

元気な今だからこそ

住民健診を受けよう！

伯耆町住民健診のお知らせ

みなさんのお手元に住民健診のご案内が届きましたか？

伯耆町では、伯耆町にお住まいのみなさんが健康に暮らし続けられるよう、住民健診（集団健診、医療機関委託検診・人間ドック検診）を行っています。

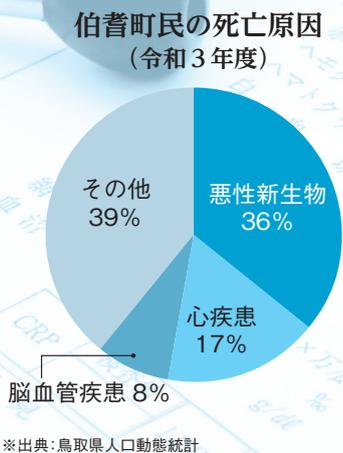
健診を受けることで、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の早期発見や予防につながります。「まだまだ元気だから大丈夫」と思わず、健診を受けましょう。

「死亡要因の約6割が生活習慣病！」

伯耆町民の死亡要因の約6割が、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病となっています。

これらの病気は偏った食事や運動不足、飲酒や喫煙などの生活習慣が原因で引き起こされ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。

※死因のすべてが生活習慣病によるものとは限りません。



伯耆町民の約2人に1人が

特定健診を受けています

特定健診は、40歳～74歳が対象の健診で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病のリスクの有無を検査するものです。特定健診を受けることで生活習慣病のリスクを早期に発見し、また、健診と合わせて特定保健指導を受けることで運動習慣や食生活、喫煙などの習慣を見直すきっかけとすることができます。

伯耆町（令和3年度）
特定健康診断対象者の

約 **2人に1人**
が受診

受診者それぞれの状況にあった病気の予防・改善に役立っています！



一年に1回は住民健診で健康チェック！

生活習慣病の予防と早期発見・治療には、定期的な健診の受診が重要です。年に1回は、健診を受けて自身の健康状態をチェックしましょう。

「健診、こんなことで困っていませんか？」

わたしが受けられる健診って何があるの？



「けんしんパスポート」を確認！

今年度から伯耆町にお住まいの20歳以上の皆さんに「けんしんパスポート」を送付しています。

パスポート内に、あなたが受けられる基本健診・各種がん検診が全て記載されています。その中から受けたい健診を選んで、申し込んでください。（↓詳しくは3ページへ）

受診にかかる費用って？
がん検診も受けたいけど…



基本健診と各種がん検診がセットで5000円！

役場が行う集団健診なら、基本健診は5000円で受けることができます。

また、集団健診会場では基本健診とセットで各種がん検診を受けると、実質無料で各種がん検診を受けることができます。（↓詳しくは4ページへ）

1 受診までの流れ

① 受ける健診を選ぶ

- ・「けんしんパスポート」を見て、記載してある健診内容を確認します
- ・この中から、受たい健診を選んでください

② 健診の予約をする

- ・電話またはインターネットで予約をします
- ・予約をするときには、手元に「けんしんパスポート」を用意しましょう

③ 受診

けんしんパスポートのここに注目！



- 今年度から、20歳以上の町民全員に「けんしんパスポート」を配布しています。
- 「けんしんパスポート」に記載している健診が、あなたが今年度受けることのできる全ての基本健診・各種がん検診等です。
- 「けんしんパスポート」はいわゆる「受診券」です。受診する際に必要になりますので、1年間大切に保管し健診時にご持参ください。
- 今年度から、お得な「基本パック検診」が始まります。色つきの枠内に記載の検診は、基本健診とセットで500円で受診できます。

ここに記載の健診が、あなたが受診できる全ての基本健診・各種がん検診等です。この中から、受たい健診を選んで、申し込んでください。

伯耆 花子 様

今年度 伯耆町けんしんパスポート

世帯番号	123456
個人番号	1234567
生年月日	昭和49年1月1日 (50歳)
性別	女
加入保険	

年齢は令和6年3月31日現在のものです。

今年度あなたが対象となる健診は以下の通りです。受診の際は必ずこの用紙をお持ちください。

特定健診	肺がん検診	大腸がん検診	胃がんリスク検診	肝炎ウイルス検診
500円	集団：無料 個別：500円	集団：無料 個別：400円	集団：無料 個別：無料	集団：300円
※問診票記入	※問診票記入	※問診票記入		

胃がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	骨粗鬆症検診
集団 (ﾊﾞﾘｰﾑ)：500円 個別：1,100円	集団：300円 個別：700円	集団：500円 個別：600円	集団：300円 個別：400円
※問診票記入			

もの忘れ検診	風しん抗体検査
個別：無料	集団：無料
※生活相談室へ要申込	※要クーポン持参

必ず裏面をご確認ください。

伯耆町 健康対策課
0859-68-5536

個人番号

予約時に必要です。電話予約の際には、番号をお聞きします。

色つきの枠内に記載の検診は、基本健診とあわせて受診できる検診(基本パック検診)です。

色つきの枠外に記載の検診は、基本パック検診のオプションとして受診できる検診です。(別途、自己負担金が必要です。)

受診券 (国保特定健診・後期高齢健康診査対象の方)

受診券整理番号	*****		
被保険者番号	*****		
氏名	伯耆 花子	性別	女
生年月日	昭和49年1月1日 (50歳)	個人番号	1234567
住所	吉長37番地3		
有効期限	R.6.3.31 (健診期間はR.5.12.31まで)	保険者番号	310896

