

# 健診のご案内

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、**完全予約制**とさせていただきます。ご希望の方は、必ずご予約をお願いいたします。  
 ◎感染症の流行状況によっては変更・中止となる場合がありますので、予めご了承ください。

## 《健診内容について》

※年齢は令和4年3月31日現在

健診名	対象年齢	負担金	詳細
循環器健診	19～39歳 ※ <sup>1</sup>	1,000円	社会保険本人の方は、事業主健診の対象になりますのでこの健診は受診することができません。
	75歳以上 ※ <sup>1</sup>	無料	集団健診の他、医療機関健診も実施します。
特定健診	40～74歳 (国保加入者) ※ <sup>2</sup>	1,000円	詳細は4月末に送付した通知や広報かしま・ホームページ等でご確認ください。
	40～74歳 (国保以外)	各医療保険者へ確認	受診方法については各医療保険者（保険証を発行しているところ）にお問い合わせください。
肺がん検診	40歳以上	500円 (65歳以上は無料)	胸部 X 線検査
大腸がん検診	40歳以上	800円	便潜血検査 検診 3 日前までに採便容器を保健センター・大野ふれあいセンター・まちづくり市民センター・はまなす公民館に取りに来てください。
前立腺がん検診	50～74歳 (男性のみ)	1,500円	血液検査
肝炎ウイルス検診	40～71歳	1,000円 (40・41・45・46・50・51・55・56・60・61・65・66・70・71歳 無料)	血液検査 ※過去に検査したことのない方が対象となります。
胃がんリスク検診	40・41・45・46・50・51・55・56・60・61・65・66・70・71歳	1,000円	血液検査 ※過去に検査したことのない方が対象となります。

※<sup>1</sup> 集団健診では希望により詳細セット（心電図検査・眼底検査・貧血検査・クレアチニン検査）を負担金500円で追加することができます。

※<sup>2</sup> 国保人間ドックを受診希望の方は対象外です。

## 健診の予約について

## ※電話予約のみ

◎新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、集団健診は完全予約制となります。ご希望の方は、下記の予約期間内に、予約電話番号でご予約をお願いします。  
 ※電話予約初日、午前中は混み合う事が予想されます。予めご了承ください。  
 ※定員になり次第締め切ります。

### 《健診実施日》

6・7月

《6・7月期の電話予約期間》  
**5月8日(土)～5月12日(水)**  
 ※9日(日)も予約を受付ます。

《予約時間》  
 8:30～17:15

《予約電話番号》  
**0299-77-8951**  
 ※健診日の受付時間は、電話予約時にお伝えします。

日	月	火	水	木	金	土
			◇6/2	◇3	◇4	5
6	○7	○8	○9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	○21	22	○23	24	25	26
○27	○28	29	30	○7/1	○2	○3
4	○5	6	7	8	9	10

10月

《10・1月期の電話予約期間》  
**9月4日(土)～9月8日(水)**  
 ※5日(日)も予約を受付ます。

《予約時間》  
 8:30～17:15

《予約電話番号》  
**0299-77-8951**  
 ※健診日の受付時間は、電話予約時にお伝えします。

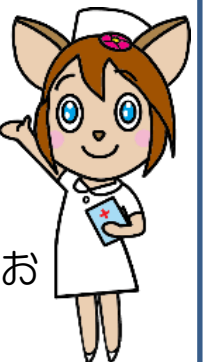
日	月	火	水	木	金	土
10/3	4	5	6	7	8	9
10	○11	○12	○13	○14	○15	16
○17	○18	19	20	21	22	23
24	25	26	○27	28	29	30

令和4年1月

日	月	火	水	木	金	土
1/2	3	4	5	6	7	8
9	10	○11	○12	○13	14	15
○16	○17	18	○19	20	21	22

○：鹿嶋市保健センター □：大野公民館(別館) ◇：はまなす公民館

◎大腸がん検診のみの場合は、予約不要です。  
 各健診会場に実施日の9:00～14:30までに提出してください。  
 ※予約期間後のキャンセルなどのご連絡は 0299-82-6218 までお願いします。



