

保存版

令和8年度

三種町



三種町民の
皆様へ

健(検)診ガイド

new

- 町で行う集団健(検)診の申込みについて、今年度より紙面による申込みを廃止し、WEBまたは電話での申込みとなります。
- 日中健(検)診で胃がん検診も受けられるようになります。

予約方法①

おすすめ! WEBで申込み

申込開始日が早いためご希望の日時で予約がとりやすい
スマホ・パソコンから
簡単予約

申込期間

5月1日(金)

5月24日(日)

土・日・祝日も
24時間申込み可能



三種町健診予約 検索



WEB予約専用スマホ相談所

次の日程でスマホ操作のお手伝いをいたします。

- 5月12日(火) 9時30分～11時30分
会場：山本地域拠点センター
- 5月13日(水) 9時30分～11時30分
会場：三種町役場(本庁)
- 5月15日(金) 9時30分～11時30分
会場：琴丘地域拠点センター

※当日は本紙をご持参ください

予約方法②

電話で申込み

申込期間

八竜地域の方

5月12日(火)、13日(水)

琴丘地域の方

5月14日(木)、15日(金)

山本地域の方

5月18日(月)、19日(火)

全地域

5月20日(水)

集団健診予約専用 コールセンター

午前9時～午後5時

☎0570-666-158

※混雑を避けるため、日にちを指定
しています。可能な限り指定の日
時で電話をかけてください。

※期限を過ぎてからの集団健(検)診の申込みは受け入れできない場合があります。

- 医療機関で行う健(検)診をご希望の方は、直接医療機関へお問い合わせください。

問い合わせ先

●がん検診 ●肝炎ウイルス検診 ●骨粗鬆症検診 ●歯科検診(後期高齢者以外) ●みたね健康ポイント

三種町保健センター

TEL 83-5555 FAX 83-3857

●三種町国保の特定健診 ●後期高齢者健診 ●後期高齢者歯科健診

三種町役場 健康推進課

TEL 85-2137 FAX 85-2178

目 次

集団健(検)診

1. 町で実施する集団健(検)診の対象者 2ページ
2. 町で実施する集団健(検)診の料金が無料になる方 3～4ページ
3. 日中健(検)診の日程 5ページ
4. 日曜健(検)診の日程 5ページ
5. 胃がん検診の日程 5ページ
6. 子宮がん・乳がん・骨粗鬆症検診の日程 5ページ

医療機関方式

7. 特定健診・後期高齢者健診について 6ページ
8. 人間ドック検診の助成について 6ページ
9. 子宮がん・乳がん検診について 6ページ
10. 日曜がん検診について 7ページ
11. 歯科検診(歯周病検診)について 7ページ
12. 脳ドック検診の助成について 7ページ

そ の 他

13. WEB予約の手順 8～10ページ
14. 電話予約の手順 11ページ
15. 令和8年度健(検)診予約控 12ページ
16. 健康コラム 13～14ページ

！助成対象者…受診日において、三種町に住所を有する方。

- ※各健(検)診ごとに助成対象となる年齢が決められています。
詳細は2～4ページ参照。
- ※職場健診として受診する場合は、助成の対象になりません。

！助成回数…健(検)診の種別ごとに、同一年度内1人1回までです。

(例)集団健(検)診と人間ドックを利用して大腸がん検診を2回受けた場合、**1回分の検診費用は全額自己負担となります。**

健康づくりに参加してポイントを貯めよう

みたね健康ポイント制度のお知らせ

2ページに記載の健(検)診を受診した方を対象にみたね健康ポイントを付与します。
みたね健康ポイント制度とは、町が指定した健康づくりを実施した方にポイントを付与する制度です。ポイントは、20ポイント貯まるごとに温泉施設共通利用券1枚(500円相当)と交換可能です。この事業に参加して健康づくりへの関心を高め、健康的な生活習慣への定着に取り組んでみませんか。



ポイントの対象・ 付与ポイント数	クアオルト事業に参加する	1回1ポイント
	みたね健康づくり活動団体の活動に参加する	
	町の集団健(検)診を受診する ※	1回10ポイント (1回のみ/年度)

