

令和6年度

小坂町 検診のしおり

令和6年度より健康診査に**新たな検査**を追加しました！

★推定食塩摂取量測定

尿検査から1日にどのくらい塩分をとっているか調べます。
(40～74歳の方が対象)

★アルブミン検査

血液検査から肝機能が正常に働いているか調べます。
栄養状態の指標として用いられている検査です。
(75歳以上の方が対象)

※どちらも町会場での健康診査でのみ実施しております。

目次

健康診査について……………	2・3ページ
がん検診等について………	4～7ページ
対象・料金……………	8・9ページ
日程……………	10・11ページ

小坂町

小坂町マスコットキャラクター
「かぶきん」



健康診査について

検査項目

問診・診察	身体計測	血圧測定	尿検査
			
身体診察	身長 体重 BMI 腹囲※40～74歳のみ	拡張期血圧 収縮期血圧	尿糖 尿たんぱく 推定食塩摂取量測定 ※40～74歳のみ

受診方法

- 1 受診券が届きます
裏面のアンケートを記入してください。

- 2 日程・会場等を確認し、受診します

町会場での健康診査

【対象】国保または後期高齢者医療保険の加入者、生活保護世帯

1 町会場での健康診査

ご希望の日程を10・11ページからお選びください。予約不要です。

2 直接会場へ行き受診する

【持ち物】受診券、健康保険証、お薬手帳、尿検査容器（国保の方は2本）

医療機関での健康診査

【対象】国保または後期高齢者医療保険の加入者

1 医療機関を選び、電話予約

ご希望の医療機関をお選びください。
医療機関へ直接電話でお申し込みください。

2 医療機関の指示に従い受診する

【持ち物】受診券、健康保険証、お薬手帳

- 3 約1か月で町より結果が届きます

- 4 特定保健指導の対象となった方には面談を行います
生活習慣病のリスクが高く生活習慣の改善が必要な方は、保健師によるサポートを行います。

血液検査	12誘導心電図	<p>生活習慣病のリスクを調べます。 高血圧症や糖尿病等で治療している方も対象です。</p> <p>※医師の判断により、詳細項目として、心電図検査、貧血検査、眼底検査等を追加実施する場合があります。</p>
		
肝機能、血中脂質、 血糖、貧血、尿酸、 血清クレアチニン アルブミン※75歳以上のみ	※40～74歳のみ	

医療機関

医療機関名	電話番号
小坂町診療所	0186-29-5500
三ヶ田内科循環器科医院	0186-31-1231
本田内科胃腸科医院	0186-35-3002
福永医院	0186-35-3117
なかの消化器内科クリニック	0186-22-7335
長橋内科胃腸科医院	0186-23-7612
鹿角中央病院	0186-23-4131
かづの厚生病院	0186-30-1410
大湯リハビリ温泉病院	0186-37-3511
大里医院	0186-22-1251

実施機関

7月1日(月)～12月31日(火)

- ・医療機関によっては期間よりも早く終了する場合がありますので、お早めにお問い合わせください。
- ・左記以外にも受診可能な医療機関がありますので保健センターへお問い合わせください。

小坂町国保以外の協会けんぽ等に参加している方

- ・町集団健診会場での特定健診を希望する方は、加入している医療保険者が発行する特定健診受診券と健康保険証を必ずご持参ください。これらがないと町集団健診会場では受診できません。特定健診受診券は勤務先へお問い合わせください。
- ・町集団健診と検査内容が異なることや、自己負担の発生する場合がありますのでご了承ください。

注意事項

- ・午前中に受診される方は、朝食を食べずに受診しましょう。
- ・午後から受診される方は、朝食は軽めにすませ、昼食を食べずに受診しましょう。
- ・尿検査は、健診に来る少し前に採尿し、スポイトに入れお持ちください。検査容器は保健センターにて配布しています。
- ・医療機関によっては検査できない項目もありますのでご注意ください。

がん検診等について

種類と検査方法

			
肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	肝炎ウイルス検診
胸部エックス線検査 喀痰細胞診	便潜血検査	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	血液検査 (B型肝炎・C型肝炎検査)

