

## Interview

### 実際に受けてみて

#### がん検診のイメージが変わりました

「がん検診」というと「怖い」「なかなか受けづらい」といった後ろ向きなイメージがあるのではないのでしょうか。

私も「検査は痛そう…」という印象がありましたが、自分の健康に目を向けられる機会にもなると思い、子宮がん検診を受けました。短時間で大きな痛みもなく受けられたので、「簡単に受けやすい」というようにがん検診への見方が変わりました。

今年度からレディース検診を設けたことで、女性にとってさらに受けやすくなっています！感染対策も徹底しているので、安心して受けていただけます。

まずは気軽に受けてみませんか。



保健センター 保健師  
谷村彩

### 検診は不要不急の外出ではありません！！

#### がん検診は「必要な外出」です

検診会場では、さまざまな新型コロナ対策を実施しています。安心して会場へお越しください。



検温・少人数での受付



ソーシャルディスタンス・換気



定期的な消毒実施

## 「ここが変わった！」 令和4年度がん検診

### ① 9月11日(日)はレディースデー

女性のみ受診できる日程を用意しました。「男性がいるとちょっと恥ずかしい…」という人も、気兼ねなく受診できます。



### ② 健幸ポイント、貯まります

12月末までに町実施のがん検診を受診すると、健幸ポイント事業のポイントをプレゼント！（検査1項目ごとに50ポイント）

健康づくりの第一歩として、受診してみませんか。



### ③ 60代の人への案内を送付

60代の町民を対象にがん検診の案内を6月中旬に送付します。

受付は電話申し込みだけでなく、国民健康保険加入者と60代の人へは申込用紙での受付も実施！

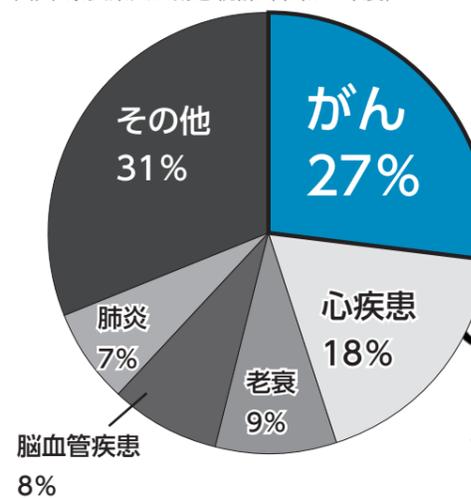
また、町国民健康保険加入者には特定健診とのセット検診も2年ぶりに復活します。

# がん検診、特定健診を受けていますか？

—自分自身のために、あなたのことを大切に思う誰かのために—  
1～2年に数時間、検診を受ける時間をぜひ取ってみませんか。

### 町の死因別死亡状況

出典：奈良県人口動態統計（令和2年度）



田原本町で  
がんで亡くなる人は  
3人に1人です。



田原本町公式キャラクター「タワラモン」

40～74歳の町国民健康保険加入者への特定健診・がん検診は青色、それ以外の60代の人へのがん検診は茶色の封筒で案内を送付します。

「コロナ禍だから外出を控えなければ…」と思って、検診を受けるのを控えていませんか？がんや生活習慣病は、コロナ禍でも関係なく、進行していきます。健康が気になる今だからこそ、毎年定期的に検診（健診）を受けてみませんか。

## がん検診を受けるには どうしたらいいの？

### ① 集団検診

※白抜きは土・日曜日の実施日

検診名	7月	8月	9月	11月
胃がん・大腸がん・ 肺がん・結核	21	6	10 11* 17 18 女性のみ	10 21 22

※子宮がん・乳がん検診も日によって実施しています。

◎ 9/11(日)は女性のみ（レディースデー）

場所 土・日曜日：町民ホール、平日：保健センター  
申込方法 各検診日の10日前までに、保健センター（☎33-8000）まで電話または直接。

### ② 個別検診

場所 各医療機関

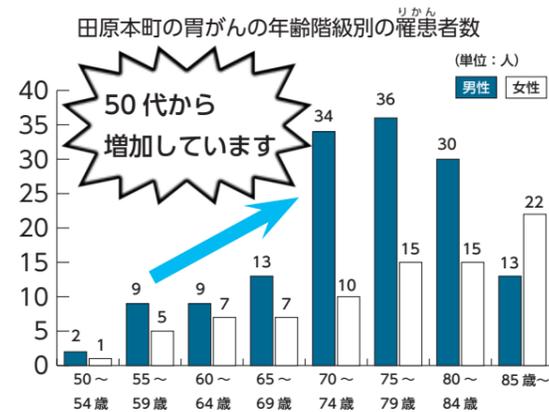
詳しくは本紙24ページの健康カレンダーをご覧ください。

☎ 保健センター ☎ 33-8000



最後に検診を受けたのはいつですか？早期のがんは症状を伴うことが少なく何も症状が無いといつて安心はできません。  
がんは、早期に見つかったら90%以上治る病気です。治療方法も進行が進んでからよりも身体に負担が無い方法でできます。早期の胃がんであれば手術でおなかを切ることなく胃カメラで治すことも可能です。

### ② 治療の決め手は「早期発見」



出典：地域がん登録（2011-2015年）

### ① がん検診はなぜ必要？

胃がんは50代からかかる人が増え始めます。若いうちからの定期的な検診が大切です。

### ③ 検診って、実は受けやすい！

#### ① 短時間で受けられる！

忙しい人や平日仕事をしている人でもできるだけ受けていただけたらという工夫をしています。

集団検診では、土・日曜日での検診日程を設定しています。また、検診を5つ受けても2時間以内で終わります。忙しくて集団検診の日程に行けない人も、個別で医療機関で実施している検診があるため、自分の都合に合わせて受けられます。

