 布巻町 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | |
| | 11月17日 | 水 | 9:30～11:30 | | 西公民館 | 丸尾町 | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | |
| | | | | 13:30～14:30 | | | ○ | | ○ | | | | ○ | | | |
| | 11月26日 | 金 | 9:30～11:30 | | 三川地区ふれあいセンター | 三川町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 11月1日 | 11月12日 |
| 12月 | 12月8日 | 水 | 9:30～11:30 | 13:30～14:30 | 滑石地区ふれあいセンター | 滑石5丁目 | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | 11月10日 | 11月24日 |
| | 12月14日 | 火 | 9:00～10:30 | | 女の都2丁目公民館 | 女の都2丁目 | | | ○ | ○ | ○ | | | | 11月19日 | 11月30日 |
| | 12月15日 | 水 | 9:00～10:30 | | ララなめし | 滑石2丁目 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | 12月16日 | 木 | 9:00～10:30 | | 西北･岩屋ふれあいセンター | 西北町 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | | | | 13:30～14:30 | 小江原地区ふれあいセンター | 小江原3丁目 | | | ○ | | ○ | | | | | |
| 1月 | 1月7日 | 金 | 9:00～10:30 | | 茂木地区ふれあいセンター | 茂木町 | | | ○ | ○ | ○ | | | | 12月1日 | 12月10日 |
| | 1月11日 | 火 | 9:00～10:30 | | コアマンションマリナシティー長崎 | 大浜町 | | | ○ | ○ | ○ | | | | 12月3日 | 12月16日 |
| | 1月12日 | 水 | 9:00～10:30 | | ララなめし | 滑石2丁目 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | 1月13日 | 木 | 9:00～10:30 | | 横尾団地集会室（県営住宅A棟横･秋寄公園上） | 横尾2丁目 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | 1月14日 | 金 | 9:00～10:30 | | 平間町公民館 | 平間町 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | | | | 13:30～14:30 | つつじが丘1･2丁目自治会集会所 | つつじが丘2丁目 | | | ○ | | ○ | | | | | |
| | 1月17日 | 月 | 9:30～11:00 | | 南部市民センター | 末石町 | | | ○ | ○ | ○ | | | | 12月6日 | |
| | | | | 13:30～14:30 | 深堀体育館 | 深堀町5丁目 | | | ○ | | ○ | | | | | |
| | 1月18日 | 火 | 9:00～10:30 | | 京泊公民館 | 京泊3丁目 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | | | | 13:30～14:30 | 式見地区ふれあいセンター | 式見町 | | | ○ | | ○ | | | | | |
| | 1月19日 | 水 | 9:30～11:00 | | 日見地区公民館 | 界2丁目 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | 1月21日 | 金 | 9:00～10:30 | | ダイヤランドふれあいセンター | ダイヤランド4丁目 | | | ○ | ○ | ○ | | | | 12月8日 | 12月21日 |
| | 1月24日 | 月 | 9:00～10:30 | | 西町校区集会所 | 白鳥町 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | 1月25日 | 火 | 9:30～11:00 | | 土井首地区ふれあいセンター | 柳田町 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| 3月 | 3月1日 | 火 | 10:00～11:30 | 13:30～15:00 | 長崎ブリックホール | 茂里町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 2月3日 | 2月15日 |
| | 3月4日 | 金 | 10:00～11:30 | 13:30～15:00 | メルカつきまち　5階 | 築町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 2月4日 | |
| | 3月5日 | 土 | 9:00～11:30 | | ホテルニュータンダ | 常盤町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 2月7日 | |
| | 3月8日 | 火 | 9:30～11:30 | 13:00～15:00 | 南部市民センター | 末石町 | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | | 2月9日 | 2月22日 |
| | 3月10日 | 木 | 9:00～11:30 | 13:30～15:00 | チトセピアホール | 千歳町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 2月10日 | |
| | 3月14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 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 2月16日 | 2月28日 |
| | 3月17日 | 木 | 9:30～11:30 | 13:30～15:00 | 東公民館（東部地区にこにこセンター3階） | 矢上町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 2月18日 | 3月3日 |
| | 3月18日 | 金 | 9:30～11:30 | 13:30～14:30 | 江平地区ふれあいセンター | 岩川町 | ○ | | ○ | | | | ○ | | 2月21日 | |