受診方法

1 受診券が届きます

2 注意事項・日程などを確認し、受診します 6～11 ページ参照
【持ち物】 受診券、健康保険証、検診料金 など

女性検診は**予約制**となります
予約方法は11 ページへ

3 約1か月で町より結果が届きます

4 要精密検査の対象となった方には、紹介状が発行されます
紹介状を持ち、**必ず医療機関で精密検査を受けてください。**
「精密検査の対象＝がん」ではありません。要精密検査の通知が届いたら速やかに医療機関を受診してください。精密検査の結果は、検診実施機関と町で共有し、検診の精度向上に努めていきます。

肺がん検診精密検査

CT検査や気管支鏡検査を行います。

大腸がん検診精密検査

大腸カメラ(全大腸内視鏡検査やS状結腸内視鏡検査)や注腸X線検査等を行います。

胃がん検診精密検査

胃カメラ(胃内視鏡検査)を行います。

肝炎ウイルス検診精密検査

血液検査等を行います。
秋田県では治療費などの助成があります。

子宮頸がん・婦人科超音波検診精密検査

細胞診や組織診、HPV検査等を行います。

乳がん検診精密検査

マンモグラフィ検査の追加撮影や超音波検査、細胞診、組織診等を行います。

			
前立腺がん検診	子宮頸がん・婦人科超音波検診	乳がん検診	骨粗しょう症検診
血液検査 (P S A値を測定)	細胞診・超音波検査	マンモグラフィ検査 (乳房のエックス線撮影)	骨塩定量検査 (手首のエックス線検査)

科学的根拠に基づくがん予防

がん検診は、**症状のない方**を対象にがんの疑いの有無を調べる検査です。がんを早期に発見し適切な治療を行うことによりがん死亡率を減らすことを目的としています。

がん罹患数の順位(2019年)

	男性	女性
1位	前立腺	乳房
2位	大腸	大腸
3位	胃	肺
4位	肺	胃
5位	肝臓	子宮

がん死亡数の順位(2022年)

	男性	女性
1位	肺	大腸
2位	大腸	肺
3位	胃	膵臓
4位	膵臓	乳房
5位	肝臓	胃

日本人の**2人に1人**が一生のうちに一度はがんになるといわれています。生活習慣(喫煙、飲酒、食事など)やウイルス・細菌の感染など、さまざまな要因でがんになると考えられていますが、**がんを完全に防ぐことはできません**。科学的根拠に基づくがん検診を受けることでがんを早い段階で発見し、適切な治療を受けることが可能になります。

以下のような**自覚症状がある方**は、がん検診ではなく、**医療機関を受診**し、診断のための適切な検査を受けてください。

- 胃の痛みや不快感、食欲不振、食事がつかえる
- 血便が出る、腹痛、便の性状や排便の回数の変化
- 血痰が出る、長引く咳、胸の痛み、声のかれ、息切れ
- 乳房のしこりやひきつれがある、乳首から血性の液が出る、乳首の湿疹やただれ
- 月経以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則

【参考】 国立がん研究センター がん情報サービス

がん検診等について

注意事項

- ・各診療分野について、**治療中または経過観察の方は、検査の対象外となります。**自覚症状がある方は検診を待たずに、医療機関を受診してください。
- ・職場でがん検診を年1回以上受けている方は、職場での検診を続けてください。
- ・検診によってはからだに負担を与えます。安全に実施できないと判断した場合には、検診をお断りすることもありますので、ご理解とご協力をお願いします。
- ・多数の方を対象とする検診では、精度に限界があります。がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけれない場合もあります。

肺がん検診

- ・無地のシャツを着用してください。湿布薬、ボタン、エレキバン、ブラジャー、カップ付きインナー、ボディスーツ、ネックレス等はつけないでください。
- ・50歳以上で、問診により該当した方は、3日間の痰をとる喀痰細胞診を実施します。
- ・妊娠している方、妊娠の可能性がある方は検査を受けることはできません。

大腸がん検診

- ・黄色い封筒の裏面にある問診票を記入してください。
- ・**検診日の3～4日以内の便を2日分**とり、冷蔵庫か冷暗所で保存してください。
- ・保健センターにて採便容器を配布していますので、希望する方はご連絡ください。

