

<平成30年度 特定健診・長寿健診・がん検診のお知らせ>

村民のみなさま、年に一度は必ず健診を受け、自分の健康管理をしましょう！

胃がん検査には時間がかかり、受診できるのは1時間に10名程度です。ご希望の方は少々の

待ち時間があることをご理解下さい。胃がん検査を受けない場合は比較的スムーズに受診できます。

| 区 | 内容 | 月日 | 場所・時間 |
|-----------|--------------------------------------|---------|----------------------------|
| 伊是名 内花 | 基本検査項目 胃、大腸がん 胸部レントゲン 喀痰、肝炎 | 5/15(火) | 産業支援センター 午前8時00分～11時まで |
| 仲田 勢理客 | | 5/16(水) | |
| 諸見 | | 5/17(木) | |
| 婦人科検診 | 乳がん(要予約) 子宮がん | 5/17(木) | 保健センター 午後1時30分～4時まで |
| | | 5/18(金) | 保健センター 午前8時30分～10時30分まで |

| 基本検査項目 | | 検査でわかること |
|-----------------|-------------------|---|
| 肥満度 | 身長 | |
| | 体重 | |
| | BMI | 体格指数です。22が標準、25以上は肥満です |
| | 腹囲 | 男性85cm未満、女性90cm未満 |
| 内臓脂肪の蓄積 | 中性脂肪 | 摂りすぎると皮下脂肪や内臓脂肪に貯まり肥満の元となります |
| | HDL | 善玉コレステロール。血管内を掃除してくれます |
| | AST(GOT) | 肝炎や脂肪肝になると数値が上昇します |
| | ALT (GPT) | |
| γ-GTP | アルコールのとりすぎで高くなります | |
| | 尿酸 | 痛風や腎結石、尿管結石の原因となります |
| 内皮障害 | 血圧 | 高血圧が続くと脳卒中や心臓病、腎臓病にかかりやすいです |
| | 空腹時血糖 | 血液中に含まれる糖の割合。糖はすい臓から分泌されるインスリンによって、肝臓や筋肉に運ばれエネルギーとなります。肥満などでインスリンが出にくくなると糖尿病になります |
| HbA1c | | |
| 尿糖 | | |
| 腎臓 | 血清クレアチニン | 腎臓の機能が低下すると排出されず値が高くなる |
| | 尿蛋白 | 腎機能が低下すると、たんぱく質が尿から排泄されます |
| | 尿潜血 | 腎臓、尿管、膀胱、尿路に異常があると陽性を示します |
| 動脈硬化 | LDL | 悪玉コレステロール。動脈硬化を進行させます |
| その他の項目 | | 検査でわかること |
| 血管変化 | 心電図 | 不整脈、心肥大、狭心症、心筋梗塞などがわかります |
| | 眼底検査(片眼のみ) | 眼底の血管の動脈硬化の状態や網膜の変化を調べます |
| 貧血検査 血管の易血栓化 | 赤血球数 | 赤血球の数と異常を調べます |
| | ヘモグロビン | 血色素。蛋白と鉄でできています |
| | ヘマトクリット | 血液全体に対する赤血球の割合。低ければ貧血、高ければ動脈硬化になりやすい |

* 集団健診では20歳以上40歳未満の方は、保険種別に関係なく受けることができます。料金は全て同額です。

* 協会けんぽ(社保本人)は企業健診(午後)になりますので、各勤先へお問い合わせください。ただし、がん検診はどなたでも受診できます。

* 社保扶養者は、集団健診(午前中)の時間帯に受けられますが、料金が異なりますので、各勤務先へお問い合わせください。また、受診券を忘れずにお持ちください。

<問い合わせ先:保健センター ☎ 45-2137>

健診費用（8,634円相当）が無料

保険証をお持ちいただけ！

| | 検査内容 | 料金 | 村の補助 | 推奨年齢 | 備考 |
|---|---------------|-----------|--------|--------|--------------------|
| | 基本検査 | 無料 | 6,678円 | 40歳から | 毎年受けましょう |
| | 眼底検査（片眼のみ） | 無料 | 618円 | 〃 | 医師の判断 |
| | 心電図検査 | 無料 | 1,029円 | 〃 | 毎年受けましょう |
| | 貧血検査 | 無料 | 309円 | 〃 | 毎年受けましょう |
| ※ | 胃がん（バリウム検査） | 900円 | 3,096円 | 40～79歳 | 毎年受けましょう |
| ※ | 大腸がん（便潜血） | 800円 | 1,036円 | 40歳から | 毎年受けましょう |
| ※ | 胸部レントゲン（肺がん） | 300円 | 1,104円 | 40歳から | 毎年受けましょう |
| ※ | 農薬検査 | 324円 | | | 希望者 |
| ※ | 喀痰検査（肺がん） | 1,100円 | 1,816円 | 50歳から | 喫煙量の多い人 |
| ※ | 肝炎ウイルス（B、C型） | 800円 | 2,120円 | 40歳から | 40歳以上で一度も受けたことがない人 |
| ※ | 乳がん（マンモグラフィー） | 2,000円 | 3,900円 | 40歳から | 女性の方（2年に1回） |
| ※ | 子宮がん | 1,500円 | 1,740円 | 20歳から | 女性の方（2年に1回） |
| ※ | 前立腺がん | 2,160円 | | 40歳から | 男性の方で希望者 |
| ※ | 歯周病健診 | 無料 | | 全員 | 毎年受けましょう |

※がん検診は保健種別に関係なく、社会保険本人も受けられます。

※生活保護世帯は全て無料です

<注意事項>

1. 当日は尿検査があります。お手洗いのタイミングにご注意ください。
2. 前日はできるだけ過労・睡眠不足・飲酒はさけてください。
3. 前日の9時以降は飲食はしないでください。朝食もとらないでください（アメやガムも不可）。
 血圧や心臓などの薬は、早朝6時頃までにコップ半量の水で服用してください。
4. 胃がん検査は車内の段差や健診台の状況から、79歳までとなります。80歳以上の希望者は医師との相談になります。胃がん検査の受け付けは午前中のみです。検査が終わるまで絶飲絶食です。
5. 子宮がん検診を受けられる方は、できるだけ着替えやすい（スカートなど）服装でおこしください。

<個別健診について>

個別健診も受けらることはできますが、がん検診は集団のみしか受けられません。

| 個別健診 | 料金 | ただし、 | 受診場所 |
|------------------------|------|--------|---------------|
| （国保40～74歳のみ） | 500円 | 基本項目のみ | 伊是名診療所や本島医療機関 |
| ※受診券は国保保険者証と一体型になっています | | | |

伊是名村は特定健診受診率が低くH29年度は39.6%で、特に40代50代の受診率がとて目標60%を目指しておりますので、皆様のご協力をよろしくお願い致します。

健診を受診した男性の6割、女性の3割がメタボリックシンドローム該当者とその予備軍です！
 また、男女とも3割が血糖値が高めと問題視されています！