#### ② 検診費用もお得！

町が8割以上費用を負担しています！



#### がんを予防するには？

がんの予防には喫煙、食事、運動などの生活習慣も関係しています。喫煙する人は少ない人と比べて1.5倍なりやすいという報告もあります。特に胃がんは喫煙や塩分の取りすぎと関係があると報告されています。

40歳以上の町国民健康保険加入の皆さんへ

# セット健診がパワーアップして 帰ってきました！

## セット健診とは？

特定健診とがん検診が同時に町民ホールで受診できる**集団健診**です。令和元年度から2年ぶりの実施となります。

定員を200人から260人に増やし、先着順方式から抽選方式に変更して、多くの人に参加いただきやすいようにパワーアップしています。

新型コロナウイルス感染症の感染対策として、今までの1日100人の定員から、1日65人を定員としているので、安心して受診していただけます。土・日曜日の計4日間の実施で、選択できる日も多く、平日お勤めの人をはじめ、この機会に初めての人も継続の人も、ぜひ受診をご検討ください！

## セット健診の申込方法

青色の封筒（右図）で案内を送付しています。封筒に入っている申込用紙に必要事項を記載のうえ、期限までに、同封の返信用封筒で郵送してください。

日程

**10月8日(土)、9日(日)、29日(土)、30日(日)**

申込期限

**6月15日(水)必着**

場所 町民ホール

定員 260人（定員を超える申込があれば抽選になります）

▶申込用紙

☎【セット健診・がん検診について】

保健センター ☎ 33-8000

☎【特定健診について】

保険医療課国保医療係 ☎ 34-2097



特定健診とがん検診を  
同時に受けられるトン♪



コロナ禍で下がった  
受診率は、令和3年  
度で回復したトン♪



## メリット①

速い♪

午前中だけで特定健診と最大5種類のがん検診を受診できます。

## メリット②

安い♪

特定健診とがん検診それぞれ助成があるので、最大約1万5千円お得！

## 受診方法を悩んでいるなら 「とりあえず」セット健診を 選んでみませんか？

- 5月下旬頃に
- 発送しています ●



## 担当者からのメッセージ

今年度、ご案内を一新しました！特定健診とがん検診を一つのリーフレットで案内するなど、わかりやすくなるように工夫しています。

受診方法を複雑に感じるなど、少しでもわからないと感じたら、お気軽にお問い合わせください！



## 特定健診のお知らせ

青色の封筒（左ページのセット健診の案内で説明しているものと同じ）で、受診券を送付しています。

直接、医療機関で受診ください。詳しくは、郵送しているご案内に記載していますのでご覧ください。

実施日程	6月1日(水)～令和5年1月31日(火)
場所	県内の実施医療機関 ※予約が必要な医療機関があります。

## 特定健診受診のメリット

1. 健診費用**無料**  
(眼底検査は別途料金がかかります)
2. 受診された人全員に、歯ブラシ3本セットをプレゼント！(健診結果とともに送付します)  
▶写真はイメージです。

約1万円の  
内容が無料♪



# 今年こそ受けよう、特定健診

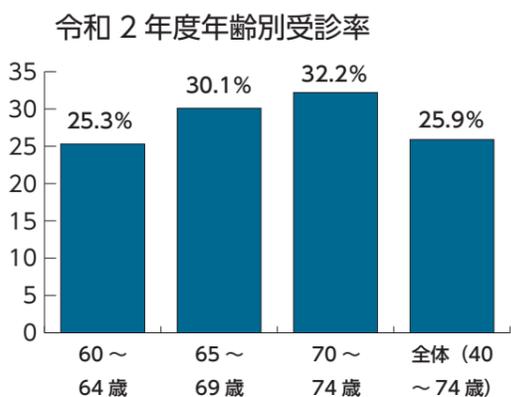
特定健診って何？

40歳～74歳の人が対象の、メタボリックシンドロームの予防や改善に着目した健康診査です。ここでは、町国民健康保険に加入している人へ実施している健診について説明しています。

**65歳以上の人の30%以上が特定健診を受診しています！**

左下の図は、令和2年度の町国民健康保険の特定健診受診率です。新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受け、全体の受診率は25・9%。もっと多くの人に受診いただきたい結果となりました。

しかしその中で、65歳以上の人は30%以上が受診されています。そして、令和3年度の全体の受診率は、数字が正確にはでていませんが、30%を超え、令和元年度の受診率まで回復傾向にあります。



「健康だから受診しない」のではなく、「健康だからこそ」**受診が必要!**  
生活習慣病は自覚症状がほとんどないにもかかわらず、重大な疾患へつながっていきます。だからこそ、健康なうちから健診を受診して、疾患を早期に発見していくことが大切です。  
特定健診はご自身の健康について考えるチャンスです。面倒くさいなと思つた時に、それでも、とりあえず一度受診してみませんか。

## 今年度のおトクな情報

### 健診を受けて、健幸ポイントを貯めよう!

今年度は、町国民健康保険加入者の健幸ポイント事業参加費が**無料**になります。

健診受診でポイントも付与されるので、ぜひ始めてみませんか？



### ⚠ 注意点 ⚠

※特定健診を受診すると、人間ドックの助成は受けられません。

※町国民健康保険以外の特定健診(特定健康診査)は、加入している保険制度にお問い合わせください。

☎ 保険医療課国保医療係 ☎ 34-2097