※ポイント付与を希望される方は、健(検)診受付時に「みたね健康ポイントカード」を提示してください。

1

町で実施する集団健(検)診の対象者

健(検)診項目	検査内容	対 象 者 ※年齢計算基準日：令和9年3月31日	自己負担額 (実際の健(検)診費用)
一般健診	身体計測、腹囲、 血圧、採血(貧血検査含む)、尿、心電図、 眼底検査	30歳～39歳の町民	1,500円 (健診費用約10,800円)
特定健診		40歳～74歳の三種町国保加入の町民	(注1) 無 料 (特定健診費用約10,800円)
後期高齢者健診	身体計測、血圧、 採血(貧血検査含む)、 尿、心電図	後期高齢者医療制度加入の町民 (施設入所者等を除く)	無 料 (後期高齢者健診約9,000円)
肺がん等検診 ※肺がん・結核等の検査です	胸部レントゲン撮影	30歳以上の町民	レントゲン 無 料 (検診費用約1,900円) 喀痰検査 600円 (検診費用約2,400円)
胃がん検診 ※食道がんの検査はできません	胃部レントゲン撮影 (バリウム検査)	30歳以上の町民	1,200円 (検診費用約6,000円)
大腸がん検診	便潜血反応2日法 ※2日分の便を採り提出	30歳以上の町民	500円 (検診費用約1,900円)
前立腺がん検診	採血検査	50歳以上の町民(男性)	500円 (検診費用約1,800円)
肝炎ウイルス検診	採血検査	過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない、40歳以上の町民	700円 (検診費用約2,400円)
子宮がん検診	頸部細胞診 内診 卵巣・経膈超音波検査	20歳以上の町民(女性)	1,800円 (検診費用約7,200円)
乳がん検診	マンモグラフィー	40歳以上の町民(女性)	1,000円 (検診費用約4,800円)
骨粗鬆症検診	骨密度測定 (レントゲン撮影)	20歳～74歳の町民(女性)	600円 (検診費用約2,400円)

(注1) 特定健診が無料になるのは、40歳～74歳で 健診当日に三種町国保に加入されている方 となります。
健診当日に町国保加入者でなくなった方が受診した場合、後日健診費用を全額お支払いいただきます。
ます。ご注意ください。

●全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合などの保険に加入している方へ

「集合B」と記載がある受診券をお持ちの方は、集団健(検)診会場での特定健診の受診が可能です。
受診する場合は、各加入保険者や勤め先で定める自己負担金がかかります。詳しくは加入保険者へ
お問い合わせください。

ただし、「全国建設工事業国民健康保険組合」の方は、集団健(検)診会場では受診できません。

2 町で実施する集団健(検)診の料金が無料になる方

★下記の条件に該当する方は、集団健(検)診の自己負担額が無料になります。

集団健(検)診：日中健(検)診、日曜健(検)診、胃がん検診、子宮がん・乳がん・骨粗鬆症検診

- ①特定健診は、年度末年齢40歳以上の三種町国保加入者
- ②後期高齢者健診は、後期高齢者医療制度加入者
- ③各種がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗鬆症検診は、
年度末年齢が40歳(昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生)の方と
70歳以上(昭和32年3月31日以前生)の方^{※1}
- ④非課税世帯(世帯を同じくする者全員が非課税)の方^{※2}
- ⑤生活保護受給者の方
- ⑥受診日に満65歳以上で精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ⑦受診日に満65歳以上で身体障害者手帳(1～3級)をお持ちの方
- ⑧各種がん検診の無料券の対象となる方^{※3}

