

「特定健診」のお知らせ

雲仙市国保に加入している、40歳以上の方にご案内しています

※年齢は令和7年3月31日現在です

★★特定健診のおすすめポイント！★★

約10,000円の費用がかかる検査が「**無料**」で受けられます

特定健診で約**20**以上の病気のリスクがわかります

特定健診は病気の予防と医療費の節約につながります

★特定健診の受診方法 次の①、②から選んで下さい★

医療機関で予約して受診する

①個別健診

- ご自身の都合に合わせて、個別に予約して医療機関で受けることができます。ご希望の医療機関に直接、電話でお申し込みください。
- 受診できる期間
令和6年5月13日（月）～令和7年2月28日（金）
※12月以降は大変混み合います。ご予約はお早めに！
- 受診できる医療機関は同封の「医療機関一覧」をご覧ください。

市内いずれかの会場で受診する

②集団健診

- 年間40回、市内10会場で行っています。事前予約はいりません。お住いの町以外の会場でも受けることができます。
※胃がん検診・腹部エコー検査を受けない方
⇒「午後健診」なら短時間で健診が受けられます。
※日程に余裕がある前半（5～8月）期間での受診をおすすめします。
- 日程・会場は同封の「集団健診日程一覧」をご覧ください。

★このほか人間ドックも実施します（自己負担あり）5月31日までに申込みが必要です。

健診を受ける時に持ってくるもの



受診券（黄色）



健康保険証

お問合せ	○特定健診・・・総合窓口課	電話 0957-47-7806(直通) 0957-38-3111(代表)
	○がん検診・・・健康づくり課	電話 0957-47-7876(直通) 0957-36-2500(代表)

●特定健診を受ける時は次のことに気をつけて下さい。

食事について



午前健診・・・前日の夜9時以降は食事をとらないでください。

午後健診・・・朝食は（8時までに）軽めにとってかまいませんが、昼食はとらないでください。

※誤って食事をとられますと、健診結果に影響する場合がありますのでご注意ください。

健診前のアルコールの摂取や激しい運動は控えて下さい。



脱ぎ着のしやすい服装でおいでください。

薬の服用について

医師により処方されている薬は、飲んでかまいません。特に、血圧の薬を飲まないで健診で高くなる 경우가よくあります。ただし、血糖を下げる薬は、飲んだあと食事を抜くと低血糖になる危険があるので、必ず、事前に主治医に確認してください。

★胃がん検診・腹部エコー検査を受ける方へ

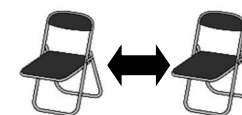
- ◎前日夜9時以降は、何も食べないでください。
少量の水または湯さましは、健診を受ける2～3時間前までであれば飲んでかまいません。
- ◎当日は、タバコ・ガム・のど飴も控えてください。
- ◎現在、医師により内服薬を処方されている方は、健診を受けることを主治医に伝え、内服について相談しておいてください。また、服用する際は少量の水で内服してください。
- ◎胃がん検診については、次の(1)～(3)いずれかに該当する方は、医療機関にて健診を受けるか、事前に主治医に確認のうえ受診してください。
(1)お茶やお水を飲むとき、よくおせる方 (2)検査部位の手術をされた方
(3)潰瘍性大腸炎やクローン病などの大腸疾患や、糖尿病その他持病がある方

★婦人がん検診（子宮がん・乳がん検診）を受ける方へ

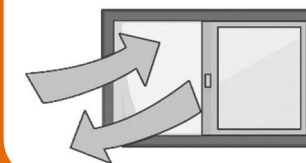
- ◎当日の検査着としてご用意願います。
乳がん検診・・・羽織れるものやバスタオル、子宮がん検診・・・スカート又はバスタオル
- ◎婦人がんの集団検診は、特定健診同日実施日のほかに、婦人がん独自の日程でも受けられます。婦人がん検診のみを受けたい方は、独自日程での受診をおすすめします。
詳しくは、別紙「婦人がん検診のお知らせ」をご覧ください。