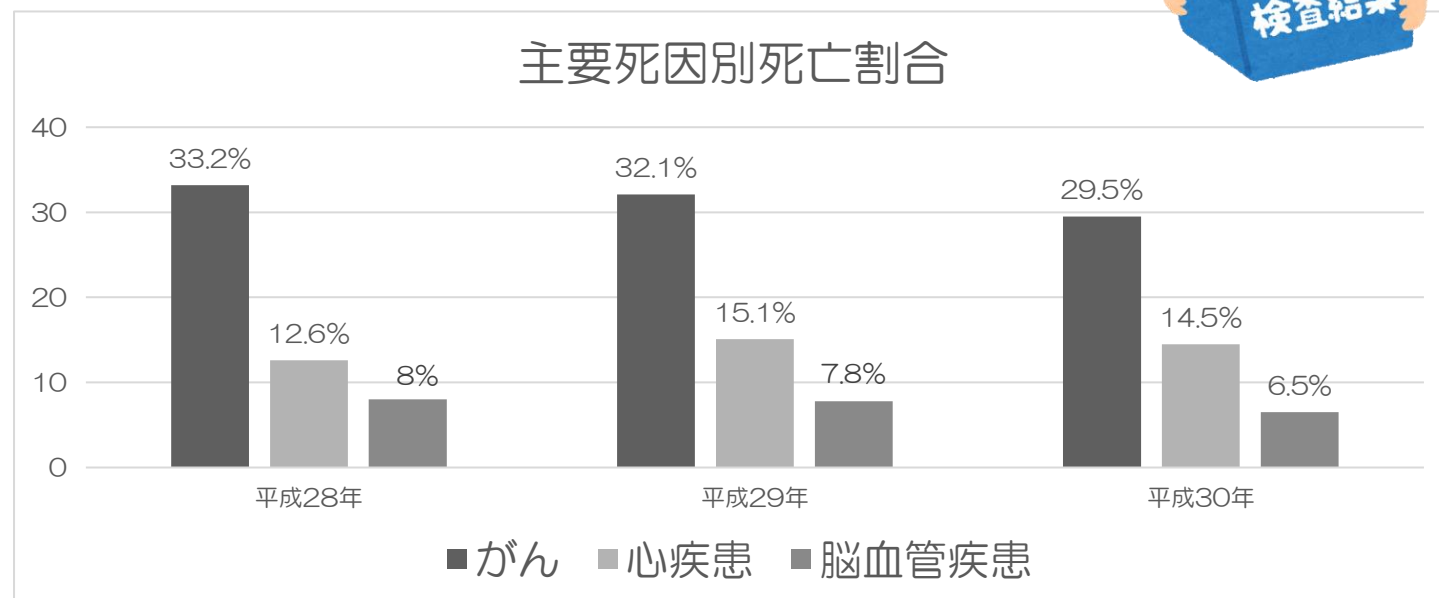
# 年に1回、健診を受けましょう！

厚生労働省によると、がん、心疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、わたしたちの医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めるといわれています。

健康を守るために、年に1回は健診を受けて、ご自身の健康を見直しましょう。



## ●鹿嶋市の状況



鹿嶋市の主要な死因別死亡割合をみると、がん、心疾患、脳血管疾患が半数を占めています。

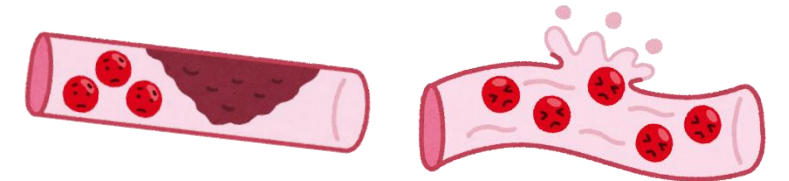
高血圧・糖尿病・脂質異常症などは、虚血性心疾患や脳血管疾患、糖尿病性腎症などの要因でもあるため、健診で早期に気づき、予防していくことが重要です。



生活習慣病の予防を！

～血管を健康に保ちましょう～

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を放っておくと、動脈硬化が進みます。動脈硬化とは、血管がしなやかさを失い、硬くもろくなった状態です。



動脈硬化が進むと、血管の通り道が狭くなったり、血管が詰まったりすることで、脳卒中や心筋梗塞などの病気を発症するリスクが上がります。

血管の状態は、外からでは分かりません。また、自覚症状もないまま動脈硬化が進んでいきます。



**健診結果を活かして  
血管を健康に保ちましょう！**

## 生活習慣病の予防

- 主食・主菜・副菜をそろえ、1日3食とる
- まずは「毎日プラス10分」少しずつ運動を習慣化する
- 禁煙する
- 1年に1回、健（検）診を受診する