③※1と④～⑧に該当する方は、該当条件を証明する書類を健(検)診当日、受付に提出していただきます。

【注意事項】

※1 年度末年齢が40歳の方は、別途お送りする「新40歳用検診受診券」を必ず検診を受診する際に受付に提示してください。

※2 「④非課税世帯」であることを証明する書類については、

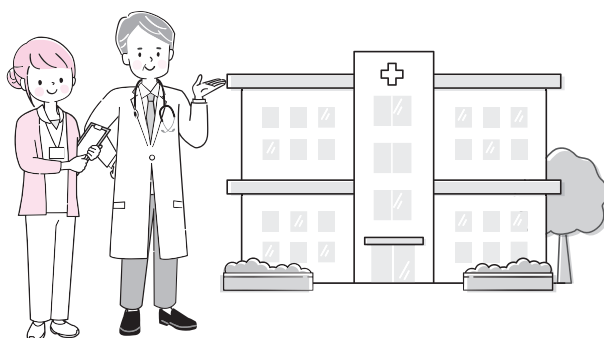
6月中旬以降

本 庁	税務課(⑤番窓口)
琴丘支所	地域生活係
山本支所	地域生活係

 で手続きをしてください。

(注意) 手続きの際は、町の健(検)診用であることを必ず窓口にお伝えください。 本人確認できるようマイナンバーカードまたは運転免許証等をお持ちください。

- 前年分の所得について申告をしていない場合、世帯課税証明書は発行できません。
世帯課税証明書が必要な方は、所得がない場合でも町県民税の申告が必要となります。
税務課へご相談ください。
- 70歳以上の方は世帯課税証明書の提出は必要ありません。



※ 3 各種がん検診年齢早見表（5月初旬頃に別途無料券のお知らせをします）★令和8年4月1日の年齢

年齢★	生 年 月 日	子宮がん	乳がん	胃がん	大腸がん
20歳	平成17年4月2日～平成18年4月1日	●			
22歳	平成15年4月2日～平成16年4月1日	●			
24歳	平成13年4月2日～平成14年4月1日	●			
26歳	平成11年4月2日～平成12年4月1日	●			
28歳	平成9年4月2日～平成10年4月1日	●			
30歳	平成7年4月2日～平成8年4月1日	●			
31歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日	●			
32歳	平成5年4月2日～平成6年4月1日	●			
33歳	平成4年4月2日～平成5年4月1日	●			
34歳	平成3年4月2日～平成4年4月1日	●			
40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日		●		
41歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日		●		
42歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日		●		
43歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日		●		
44歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日		●		
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日			●	●
51歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日				●
52歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日			●	●
53歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日				●
54歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日			●	●
56歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日			●	
58歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日			●	

★がん治療を受けている方へ★

ウィッグ（かつら）、乳房補正具助成制度

町では、がん治療を受けている方の就労や社会参加の促進および療養生活の質の向上を図るため補正具等の購入費の一部を助成しています。詳細はホームページまたは三種町保健センター（☎83-5555）までお問い合わせください。



3 日中健(検)診の日程

受付時間 午前8時30分～午前10時30分／午後1時～午後2時

健(検)診日	会 場	健(検)診項目	
7月28日(火)	八竜農村環境改善センター	● 一般健診 ● 特定健診 ● 後期高齢者健診 ● 肺がん等検診 ● 胃がん検診 (午前のみ)	● 大腸がん検診
7月29日(水)			● 前立腺がん検診
7月30日(木)	ひまわりセンター		● 肝炎ウイルス検診
7月31日(金)			
8月3日(月)	山本地域拠点センター		
8月4日(火)			

4 日曜健(検)診の日程

受付時間 午前7時～午前8時30分

健(検)診日	会 場	健(検)診項目
8月30日(日)	ひまわりセンター	・一般健診 ・胃がん検診 ・特定健診 ・大腸がん検診 ・後期高齢者健診 ・前立腺がん検診 ・肺がん等検診 ・肝炎ウイルス検診
9月6日(日)	八竜農村環境改善センター	
9月27日(日)	三種町保健センター	