期限切れの容器は、使用しないでください。



胃がん検診

- ・検診**前日の夜9時以降は食事をとらない**でください。
- ・検診**当日は、朝食・煙草等は一切口にしない**でください。
- ・お薬（血圧や心臓など）は、検査開始まで2時間以上あけて200ml以内の水でお飲みください。
- ・厚めのトレーナー、ラメ及びプリント入りの服装は避けていただき、湿布薬、ボタン、エレキバン、ブラジャー、カップ付きインナー、ボディスーツ、ネックレス等はつけないでください。
- ・以下の方は検査を受けることはできません。
 - ×妊娠している方、妊娠している可能性がある方
 - ×以前バリウムを飲んで具合が悪くなったことがある方
 - ×以前バリウムを飲んでアレルギー症状が出たことがある方
 - ×のどの病気や手術をしたことがある方
 - ×耳の聴こえない方
 - ×起立困難な方、また検査台での体位変換が困難な方
 - ×体重が130kg以上の方
 - ×検査当日まで1週間以上排便がない方
 - ×検診当日、インスリンや血糖降下剤を服用した方（ただしインスリンポンプ使用の方は受診可能です）
 - ×肺切除、酸素吸入療法（COPDなどで酸素ボンベ使用中）をしている方

肝炎ウイルス検診

- ・過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方が対象です。

子宮頸がん・婦人科超音波検診

- ・年度年齢40歳以上の方は2年に一度、20～30歳代の方は毎年受診できます。
- ・スカートを着用すると便利です。
- ・月経中は正しい検査結果が得られない事もありますので、受診をおすすめできません。

乳がん検診

- ・2年に一度の検診で、年度年齢40～49歳は2方向、50歳以上は1方向の撮影をします。
- ・バスタオルをお持ちください。
- ・月経前や授乳中の方は乳腺が発達しているため、正しい評価ができない場合もあります。
- ・妊娠している方、妊娠の可能性のある方は検査を受けることはできません。
- ・以下の方は検査を受けることはできません
 ×シャント施行者及びCVポート留置者 ×ペースメーカー装着者 ×豊胸術実施者

骨粗しょう症検診

- ・手首で測定をしますので、腕時計、ブレスレット等はつけないでください。
- ・妊娠している方、妊娠の可能性のある方は検査を受けることはできません。



毎月19日はピンクの日 乳房のセルフチェックをしましょう！

女性の9人に1人が生涯で乳がんにかかるとされています。

早期に発見すれば90%以上が治る病気でもあります。

自分の乳房を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）を身につけましょう。



1 乳房の状態を知る

着替えやバスタイム、寝る前などに「いつもと変わりないかな」という気持ちで乳房を意識してみましょう。



2 乳房の変化に気をつける

こんな変化には注意が必要です。

- しこりを感じる
- 乳頭から黒い赤色や褐色の異常分泌がある
- 乳頭や乳輪の皮膚がただれている
- 乳房の皮膚にひきつれやへこみがある
- 乳房に痛みを感じる

3 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化がすべて乳がんの症状ではありませんが、乳がんの早期の症状の可能性もあります。



4 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を

町では、40歳代は無料で受けられます。早期発見のため、症状がないうちから受診しましょう。

【参考】公益財団法人 日本対がん協会

対象・料金

男性	健康診査		
	特定健診 (国保加入者)	後期高齢者健診 (後期高齢者医療保険加入者)	一般健診 (生活保護世帯)
40歳代 (S50.4.2～S60.4.1)	無料	×	無料
50歳代 (S40.4.2～S50.4.1)	無料	×	無料
60歳代 (S30.4.2～S40.4.1)	無料	×	無料
70～74歳 (S25.4.2～S30.4.1)	無料	×	無料
75歳以上 (S25.4.1以前)	×	無料	無料

女性	健康診査		
	特定健診 (国保加入者)	後期高齢者健診 (後期高齢者医療保険加入者)	一般健診 (生活保護世帯)
20歳代 (H7.4.2～H17.4.1)	×	×	×
30歳代 (S60.4.2～H7.4.1)	×	×	×
40歳代 (S50.4.2～S60.4.1)	無料	×	無料
50歳代 (S40.4.2～S50.4.1)	無料	×	無料
60歳代 (S30.4.2～S40.4.1)	無料	×	無料
70～74歳 (S25.4.2～S30.4.1)	無料	×	無料
75歳以上 (S25.4.1以前)	×	無料	無料