※　胃がんリスク検診は、特定健診の会場で受診できます。
※　会場によっては、受付開始後数日で定員に達する場合があります。

**感染拡大防止にご協力ください**

【来場にあたっての注意事項】
＊ご来場の際には、マスクの着用や手洗い・うがい等の感染防止にご協力をお願いします。
＊密集を避けるため、申込時間帯以外の来場はお控えください。
＊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。

【健康チェック】
受診の前に必ずご確認ください。※１つでもチェックが付いた場合は、受診をお控えください。
□いわゆる風邪症状が続いている
□息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）などの症状がある
□２週間以内に諸外国への渡航歴がある、または感染拡大地域へ移動歴がある（そのかたと接触歴がある）
□２週間以内に新型コロナウイルス感染（疑い）のあるかたと接触した
□２週間以内に発熱（37.5度以上）があった

切り取り線

## ◆人間ドック・脳ドックQ＆A◆

Q：１枚の申込書で何名申し込むことができますか？
A：１枚で最大３名まで申し込みが可能です。４名以上申し込まれる場合は、任意様式に申込書と同様の内容を記載してください。
Q：人間ドックと脳ドックを１回ずつ受診できますか？
A：1回ずつ受診することはできません。助成決定者に対して送付する「実施医療機関一覧表」には、人間ドックのみのコースや、人間ドックと脳検査の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つ選択し、受診していただきます。
Q：受診期間の延長はできますか？
A：できません。必ず受診期間内に受診してください。

# 令和３年度人間ドック・脳ドック（後期）の受診者募集

【問】国民健康保険課（☎829-1225）

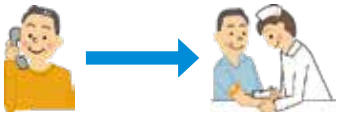
## ●募集要領

| | |
|---|---|
| 対　象　者 | **昭和22年1月2日～平成4年3月31日までにお生まれの長崎市国民健康保険にご加入のかた**<br>※ただし、昭和22年1月2日から昭和22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（定員を超えた場合は抽選） |
| 助成金額 | 30代のかたは**17,000円**　40歳以上のかたは**26,270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20日頃を予定） |
| 受診期間 | **令和4年1月1日から令和4年3月31日まで** |
| 助成条件 | ①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。<br>②40歳以上のかた（今年度40歳になるかたを含む）は、**令和3年4月1日以降に特定健診を受診していないこと。**<br>③**令和2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。** |

## ●注意事項

・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。**
・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。

## ●申し込みから受診までの流れ

| ①申込み | ②助成対象者の決定 | ③予約→受診 |
|---|---|---|
| 国民健康保険課へ下記申込書にて申し込む | 助成決定者に対し、助成決定通知書・実施医療機関一覧表を送付 ※助成の対象から外れたかたに対しても通知を送付します。<br>**12月20日頃（予定）** | 助成決定者は送付された実施医療機関一覧表から、受診する医療機関およびコースを１つ選び、医療機関に直接予約し、受診します。  |

**申込期限：令和3年11月11日（木）　※当日消印有効**

下記助成申込書の太枠の中を記載のうえ、封書にてお申し込みください。
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

※裏面に人間ドック・脳ドックに関してよくある質問を掲載しておりますので、ご確認ください。

**もし、落選してしまったら…**

・お手持ちの「特定健診受診券」で、令和4年3月31日までに特定健診を受診しましょう。
・がん検診をご希望のかたには、長崎市は、がん検診の助成制度がありますので、詳しくは健康づくり課（☎829-1154）へ。
**人間ドックの募集は、年2回！**（※毎年4月と10月）

切り取り線

| 令和３年度　長崎市国民健康保険人間ドック・脳ドック（後期）助成申込書 | | | | 長崎市受付欄（※記入不要） | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 被保険者番号（右詰め）※1 | | 氏　名 | ふりがな | 生年月日 |
| 1 | ながさき　枝番 | | | | S・H　年　月　日 |
| 2 | ながさき　枝番 | | | | S・H　年　月　日 |
| 3 | ながさき　枝番 | | | | S・H　年　月　日 |
| 住所 | 〒　－<br>長崎市 | | 日中連絡のつく電話番号 | | |

今回の助成を申込むにあたり、長崎市が私の国民健康保険税の滞納情報を確認することに同意します。※2

世帯主氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※1　被保険者番号は被保険者証をご確認の上、枝番まで記入してください。（420018は被保険者番号ではありません）
※2　同意されない場合は、完納証明書（一通300円）をご提出していただく必要がございます。