5 胃がん検診の日程

受付時間 午前6時30分～午前8時45分

検 診 日	会 場	検 診 日	会 場
10月5日(月)	八竜農村環境改善センター	10月7日(水)	ひまわりセンター
10月6日(火)	三種町保健センター		

6 子宮がん・乳がん・骨粗鬆症検診の日程

受付時間 正午～午後1時 ※8月25日(火)のみ：午前9時30分～午前10時30分／午後1時～午後2時

検 診 日	会 場	検診項目
8月21日(金)	八竜農村環境改善センター	● 子宮がん検診 ● 乳がん検診
8月24日(月)		● 骨粗鬆症検診
8月25日(火)	三種町保健センター	● 乳がん検診のみ
8月26日(水)		● 子宮がん検診 ● 乳がん検診 ● 骨粗鬆症検診
8月27日(木)		
8月28日(金)	ひまわりセンター	● 子宮がん検診 ● 乳がん検診 ● 骨粗鬆症検診
8月31日(月)		
9月2日(水)		● 子宮がん検診 ● 乳がん検診

《乳がん検診(マンモグラフィー検査)を受けることができない方》

- ・心臓にペースメーカーを装着している方
- ・授乳中の方
- ・妊娠中、または妊娠の可能性のある方
- ・V-Pシャントを挿入している方(頭からお腹まで管が入っている方)
- ・豊胸手術を受けた方

※子宮頸がん検診は国の指針で2年に1回の受診を推奨していますが、秋田県子宮頸がん検診実施要項に基づき、20歳～39歳の方については毎年受診することとしています。

※乳がん検診は国の指針で2年に1回の受診を推奨しています。

※乳がん検診は女性技師が対応します。

7 特定健診・後期高齢者健診について

★特定健診及び後期高齢者健診は、医療機関での受診にも助成しています。

個別健診項目	対 象 者	検査内容	自己負担額
特定健診	40歳～74歳の三種町国保加入の町民	身体測定、腹囲、 血圧、採血、尿	無 料 (健診費用約10,800円)
	上記受診者のうち、 医師の判断により必要な方	貧血、心電図、 眼底検査	
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入の町民 (施設入所者等を除く)	身体計測、 血圧、採血、尿	無 料 (健診費用約9,000円)
	上記受診者のうち、 医師の判断により必要な方	貧血、心電図、 眼底検査	

★対象者には受診券を送付します。

- ※5月下旬頃に対象者全員に受診券を送付します。できるだけ受診券が届いてからの受診をお願いします。その前に受診したい場合は、本庁健康推進課③番窓口（☎85-2137）へご相談ください。
- ※助成対象となる医療機関については受診券と一緒にお知らせします。

8 人間ドック検診の助成について

★能代厚生医療センター、JCHO秋田病院での検診に助成しています。

- ※病院の検診料金から町の助成金額を差し引いた額が、自己負担額（医療機関の窓口で支払う額）になります。
- ※特定健診・後期高齢者健診の受診券を提示することで、検査料金のうち特定健診・後期高齢者健診の検査項目部分を助成します。
- ※職場健診（事業所健診）として受診した場合、町の助成の対象になりません。
職場から健診料金の補助が出ている場合はそちらが優先されます。
- ※病院で検診を受診した場合、証明書類を提出しても、病院検診の基本料金が高いため自己負担が発生します。自己負担額等の詳細については、受診希望の医療機関に事前にご確認ください。

9 子宮がん・乳がん検診について

医 療 機 関	能代厚生医療センター ☎52-3111 (代表)	たかはしレディース クリニック ☎55-0033	まついレディース クリニック ☎74-5851
検 診 期 間	5月～2月中	10月～2月中	
受診・申込方法	希望の方は、直接医療機関へお申し込みください。		
検 診 項 目	子宮がん検診・乳がん検診 【乳がん検診について】 ・心臓にペースメーカーを装着している方は、乳腺超音波検査になります。 ・30歳～39歳の方も受けられます。 (乳腺超音波検査)	子宮がん検診	
注 意 事 項	3、4ページの健(検)診料金が無料になる条件に該当する方は、検診当日、医療機関に“該当条件を証明する書類”を提出してください。		