※年齢は令和7年4月1日時点の年度年齢を表しています。

がん検診等

肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診
400円 (50歳代の 喀痰該当者 +600円)	500円	500円	無料	×
	無料	無料	※次の年齢 のみ対象 41・46・ 51・56・ 61・66歳	1,000円 *50・*55歳は 無料
無料	500円	500円		1,000円 *60・*65歳は 無料
無料	500円	500円	×	1,000円 *70歳は無料
無料	無料	無料	×	1,000円

がん検診等

肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	肝炎ウイルス 検診	子宮がん検診	乳がん検診	骨粗しょう症 検診
×	×	×	×	無料	×	2,000円
×	×	×	×	無料	×	2,000円
400円 (50歳代の 喀痰該当者 +600円)	500円	500円	※次の年齢 のみ対象 41・46・ 51・56・ 61・66歳	1,500円 2年に一度	無料 2年に一度	2,000円 *40・*45歳 は1,000円
	無料	無料		1,500円 2年に一度	1,000円 2年に一度	2,000円 *50・*55歳 は1,000円
無料	500円	500円		1,500円 2年に一度	1,000円 2年に一度	2,000円 *60・*65歳 は1,000円
無料	500円	500円	×	1,500円 2年に一度	1,000円 2年に一度	2,000円 *70歳は 1,000円
無料	無料	無料	×	無料 2年に一度	無料 2年に一度	2,000円

生活保護世帯の方は前立腺がん検診と骨粗しょう症検診を除き、検診料金無料です。

日 程

平日検診			
健康診査 がん検診等(肺・大腸・肝炎・前立腺) ※5月31日(金)のみ 胃がん検診 も実施			
日にち	受付時間	会場	対象地区 対象地区以外でも受診可 ※太字の地区は送迎バスを運行します
5月29日(水)	13:00~13:30	大川岱自治会館	大川岱、 休平
5月30日(木)	9:30~10:00	向陽体育館	永楽町、一本杉、東渡ノ羽、西渡ノ羽、向陽、川通り、古苦竹、 上川原、藤倉団地、大生手
	13:00~13:30	向陽体育館	成森、みどりヶ丘、尾樽部、 北あけぼの、南あけぼの、鳥越、鶴 、長沢、藤原、細前田、細越、矢柄平
5月31日(金)	9:30~10:00 (胃がん検診の 受付時間 7:30~10:00)	向陽体育館	けやき宿舎、蛭、上小坂、栄町、若葉町、新町、 さくらんぼ団地、岩沢、下小坂、中小坂
6月3日(月)	11:30~12:10	七滝公民館	荒川、万谷下、 万谷上、つつじ平、道作、牛馬長根、狐崎、大地
6月4日(火)	11:30~12:10	川上公民館	濁川、 野口、砂子沢、余路米

胃がん検診			
日にち	受付時間	会場	対象地区 対象地区以外でも受診可
6月5日(水)	5:30~5:40	休平自治会館	休平
	6:40~6:50	大川岱自治会館	大川岱
6月6日(木)	6:00~6:20	七滝公民館	荒川、万谷下、万谷上、つつじ平、道作、牛馬長根、狐崎、大地
	7:40~8:00	小坂町役場	永楽町、一本杉、東渡ノ羽、西渡ノ羽、向陽、川通り、古苦竹、上川原、藤倉団地、大生手
6月7日(金)	6:00~6:20	川上公民館	砂子沢、余路米、野口、濁川
	7:40~8:00	小坂町役場	成森、みどりヶ丘、尾樽部、北あけぼの、南あけぼの、鳥越、鶴、長沢、藤原、細前田、細越、矢柄平
6月10日(月)	6:00~8:00	小坂町役場	けやき宿舎、蛭、さくらんぼ団地、岩沢、下小坂、中小坂、上小坂、栄町、若葉町、新町

会場での感染症対策のお願い

- ・ 咳エチケットへのご協力をお願いします。
- ・ 会場へ出入りの際はアルコール消毒液での手指消毒をお願いします。
- ・ 受付時間を守り、密集・密接を防ぐことにご協力をお願いします。



小坂町マスコット
キャラクター
「かぶきん」

休日検診

健康診査

がん検診等(肺・大腸・胃・肝炎・前立腺・乳) ※乳がん検診はみ要予約(定員25名)