2 集団健診実施日・場所

令和5年度は日程により会場が鬼の館と改善センターで異なります。ご注意ください。

会場	予約可能時期	実施日	受付時間	検診種別			来場の目安となる地域 ※目安として割り振っていますが、お好きな日に受診できます。
				基本健診	がん検診	レディース検診	
鬼の館	①	7月25日(火)	8:30~ 10:30	○	○		溝口地域
	①	7月26日(水)		○	○		
	①	7月27日(木)		○	○	○	
	①	8月 3日(木)		○	○		
	①	8月 4日(金)		○	○	○	
農村環境改善センター	①	8月24日(木)	8:30~ 10:30	○	○		岸本地域
	①	8月25日(金)		○	○		
	②	9月 9日(土)	8:30~ 10:30	○	○	○	休日補足健診(全地域)
	②	9月12日(火)		○	○		岸本地域
	②	9月13日(水)		○	○		
	②	9月14日(木)		○	○	○	
	②	10月 2日(月)		○	○	○	
	②	10月 7日(土)		○	○	○	休日補足健診(全地域)
	②	10月10日(火)		○	○		岸本地域
	③	11月16日(木)	○	○	○		
	③	11月16日(木)	14:00~ 15:15			○	レディース検診のみ (子宮・乳・骨粗しょう症)
	③	12月 7日(木)	8:30~ 10:30	○	○	○	全地域
	③	12月 8日(金)		○	○	○	
	③	12月16日(土)		○	○	○	休日補足健診(全地域)
③	12月18日(月)	○		○		全地域	

3 基本健診・各種がん検診の内容と受診料

基本パック検診【自己負担金：500円】

検診項目	対象年齢等
基本健診(特定、後期を含む)	20~39歳の人と 40歳以上の国保または後期高齢及び社会保険の被扶養者
胃がんリスク検診	20~70歳の未受診者
肺がん結核検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者
前立腺がん検診	50歳以上の男性

これらの検診が
セットで**500円**で
受診できます！お得☆



単独で受けることができる検診

検診項目	自己負担金	対象年齢等
胃がん検診	500円	40歳以上
肺がん検診 (喀痰検査)	300円	50歳以上の対象者のみ
子宮がん検診	300円	20歳以上の女性
乳がん検診	500円	40歳以上の 偶数年齢の女性
骨粗鬆症検診	300円	30歳以上の 偶数年齢の女性

検診項目	自己負担金	対象年齢等
★胃がんリスク検査	無料	20~70歳の未受診者
★肺がん結核検査	無料	40歳以上
★大腸がん検査	無料	40歳以上
★肝炎ウイルス検査	300円	40歳以上の未受診者
★前立腺がん検診	500円	50歳以上の男性

★マークの検診は、基本パック検診では無料です。
単独の検診の場合は自己負担金が必要なものもあります。

4 予約方法

健診は、完全予約制です。(全ての健診を15分ごとの予約制で実施します)

予約は、電話またはインターネットで受け付けます。

電話予約の方法

■電話予約受付日 (受付時間 平日9:00~17:00) ※定員に達し次第終了

■予約専用電話 **0859-30-4489**

(ご予約の際は、けんしんパスポートをお手元にご用意ください。個人番号などをお聞きします。)

■電話予約受付期間

	受付開始日	受付終了日	予約可能時期(予約できる健診日)
第1回	7月4日(火)	8月24日(木)	①(7/25、7/26、7/27、8/3、8/4、8/24、8/25)
第2回	8月29日(火)	10月6日(金)	②(9/9、9/12、9/13、9/14、10/2、10/7、10/10)
第3回	10月17日(火)	12月15日(金)	③(11/16、12/7、12/8、12/16、12/18)

※予約の空きがあれば、前日の17時まで予約が可能です。

■送迎

※健診会場までの交通手段がない人へ、送迎を行います。

希望する人は、受診日の1週間前までにお申し込みください。(送迎は平日のみ)

インターネット先行予約の方法

■インターネット先行予約ができる人

●インターネット先行予約ができるのは、**集団健診で基本パック健診(特定健診・後期健診など)を受診する人に限ります。** 例：基本パック健診+胃がん検診+レディース検診を受診希望の人

●社会保険の被扶養者は、自己負担金が保険者指定の金額になりますが、基本パック健診の予約ができます。**※がん検診のみの受診を希望する場合はインターネットでの予約はできません。**

■インターネット先行予約受付期間

	受付開始日	受付終了日	予約可能時期
第1回	6月23日(金)	6月29日(木)	①
第2回	8月17日(木)	8月23日(水)	②
第3回	10月6日(金)	10月12日(木)	③



◀ご予約はこちら
(町ホームページ)

■予約方法 伯耆町ホームページからご予約ください。

(ご予約の際は、けんしんパスポートをお手元にご用意ください。個人番号の入力が必要です。)

健診当日の持ち物

①けんしんパスポート

②保険証

③問診票

④クーポン券

(風疹抗体検査の受診者のみ)



より詳しい健診情報は、町ホームページまたは各世帯へ配付している健診案内文書をご確認ください。



▲町ホームページ

大腸がん検診 検査キットの窓口受取

大腸がん検診は予約不要です。下記窓口受取日にけんしんパスポートをご持参のうえ、対象日時に健康対策課窓口までお越しください。

※代理の人でも受け取れますが、受診者の便通の様子や自覚症状などの問診を行います。

窓口受取日

日 程：8月1日(火)、8月28日(月)、10月11日(水)、
11月21日(火)、12月13日(水)

時 間：9:00~17:00

と ころ：本庁舎 健康対策課窓口

料 金：無料



問い合わせ先 健康対策課 健康推進室 ☎0859-68-5536