

# かほく市 健康診断・がん検診のご案内

## 健診・がん検診 受診の流れ

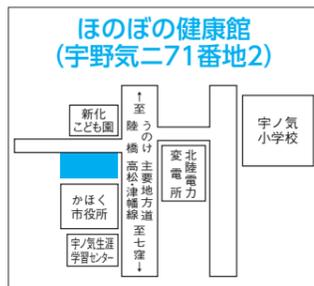
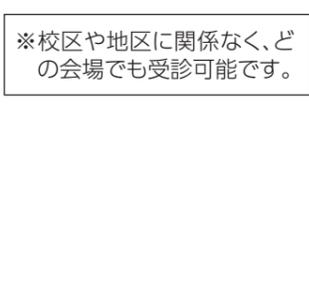
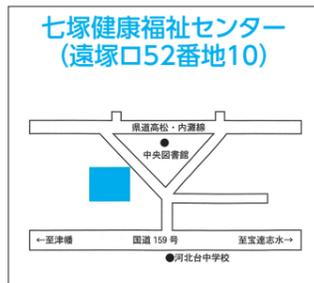
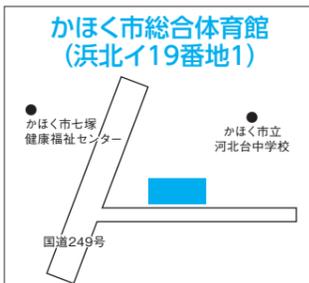
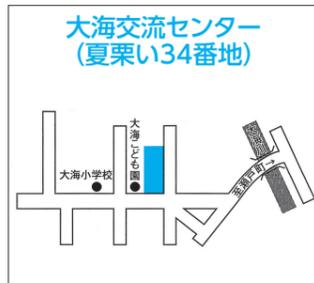
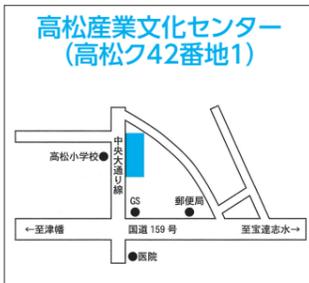
集団健診(7月～)または医療機関健診(8月～)を選択

集団健診を選択

医療機関健診を選択(右面参照)

### 集団健診・がん検診日程

集団健診日程	会場	受付時間
7月 8日(火)	高松産業文化センター	8:15～10:30 13:30～14:30
7月 9日(水)	かほく市総合体育館	8:15～10:30 13:30～14:30
7月11日(金)	ほのぼの健康館	8:15～10:30
7月12日(土)	ほのぼの健康館	8:15～10:30
9月 8日(月)	ほのぼの健康館 (PMはレディースのみ)	8:15～10:30 13:30～14:30
9月 9日(火)	七塚健康福祉センター	8:15～10:30
9月10日(水)	大海交流センター	8:15～10:30
9月19日(金)	高松産業文化センター	8:15～10:30
9月20日(土)	ほのぼの健康館	8:15～10:30
9月22日(月)	ほのぼの健康館	8:15～10:30
10月 7日(火)	かほく市総合体育館	8:15～10:30
10月15日(水)	高松産業文化センター	8:15～10:30 13:30～14:30
10月16日(木)	ほのぼの健康館(夜間検診)	18:00～19:30
10月17日(金)	ほのぼの健康館	8:15～10:30 13:30～14:30
11月10日(月)	ほのぼの健康館	8:15～10:30



※校区や地区に関係なく、どの会場でも受診可能です。

### 予約方法

- ①お手元に、同封された「かほく市基本健診・がん検診 受診券」をご準備ください。
  - ②電話もしくは、QRコード(下記)よりご予約ください。
- ※下記カレンダーの青の日程(■)が予約期間です。  
予約期間中は、7～11月の集団健診のご予約が可能です。



7月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			■	■	■	■																					
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

### 予約メモ

受診日： 月 日

時間：

場所：

高松産業文化センター

大海交流センター

かほく市総合体育館

七塚健康福祉センター

ほのぼの健康館

集団健診のご予約は、  
**「かほく市集団健診予約センター」**  
**TEL : 0120-12-3210**  
 (電話受付時間:8:30～20:00)  
 ※上記カレンダーの青の日程に限り、それ以外の日程は対応できません。ご了承ください。

予約期間中は、24時間web予約可能です！  
 ※ただし、初日のみ、8:30～となります。

## 医療機関健診・がん検診 実施医療機関一覧

■実施期間：8月1日(金)～10月31日(金)

医療機関(50音順)	連絡先	医療機関(50音順)	連絡先
宇野気医院	283-0103	なかお医院	283-6655
沖野クリニック	281-0500	中田内科病院	283-1121
おきの内科医院	285-2552	はせがわクリニック	283-6611
かくだメディカルクリニック	281-0012	ニツ屋病院	281-0172
北谷クリニック	281-8801	保志場医院	281-0069
久保医院	283-0017	らいふクリニック	283-6200
紺谷医院	285-0020		