日にち	受付時間	会場	対象地区
9月 7日(土)	6:50~8:00 (乳がん検診のみの 受付時間 8:00~9:00)	向陽体育館	全地区

女性検診

子宮頸がん・婦人科超音波検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診

要予約

日にち	受付時間	会場	内容		
			子宮がん検診	乳がん検診	骨粗しょう症検診
6月27日(木)	12:00~13:00 (骨粗しょう症検診の 受付時間 12:00~14:00)	向陽体育館	○	○ 定員30名	○
	17:00~18:00	向陽体育館	×	○ 定員30名	○
9月 7日(土)	8:00~9:00	向陽体育館	×	○ 定員25名	×
9月18日(水)	12:00~13:00	向陽体育館	○	○ 定員50名	×
10月15日(火)	7:50~8:00	かづの厚生病院	×	○	×
10月16日(水)	7:50~8:00	かづの厚生病院	○	○	×
10月17日(木)	7:50~8:00	かづの厚生病院	○	○	×
10月18日(金)	8:50~9:00	かづの厚生病院	○	○	×
10月21日(月)	7:50~8:00	かづの厚生病院	×	○	×
10月22日(火)	7:50~8:00	かづの厚生病院	×	○	×
10月23日(水)	7:50~8:00	かづの厚生病院	○	○	×
10月24日(木)	7:50~8:00	かづの厚生病院	○	○	×
10月25日(金)	8:50~9:00	かづの厚生病院	○	○	×
10月28日(月)	7:50~8:00	かづの厚生病院	○	○	×
10月29日(火)	7:50~8:00	かづの厚生病院	×	○	×
10月30日(水)	7:50~8:00	かづの厚生病院	○	○	×
10月31日(木)	7:50~8:00	かづの厚生病院	○	○	×

予約は電話または Web から

〈予約期間〉5月27日(月)~9月11日(水) ※定員になり次第終了

■電話：保健センター ☎0186-29-3926

■Web：右記の二次元コードからお申込みください。 <https://www.kensinportal.jp/akita/kosaka/2024/>



かづの厚生病院での検診をご希望の方へ

- ・40歳以上の方で2年に一度の定期受診者が対象です。(前年度受けられた方は、次年度の対象です。)
- ・外来診察前に検診をする都合上、時間厳守でお願いします。受付時間に遅れた時は検診ができない場合があります。また、緊急患者等で検診に時間がかかる場合がありますので、時間に余裕をもって受診してください。
- ・受診日の1か月ほど前になりましたら、子宮がん検診受診票と乳がん検診受診票を町より発送します。記入が必要な欄がありますので、ご確認ください。

がん治療により医療用ウィッグや乳房補正具を 使用する方に購入費を助成しています

対象者 次の要件をすべて満たす方です。

- ・申請日に町内に住所があり、現に居住していること。
- ・がんと診断され、がん治療を受けた方。または、現に受けている方。
- ・がんの治療に伴い脱毛、または乳房を切除し、補正具を購入していること。

助成個数・額	助成個数	助成上限額
ウィッグ（付属ネットも含む）	2個 （2個目は1個目の申請日から3年以内）	5万円/個
乳房補正具補正パッドまたは人工乳房 （固定下着も含む）	左右1個ずつ	2万円/個

- 申請方法**
- ・申請先：小坂町 福祉課 まるごと支援班（保健センター）
 - ・申請期限：補正具を購入した日の属する年度の翌年度末まで
※ウィッグの2個目の申請は、1個目の申請日から3年以内
 - ・申請書類：①小坂町がん患者医療用補正具購入費助成金交付申請書
※保健センターにあります（町ホームページにも掲載しています）。
②化学療法または手術に関する説明書や診断書、治療方針計画書などの写し
③補正具の購入に係る領収書の写し

毎月第2水曜日は **まるごと健康相談** の日です

日 時 毎月第2水曜日 9時30分～11時00分

6月12日(水) 7月10日(水) 8月14日(水) 9月11日(水)
10月 9日(水) 11月13日(水) 12月11日(水) 1月 8日(水)
2月12日(水) 3月12日(水)

会 場 みんなのお家 だんらん

保健師が健康相談や血圧測定、健診の結果説明など、
こころとからだの相談に応じています。お気軽にご相談ください



お問い合わせ

小坂町 福祉課 まるごと支援班(まるねっと)

小坂町保健センター ☎0186-29-3926

開庁時間 平日8:30～17:15(土日・祝日を除く)