10 日曜がん検診について

※開催日等の詳細は
広報みたね10月号
に掲載します。

平日に検診を受けられない方はこの機会をご利用ください。

【実施月】10月・11月・12月

【会場】能代厚生医療センター

【検診項目】肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・子宮がん検診・乳がん検診

11 歯科検診（歯周病検診）について

お勧めする 検診期間	対 象 者	検診内容	検診料金	受診・申込方法
6月～ 11月中	20歳以上の町民、 後期高齢者医療制 度加入の町民	口腔内診査、健診 結果の説明と事後 指導	無 料 検診費用 〔約4,000円～5,800円〕	希望の方は、直接医療機 関へお申込みください。 マイナ保険証・資格確認 書等をご持参の上、受診 してください。
協力医療機関				
【三種町】	ことおか歯科、佐藤歯科医院、嶋田歯科医院			
【能代市】	梅田歯科医院、織田歯科医院、みどり歯科医院、中和歯科医院、さとう歯科医院 平沢歯科医院、鈴木歯科医院、みなみ歯科医院、松野歯科医院、森田歯科医院 むらおか歯科、横山歯科医院、ももデンタルクリニック、わかオーラルヘルス クリニック、南小林歯科医院、能登歯科医院			

12 脳ドック検診の助成について

【対象者】40歳から74歳までの町民（年齢基準日：令和9年3月31日）

※ただし、過去5か年度内に町の脳ドックの助成を受けた方、または脳血管疾患で治療中の方は除く。

【助成額】各医療機関の脳ドック料金の半額を助成します。ただし、20,000円が上限です。

～助成の受け方の流れ～

- ①本庁健康推進課③番窓口、各支所（地域生活係）、保健センターのいずれかへ申請書を提出してください。
- ②申請書を審査した後、助成決定通知書を送付します。
- ③決定通知書がお手元に届いたら下記のいずれかの医療機関へ電話し、検診日を予約してください。※電話で希望日、氏名、生年月日、住所、電話番号等を伝えてください。
- ④検診日当日、医療機関へ助成決定通知書を提出してください。
- ⑤医療機関の脳ドック料金から助成額を差し引いた額を、自己負担額として医療機関窓口にお支払いください。

（例）脳ドック料金38,500円コースを受診した場合 町の助成額：19,250円 ➡ 自己負担額：19,250円

医 療 機 関 名	電話番号	実施曜日等	脳ドック料金（税込み）
能代厚生医療センター （健診センター）	52-3111（代表）	毎週 火・木・金曜日	41,250円（単独実施） 33,000円（人間ドックオプション）
秋田県立循環器・ 脳脊髄センター	018-833-0115	毎週 月～金曜日	43,400円（Aコース）
秋田赤十字病院 （健康増進センター）	018-829-5220	毎週 月～木曜日 ● 1泊2日宿泊ドックのオプションでのみ受診可能	38,500円
中通総合病院	018-833-1122（代表）	毎週 月曜日	38,500円
次のような方は 受診できません ・心臓ペースメーカー、人工内耳、植込み型除細動器、体内に金属を入れている方 ・妊娠中、または妊娠の可能性のある方 ・閉所恐怖症の方			

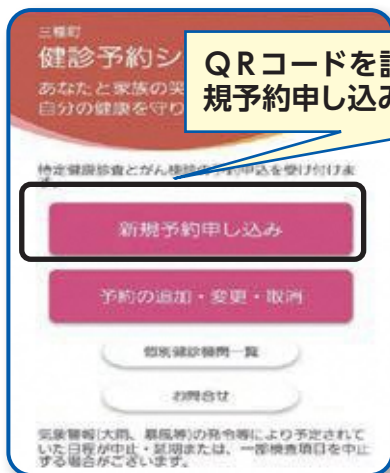
13 WEB予約の手順

【新規予約の手順】

<利用にあたっての注意事項>

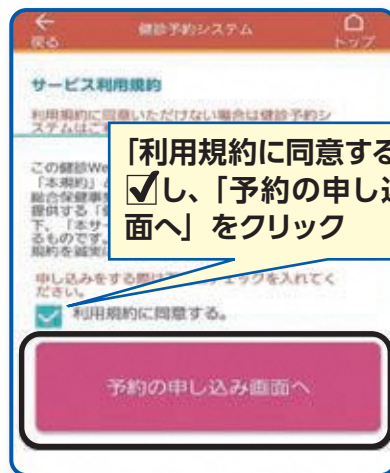
- ・予約はメールアドレスの登録が必要で、1つのメールアドレスで1名分の予約となります。
- ・生活保護受給者の方で特定健診を希望される場合、WEBでは予約できないため、電話でご予約ください。