◆子宮頸がん検診のみ受診できます。(要予約)

向陽台クリニック(内灘町)	255-3454
つねファミリークリニック(内灘町)	286-1230
アンジュレディースクリニック(金沢市)	254-5103

◆乳がん検診のみ受診できます。(要予約)

いつきプレストクリニック(金沢市)	282-9228
-------------------	----------

◆乳がん・子宮頸がん検診のみ受診できます。(要予約)

金沢医科大学病院(内灘町)	286-3511
公立河北中央病院(津幡町)	289-2117

※診療時間内に事前予約の上、受診をお願いします。  
 ※乳がん・子宮頸がん検診は、上記医療機関以外でも受診ができる場合があります。希望される方は、必ず健康福祉課までお問合せください。

### 健診の対象者・自己負担金・内容 ※対象年齢は、令和8年3月31日時点の年齢です。

健診名	対象者	自己負担金		内容・注意事項等
		集団	医療機関	
若年健診	18～39歳	500円	500円	問診、身体計測、内科診察、検尿、血圧測定、血液検査(脂質検査・肝機能検査・貧血検査・腎機能検査・糖尿病検査など)、心電図検査・眼底検査(血圧・血糖値・医師の診察結果による)
特定健診	40～74歳(かほく市国民健康保険加入の方)	500円	500円	●血糖値や中性脂肪は、食事の影響を受けやすいです。 ●高血圧、心臓病の薬を内服している方は服用してから受診してください。糖尿病、その他の薬に関しては、主治医に相談してください。
長寿健診(後期高齢者健診)	75歳以上の方 一定の障害がある65～74歳の方で、広域連合の認定を受けた方	500円	500円	
肝炎ウイルス検診 ●肝炎ウイルス血液検査	40・45・50・55・60・65・70・75歳の過去未受診者	無料	無料	B型肝炎・C型肝炎について調べます ●過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのある方・B型及びC型肝炎の治療中及び経過観察をされている方は対象となりません。
肺がん・結核検診 ●胸部レントゲン検査	40～75歳	100円	500円	●65歳以上の方は肺がん検診に合わせて結核検診を実施します。 ●妊娠中・妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。
●喀痰検査	50～75歳の対象者	600円	700円	●喀痰検査は喫煙指数(1日あたりの喫煙本数×喫煙年数)600以上の方が対象となります。
胃がんリスク検診 ●ABC血液検査	40～75歳の過去未受診者	300円	400円	ピロリ菌の有無等を調べ胃がんになりやすいかどうかを判定します ●問診結果によって受診できないことがあります。 ●かほく市の「胃内視鏡検査費用助成事業」対象の方は検査不要です。 ●食事の影響はありません
前立腺がん検診 ●血液検査	50～75歳男性(令和6年度未受診者)	100円	200円	PSA(前立腺特異抗原)値を測定します
大腸がん検診 ●便潜血反応検査	40歳以上	400円	400円	検診当日に専用の容器を配布し、後日2日分の便を取り提出していただきます
子宮頸がん検診 ●子宮頸部細胞診	20歳以上女性(令和6年度未受診者)	400円	700円	子宮頸部の細胞を取って調べます ●前日入浴し、当日着脱の簡単なものにしてください。 ●前日の性交と膣洗浄は避けてください。 ●妊娠中・妊娠の可能性のある方・生理中はお遠慮ください。 ●検診後、軽い出血や腹痛を伴う場合がありますが、しばらくしたら消失しますので心配いりません。ただし、出血のひどい場合は入浴や性交を避けてください。
●HPV(ヒトパピローマウイルス)検査	31～41歳女性 過去未受診者	細胞診とのセット料金※ 800円	細胞診とのセット料金※ 1,100円	●必ず「子宮頸部細胞診」とセットで行います。
乳がん検診 ●マンモグラフィ検査	40～49歳女性 (令和6年度未受診者) 50歳以上女性	600円 300円	600円 600円	専用装置で乳房のレントゲン撮影をします ●妊娠中・妊娠の可能性のある方・授乳中の方・豊胸手術をされた方・ペースメーカーを装着されている方は、乳がん検診を受けることができません。 ●自覚症状のある方は、医療機関(外科・乳腺科)を受診してください。
骨粗鬆症検診 ●骨密度検査	40・45・50・55・60・65・70歳女性	200円	200円	足のかかとの骨密度を測定します