集団健診（検診）会場では感染予防対策に取り組んでいます！

密集・密接回避



換気



消毒



「特定健診」は生活習慣病の前兆となる
「メタボリックシンドローム」に着目した健康診査です！

1回の特定健診でこれだけの検査が「無料」で受けられます。
(※個人で受けると約「10,000円」かかる検査内容です。)

基本的な項目	既往歴の調査(問診)	服薬歴、喫煙歴等
	身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
	血圧測定	最高(収縮期)、最低(拡張期)
	血中脂質検査(採血)	空腹時中性脂肪(又は随時中性脂肪) HDL コレステロール、LDL コレステロール
	肝機能検査(採血)	GOT (AST)、GPT (ALT)、 γ-GTP (γ-GT)
	血糖検査(採血)	空腹時血糖(又は随時血糖) ヘモグロビンA1c
	尿検査	糖、蛋白、潜血
	腎機能(採血)	血清クレアチニン、eGFR、尿酸
雲仙市独自の追加項目	貧血検査(採血)	赤血球数、ヘモグロビン(血色素量)、 ヘマトクリット
	心電図	※65歳～74歳のみ
詳細な項目	心電図	医師が必要と認めたとき等のみ実施します
	眼底検査	

<胃がんリスク検査について>

【対象者】雲仙市国民健康保険に加入している特定健診受診者のうち、年度内に
40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に達する方で
胃がんリスク検査を希望する方

(ただし、過去に市の健診でこの検査を受けたことがある方は対象外です。)

※検査対象者には「胃がんリスク検査」の対象者問診票を同封しています。

【検査方法】血液検査(特定健診で採血した血液で検査します。)

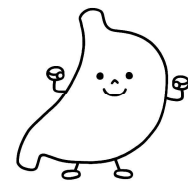
①胃の粘膜の萎縮度(ペプシノゲン検査)と②ピロリ菌感染の有無(ピロリ菌抗体検査)
を調べ、胃がんにかかる危険度を4群(ABCD)に分類し判定します。

【注意】この検査は、将来胃がんになりやすいかどうかを調べる検査です。

現在、がんになっている、または必ずがんになるということではありません。

胃カメラや胃透視(バリウム検査)の代わりになる検査ではありません。

この検査で精密検査が必要と判定された方は、医療機関にて保険診療での受診となります。



★特定健診Q&A★

Q1

健康には自信があります！
「どうせ何もない」のに
毎年、受ける必要ありますか？

A1 健診結果の数値で、自分の身体を「見える化」して
年齢とともに、少しずつ変化する身体の様子を
見ていきましょう！

Q2

健診を受けたら、悪い結果ができるかも
しれないし、不安なんです。
だから受けたくないんですけど…。

A2 健診を受けずに、何もわからないままでは、
不安はつるばかりです
健診を「健康の道しるべ」として、
安心して健康に暮らせる方法を探してみましょう。

Q3

わざわざ健診に行くのは面倒なんです。
どうしても健診を受けないとダメですか？

A3 自分の身体の様子を知って、
毎年の変化をきちんとチェックすることが
生活習慣病のリスクを遠ざける
「はじめの一歩」です。

Q4

生活習慣病って言われても
正直、よくわかりません。
そんなに大変なことなんですか？

A4 生活習慣病は自覚症状がないまま発症し、進行していくの
がとても怖いところ。長崎県民の「4人に1人」が生活習
慣病関連の病気で亡くなっています。
自分の今の健康状態を教えてくれるのが「健診」です
毎年受けて、健康づくりに活かせましょう！

Q5

持病で「通院中」なんです。
血液検査も定期的に受けています。
わざわざ健診に
行く必要ってありますか？

A5 治療と健診は違います。

「治療」で行う検査と、「特定健診」の検査が
同じ内容であるとは限りません。

治療中でも健診を受けることは可能です。

通院と健診を併用し、小さな変化もしっかりチェック！
まずは、かかりつけ医に相談しましょう。