1



QRコードを読み取り、「新規予約申し込み」をクリック

2



「利用規約に同意する。」に
✓し、「予約の申し込み画面へ」をクリック

3

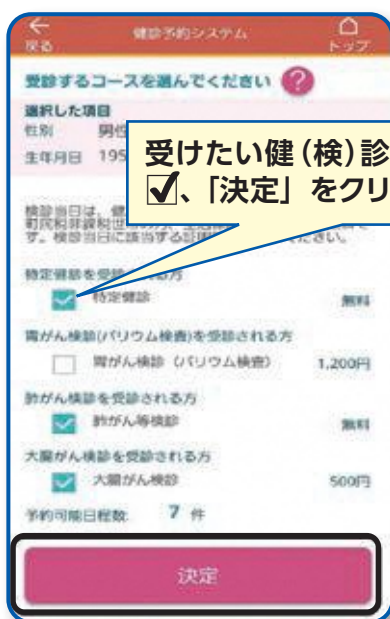


性別を選択



生年月日を設定し
「決定」をクリック

4



受たい健(検)診項目に
✓、「決定」をクリック

※複数の健(検)診を希望する方で別々の日程で健(検)診を受ける場合、2回に分けて予約する必要があります。

【例：胃がん検診と肺がん検診を別々の日程で予約する場合】

胃がん検診のみ選択して「決定」をクリックし手順⑤以降の操作をしてください。胃がん検診の予約完了後、「予約の追加」をクリックして同じ手順で肺がん検診の予約をしてください。(手順⑧・⑨参照)

※一般健診または後期高齢者健診を受ける方も「特定健診」に✓を入れてください。

5

健診予約システム

予約可能会場一覧

選択した項目
コース
特定健診、肺がん等検診、大腸がん検診
オプション
なし

会場の絞り込み
すべての会場

予約可能な会場・日付の一覧
予約する日付を選択してください。

二種町立 ひまわりセンター

3/10 (月) 3/19 (水)

二種町立 八幡農村環境改善センター

3/9 (日)

ひまわりセンター
田県山本郡三種町龍渡字町後263番

3/10(月)の予約可能な時間帯

09:30 10:15 13:00
13:45

6

健診予約システム

お客様情報入力

予約内容確認

予約完了

予約会場
ひまわりセンター
秋田県山本郡三種町龍渡字町後263番

予約日時
2025/3/10(月) 09:30

お客様情報入力

性別
男性
1955年(昭和30年)5月1日

姓
例) 健診 例) 太郎
例) ケンシン 例) タロウ

バスコード
6〜20桁の半角英数字
例) 半角英数字(6〜20桁)

