

健診のご案内

回覧

生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病）を放置していると、動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病など生活に支障をきたす病気を引き起こしてしまいます。

健康診断を受診して、自分の体の状態を把握し、生活習慣病を予防しましょう。

◎健診は年度（令和5年4月～令和6年3月の間）に1回です。



《健診内容について》

※年齢は令和6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※1	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※1	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)※2	1,000円	詳細は通知(4月末に送付予定)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・中央公民館・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	40～70歳	1,000円 (40・45・50・55・60・65・70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・45・50・55・60・65・70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。

※1 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。

※2 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

※大腸がん検診のみ受診の場合は、予約は不要です。各検診会場に、9:00～14:30までに検体を提出してください。

①健診の予約をとる

予約期間 6・7月期: 5月8日(月)～12日(金)

予約方法 予約期間内に、1)コールセンターまたは2)WEBから予約をとる。

1) コールセンターの場合

茨城県総合健診協会予約センターへ電話をして予約

予約専用電話番号: 0570-077-150 (9:00～17:00)

※電話予約初日、午前中は電話回線が混み合う事が予想されます。時間をあけて、おかけ直してください。
※予約期間中のみ電話が繋がります。予約期間後のお問合せは、82-6218(保健センター)までお願いします。

2) WEB予約の場合

予約受付24時間(予約開始初日9時スタート/最終日17時終了)

二次元コード, または, 鹿嶋市ホームページ(ホームページID: 59377)から予約

※鹿嶋市ホームページに進み、ID検索の欄に59377と入力いただくと、予約画面に繋がります。
※WEB予約には利用登録が必要です。事前登録しておく、スムーズに予約できます。【二次元コード】(既に登録済の場合は不要)



〈健診実施日〉

	日	月	火	水	木	金	土
6月・7月					1	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

○: 鹿嶋市保健センター □: 大野ふれあいセンター ◇: はまなす公民館

②健診を受けに行く

受診券・健康保険証・負担金を持参し、予約日に健診会場へ健診を受けに行く。

〔問い合わせ〕 鹿嶋市保健センター 電話: 0299-82-6218

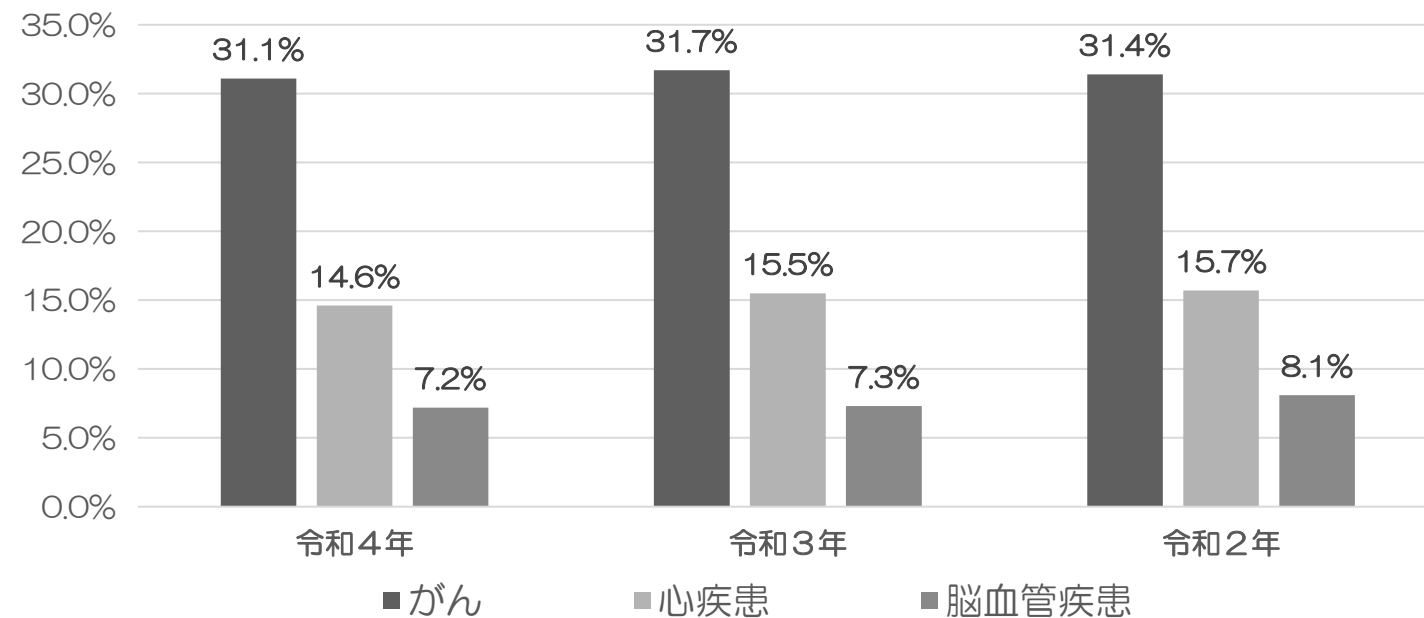
年に1回、健診を受けましょう！

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

主要死因別死亡割合



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。

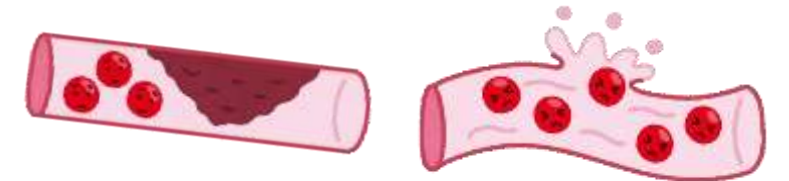
高血圧・糖尿病・脂質異常症などは、虚血性心疾患や脳血管疾患、糖尿病性腎症などの要因でもあるため、健診で早期に気づき、予防していくことが重要です。



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