※厚生労働省の定める対象年齢、検診間隔に沿って実施しています。

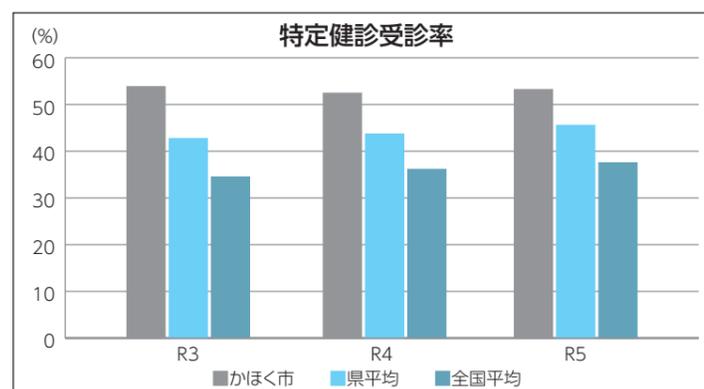
# なぜ、健診・がん検診を受ける必要があるのか？

生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠・運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となり発症する、がん、心疾患、脳血管疾患といった様々な病気のことを言い、日本人の死因の半数以上を占めています。特に、がんは日本人の死因の第1位となっています。

がんに次いで多いのは、心疾患・脳血管疾患であり、動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に脂質異常症、高血圧、糖尿病といった病気が複数重なると動脈硬化を進行させ、命に関わる病気を急速に招く危険性が高まると言われています。

初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。

**健診・がん検診は、健康なうちに受診してこそ意味があります。「時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えず自分の健康のため、ぜひ受診しましょう！**



平成30年度より市町村の取り組みとその結果を順位づけ、健康保険料率に反映させる「インセンティブ制度」が始まっています。健診も取り組み項目の一つであり、皆様が健診を受けることによって保険料率の引き下げにつながる可能性があります。

市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書 県や市町の実態を見る基礎資料より



内臓脂肪型肥満に加えて、これらの病気の危険因子をいずれか2つ以上併せ持った状態のことを「メタボリックシンドローム」と言い、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。生活習慣病の予防や早期治療につなげるためにメタボリックシンドロームに着目した「特定健診（いわゆるメタボ健診）」を毎年実施しています。

## 健診を受ける際の注意事項

- 健診は、集団健診・医療機関健診・人間ドックのいずれか1つを選び、受診してください。2回受けた場合、2回目の健診費用は全額自己負担となりますので、ご注意ください。
- 定期的に医療機関を受診している方は、主治医とご相談ください。
- 職場等で健診を受ける方、入院中の方、妊娠中の方は受診する必要はありません。
- 受診券の再発行や、住所変更・健康保険の変更等の記載事項の変更がある場合は、かほく市役所健康福祉課（ほのぼの健康館）までご連絡ください。
- 健診の結果、精密検査が必要と判断された方は、必ず医療機関を受診してください。

## ～社会保険の被扶養者の皆さんへ～

社会保険の被扶養者で40～74歳の方が健診を受けるときには、各保険者が発行する「特定健診受診券」が必要です。詳細は、保険証または資格確認書を発行している保険者までお問い合わせください。

## 保険証または資格確認書

保険証または資格確認書と受診券を持って、健診へ！



● お手元の特定健診受診券に「集合 B」の記載があれば、市の健診会場で健診を受けられます。

かほく市の肺・大腸・子宮・乳がん検診の受診率は県平均よりは高いですが、20%前後で推移しています。胃がんリスク検診においては受診率が5%前後となっています。

## 令和5年度 がん検診での発見者

肺がん	胃がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん
1	1	9	3	0	4

毎年20人前後の方が、かほく市がん検診を受診してがんが発見されており、大腸がんが最も多いです。がん検診では、がんが100%見つかるわけではありません。精密検査となった場合は必ず受診しましょう。

がん検診を受けることは、がんを無症状のうちに早期発見・早期治療につながります。

こんなにも差が出ます！

早期発見した場合の5年相対生存率



肺がん 85.6%

大腸がん 98.8%

子宮頸がん 93.6%

乳がん 100.0%

胃がん 98.7%

早期発見できなかった場合の5年相対生存率



肺がん 7.3%

大腸がん 23.3%

子宮頸がん 26.5%

乳がん 38.8%

胃がん 6.2%

全がん協加盟施設の生存率共同調査より

## 健康ミニイベント in かほく市総合体育館

かほく市総合体育館健診日に合わせて、トレーニングルームの体験や軽運動のミニ体験イベントを開催します。事前申し込み不要ですので、気軽にご参加ください。

- 日時  
7月9日(水) 午前・午後  
10月7日(火) 午前
- 場所  
かほく市総合体育館
- 主な内容  
トレーニングルームお試し利用  
体組成測定無料体験  
軽運動ミニ体験～映像レッスン体験～
- 費用  
無料



## 健康チェック

下記健診日に合わせて健康チェックを行います。普段測定できない血管年齢や脳年齢を測定してみませんか。

- 日時・場所  
7月 9日(水) 午前 かほく市総合体育館  
9月 8日(月) 午前 ほのぼの健康館  
9月19日(金) 午前 高松産業文化センター
- 主な内容  
血管年齢測定  
AGE測定など
- 費用  
無料



※健診全日程で野菜摂取量(ベジメータ®)の測定も行っています。

※イベント内容が変更となる場合がありますので、詳細は当日会場でご案内します。



かほく市役所 健康福祉課 (ほのぼの健康館)

TEL.283-1117