バスコード(確認)
もう一度入力してください

確認

お客様情報を入力し
「確認」をクリック

※表示される項目全てを入力しなければ次の画面に進めません。

7

健診予約システム

お客様情報入力

予約内容確認

予約完了

注意：お申込みはまだ完了していません。

予約を確定する

入力内容を修正する

お申込内容

健診日時
2025年3月10日(月) 09:30

会場
ひまわりセンター

電話番号
0185835555

メールアドレス
(ログインID) mitane@a.com

パスワード

入力内容の確認をし、修正がなければ
「予約を確定する」をクリック

※修正がある場合は「入力内容を修正する」をクリックすると、健(検)診日時を選択する画面に戻るので、修正したい箇所を入力し直します。

8

申込完了
登録したメールアドレス宛に申込内容確認メールが届きます

別日程で他の健(検)診を予約する
場合はこちらをクリック

9

補足
別日程で他の健(検)診を予約する場合

「予約を追加」をクリックし手順④以降の操作を行います。※お客様情報は登録済みのため手順⑥は省略されます。

【予約日の変更・キャンセル】

予約の変更やキャンセルもWEBからできます。ただし、WEB申込期間外は操作できませんので、保健センターまでお電話ください。

【リマインドメール】

健(検)診日の10日前と前日にお知らせメールが届きます。

件名-----
健診日のお知らせ
本文-----
<漢字氏名> 様
健診日が近づいて参りました。

●健診日
<健診日><時間枠>
●健診会場
<会場郵便番号>
<会場住所>
<会場名>
●予約内容
<受診コース>
●予約番号
<予約番号>

WEB予約専用スマホ相談所

次の日程でスマホ操作のお手伝いをいたします。

5月12日(火) 9時30分～11時30分
会場：山本地域拠点センター
5月13日(水) 9時30分～11時30分
会場：三種町役場（本庁）
5月15日(金) 9時30分～11時30分
会場：琴丘地域拠点センター

※当日は本紙をご持参ください

14 電話予約の手順

※電話をかける前に……

希望する健(検)診内容等について、12ページの令和8年度健(検)診予約控に記入しましょう。
(記入例の青色箇所参照)

①集団健(検)診予約専用コールセンターに電話をかける

混雑を避けるため、日にちを指定しています。可能な限り指定された日時に電話をかけるようご協力ください。

八竜地域の方	5月12日(火)、13日(水)	} 午前9時～午後5時
琴丘地域の方	5月14日(木)、15日(金)	
山本地域の方	5月18日(月)、19日(火)	
全地域	5月20日(水)	
☎0570-666-158		

電話が混み合って繋がらない場合は、時間をおいてかけ直してください。

②氏名、生年月日、希望する健(検)診内容を伝える

③希望する健(検)診日を伝える

④予約日が完了したら、令和8年度健(検)診予約控に追加で記入する

(記入例の赤色箇所参照)

記入例

集団健(検)診で特定健診と肺がん等検診・胃がん検診・大腸がん検診を7/28の日中健(検)診で、子宮がん検診・乳がん検診を9/2に申込みしたい場合

自分(名前: 三種 花子 生年月日: 昭・平 31年 7月 1日)

希望する健(検)診内容を○で囲みましょう	希望の健(検)診日	予約が完了したら✓しましょう
一般健診・ <u>特定健診</u> ・後期高齢者健診・ <u>肺がん等検診</u> ・ <u>胃がん検診</u> ・ <u>大腸がん検診</u> ・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診	7月28日 7月29日 8時30分～8時45分	☒
<u>子宮がん検診</u> ・ <u>乳がん検診</u> ・骨粗鬆症検診	9月2日 12時20分～12時30分	☒

事前に希望した健(検)診日と異なる健(検)診日で予約をとった場合は、手書きで修正しておきましょう。電話で決まった受付時間の記入もお願いします。

予約が完了したら✓

健(検)診のキャンセルや日にち変更の連絡先について

コールセンター開設期間中はコールセンターへ、コールセンターの開設期間が過ぎた後は保健センターへご連絡ください。

15 令和8年度健(検)診予約控

予約前に申込希望日を記入しましょう

自分（名前： 生年月日：昭・平 年 月 日）

希望する健(検)診内容を○で囲みましょう	希望の健(検)診日	予約が完了したら✓しましょう
一般健診・特定健診・後期高齢者健診・ 肺がん等検診・胃がん検診・ 大腸がん検診・前立腺がん検診・ 肝炎ウイルス検診	月 日	☐
子宮がん検診・乳がん検診・ 骨粗鬆症検診	月 日	☐

家族（名前： 生年月日：昭・平 年 月 日）

希望する健(検)診内容を○で囲みましょう	希望の健(検)診日	予約が完了したら✓しましょう
一般健診・特定健診・後期高齢者健診・ 肺がん等検診・胃がん検診・ 大腸がん検診・前立腺がん検診・ 肝炎ウイルス検診	月 日	☐
子宮がん検診・乳がん検診・ 骨粗鬆症検診	月 日	☐

