

平成21年度



「すこやか市民ドック」の追加申込みのお知らせ

40～74歳の豊岡市国民健康保険加入者は必ず申込みをして基本健診を受けましょう！

申込期限 6月12日(金)必着

これまでの市民総合健診が、平成20年度から「すこやか市民ドック」に変わり、事前申込みが必要になりました。

3月に申込みの募集を締め切りましたが、このたび、追加申込みを受け付けることにしました。まだ申込みをしていない方は、この機会に申し込みください。

《問合せ》健康増進課(保健センター) ☎24-1127 または各総合支所健康福祉課

申込方法

申込用紙は、2月下旬に40～74歳で豊岡市国民健康保険加入の方、過去3年間に市民総合健診・女性のがん検診などを受診した方に送っています。用紙が手元にある方は、希望の健診項目に○を付け、返信用封筒に80円切手を貼り、期日までに郵送ください。



※申込用紙が手元にない方で受診を希望の方は、健康増進課に問い合わせください(お越しの際は、必ず健康保険被保険者証を持参ください)。
 ※歯周病検診の追加申込みはありません。
 ※医療機関での人間ドック受診助成を申込みした方および国保特定健診個別健診の申込みをした方は、申し込みできません(ただし、がん検診は、すこやか市民ドックで受診できます)。

健診の時期は、9～12月です。スムーズに受診いただくため、申し込まれた方に、健診日時・場所を指定して、後日通知します。
 今回の健診会場は、五荘地区公民館(上陰)・日高健康福祉センター・出石健康福祉センターの3会場です。
 なお、申込人数により、希望の会場と異なる場合がありますが、理解と協力をお願いします。



時期・場所

▽申込期限 6月12日(金)必着
 ▼申込書送付先 豊岡市保健センター(〒668-0004 豊岡市城南町23-6)

受診料金 (年齢はすべて平成22年3月末現在の年齢です)

受診項目	対象者	料金	
基本健診	20～39歳の市民	1,000円	
	40～74歳の豊岡市国民健康保険加入者・生活保護受給者	1,300円	
	75歳以上の市民	無料	
がん検診	肺がん	40歳以上	400円
	喀痰検査	50歳以上(ハイリスク者に限る)	900円
	胃がん	40歳以上	1,100円
	大腸がん	40歳以上	400円
	前立腺がん	50歳以上の男性	500円
	乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上(年度内偶数年齢)の女性	1,500円
	子宮頸部がん	20歳以上の女性	1,400円
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今まで受診したことがない方	800円	
腹部超音波検査	40歳以上	1,500円	

受診料金

女性のがん検診(乳がん検診・子宮頸部がん検診)は、申込人数多数のため、日高医療センターでの受診となります。

女性の乳がん検診(乳がん検診)・子宮頸部がん検診

受診料金は、左表のとおり

ですが、次に該当する方は免除されます。

受診料金の免除

▽70歳以上の方は、腹部超音波検査を除き無料
 ・市民税非課税世帯・生活保護受給者は、申請により無料

※健診内容の詳細は、2月10日発行の市広報と一緒に配布したチラシをご覧ください。

年に一度は「がん検診」を受けましょう！

「がん」と聞くと、皆さんはどんなイメージを持ちますか。平成19年度の日本人の死者数は、約110万人。このうち、がんによる死亡は約34万人です。実に日本人の約3人に1人が、がんで亡くなっている計算になります。

しかし、がんは予防や治療ができる病気です。がん検診で早期に発見し、適切に治療することによって、治る可能性が高くなります。年に一度は、がん検診を受けましょう。

《問合せ》健康増進課(保健センター) ☎24-1127または総合支所健康福祉課

早期発見の「がん検診」カギを握る

自覚症状がなくても、がんが体内に潜伏していることはよくあります。

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、早期の治療でがんによる死亡を減少させることです。

1年前にがん検診を受診した方は、受診しなかった方に比べ、胃がん約50%、大腸がんは約70%に死亡率が低下していたという研究報告もあり

ます。豊岡市では、全国平均と比べて、特に大腸がんと子宮頸部がんが発見される率が高い傾向にあります。

年に一度は「がん検診」を受けて、早期発見に努めましょう。

また、がん検診を受診した結果、「要精密検査」と判定された場合には、早期に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。



平成20年度豊岡市がん検診の受診状況 (平成21年3月末現在)

受診項目	対象者	検査方法	受診人数	がん発見数
肺がん	40歳以上	胸部エックス線撮影	7,919人	4人
胃がん	40歳以上	胃エックス線撮影	5,293人	7人(※1)
大腸がん	40歳以上	便潜血検査(2日法)	6,435人	13人
前立腺がん	50歳以上の男性	血液検査(PSA検査)	2,225人	8人
乳がん	40歳以上の女性 (2年に1回)	視触診・マンモグラフィ検査	1,916人	4人
子宮頸部がん	20歳以上の女性	視診・細胞診	3,018人	4人(※2)

※1…胃がんのほか、食道がんを含みます。
 ※2…子宮頸部がんのほか、膣がんを含みます。

がんにならないための8か条

1. 禁煙する……タバコを吸わない。ほかの人のタバコの煙を可能な限り避ける
2. 適度な飲酒……ビールなら1日に中ビン(500ml)1本程度にする(飲まない人・飲めない人は無理には飲まない)
3. 食塩は控えめに……食塩は1日10g未満を目標に
4. 野菜・果物を食べる……野菜は毎食、果物は毎日食べる
5. 熱い飲食物は避ける……熱いものは冷ましてから食べる
6. 運動を定期的に……適度に体を動かす習慣をつける
7. 体重管理をしっかりと……日ごろから体重を測る
8. 肝炎ウイルスに注意する



(厚生労働科学第3次対がん10か年総合戦略研究事業「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班作成資料)

また平成20年度から、新たに腹部超音波検査(エコー検査)を取り入れました。この検査では、4,835人の方が受診し、肝腫瘍・腎腫瘍・脾腫瘍などが7人発見されました。