家族（名前： 生年月日：昭・平 年 月 日）

希望する健(検)診内容を○で囲みましょう	希望の健(検)診日	予約が完了したら✓しましょう
一般健診・特定健診・後期高齢者健診・ 肺がん等検診・胃がん検診・ 大腸がん検診・前立腺がん検診・ 肝炎ウイルス検診	月 日	☐
子宮がん検診・乳がん検診・ 骨粗鬆症検診	月 日	☐

家族（名前： 生年月日：昭・平 年 月 日）

希望する健(検)診内容を○で囲みましょう	希望の健(検)診日	予約が完了したら✓しましょう
一般健診・特定健診・後期高齢者健診・ 肺がん等検診・胃がん検診・ 大腸がん検診・前立腺がん検診・ 肝炎ウイルス検診	月 日	☐
子宮がん検診・乳がん検診・ 骨粗鬆症検診	月 日	☐

🌸 がん検診のメリットとデメリット

メリット

- ・早期発見により多くのがんが治る
胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは90%以上、肺がんは80%以上が治ります。
- ・がん以外の病気も見つけることができ、治療に結びつけられる
早期がんが見つかるばかりでなく、がんになる前段階の病変が見つかることもあります。
- ・安心して生活が続けられる
「異常なし」と判断されれば、ひとまず安心して過ごすことができます。ただし、「過信」は禁物。定期的な検診の受診を欠かさないこと。

デメリット

- ・がんが100%見つかるわけではない（偽陰性）
- ・不必要な治療や検査を招く可能性がある（偽陽性）
- ・微小で進行の遅いがんを見つけてしまう（過剰診断）
- ・検査に伴う偶発症（出血等）が起こりうる

デメリットもありますが、それでもがんから命を守るためには、がん検診を受けることがとても重要です

【参考】厚生労働省作成「がんで苦しまないために今できる2つのことがあります」、日本対がん協会HP

🌸 日本人のためのがん予防法（5 + 1）

1. 禁煙する

- ・たばこは吸わない
- ・他人のたばこの煙を避ける

2. 節酒する

- ・お酒を飲まないことがベスト
- ・飲まない、飲めない人は無理に飲まないようにする

3. 食生活を見直す

- ・減塩する

1日あたりの食塩摂取量の目標

男性	7.5g未満
女性	6.5g未満

- ・野菜と果物を食べる

1日あたりの摂取量の目標

野菜 350g以上 果物 200g程度

4. 身体を動かす

1日あたりの歩数の目安

成人(20歳～64歳)	8,000歩以上
高齢者(65歳以上)	6,000歩以上

5. 適正体重を維持する

- ・太りすぎ、やせすぎに注意する
- ・BMI値が男性23～27、女性19～25の範囲内であるようにする

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

6. 感染症の検査を受ける

- ・肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける
- ・ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する
- ・小学6年生～高校1年生相当の女子は子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける

【参考】厚生労働省作成「がんで苦しまないために今できる2つのことがあります」
国立研究開発法人国立がん研究センター HP、日本対がん協会HP

予防法を行うと…
がんになるリスクを
ほぼ半減させることが期待
できます！

1. 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワーの時、着替えの時など乳房を見て、触っていつもと変わらないか生活の習慣に乳房を意識することを取り入れましょう。

2. 乳房の変化に気をつける

変化として注意するポイント

- ・乳房のしこり
- ・乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のびらん



3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳房の変化に気づいたら大丈夫だろうと安易に自己判断することなく医療機関を受診しましょう。

4. 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

症状がないうちから検診を受けましょう。また、検診で「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

【参考】日本乳癌学会作成「乳房を意識する生活習慣 ブレスト・アウェアネス」

メモ

～健康は 予防と検診の 二刀流～

(公益財団法人 日本対がん協会 2025年度 がん征圧スローガン)

