

# 年に1度の健康チェック 住民健診を受けよう



自分は元気だから大丈夫、何かあったら病院に行けばいい、  
そう思っていないですか？

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。  
年に1回、健診を受けて自分自身の健康をチェックしましょう。

## 「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が 死亡原因の全体の約3分の2!?

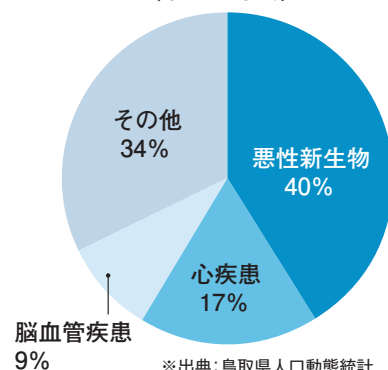
伯耆町民の死亡要因の半数以上が、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病となっています。

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。初期段階では自覚症状がないことが多く、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。

年1回の健診で血圧・脂質・血糖値・肝機能の結果を確認しましょう。

※死因のすべてが生活習慣病によるものとは限りません。

伯耆町民の死亡原因  
(令和6年度)



※出典：鳥取県人口動態統計

## 対象者の約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することができます。

かかる時間 約1時間

※検査にかかる時間は目安です。  
混雑状況により異なります。

## 目指せ健康長寿! / 住民健診の3つのメリット

### メリット1



個人だと最大**9,000円**の受診費用が、住民健診だと**500円**で受けることができます。また、セットで各種がん検診を受ける人は、実質がん検診が**無料**。

### メリット2



生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れです。定期的に健診を受けることで、**早期発見・早期治療**につながり、あなたの命を守ります。

### メリット3



特定健診と合わせて、専門知識をもった保健師・管理栄養士から**特定保健指導**を受けることができます。生活習慣を見直すきっかけとなり、病気の予防ができれば将来的な医療費を減らすこともできるかも!

# 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（検診）を確認します
- ・この中から、受け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!

- 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」に記載している検診が、あなたが今年度受けることのできるすべての基本健診・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。



ここに記載の健診が、あなたが受診できるすべての健診です。この中から、受診したい健診を選んで、申し込んでください。

鳥取 けんしんパスポート

個人コード 1111111

生年月日(年齢) \_\_\_\_\_

性別 \_\_\_\_\_

加入保険 国民健康保険

年齢は令和9年3月31日のものです。

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。

特定健康診査 集団:500円 個別:500円(-12/31) ※問診票記入	肺がん検診 集団:無料 個別:500円(-1/15) 喀痰検査:300円(対象者) ※問診票記入	大腸がん検診 集団:無料 個別:400円(-1/15) ※問診票記入	胃がんリスク検診 集団:無料 個別:無料(-3/31)	肝炎ウイルス検診 集団:300円 個別:400円(-1/3)
前立腺がん検診 集団:500円 個別:500円(-1/31)	胃がん検診 集団(70%):500円 個別:1,100円(-1/15) ※問診票記入	子宮がん検診 集団:300円 個別:700円(-1/31) 子宮体がん検診:600円 ※医師が必要と認めた場合	乳がん検診 集団:500円 個別:600円(-1/31)	骨粗鬆症検診 集団:300円 個別:400円(-1/15)
人間ドック(-1/31) 人間ドック:9,000円 脳セットドック:14,000円	もの忘れ検診 個別:無料 ※高齢者支援室へ要申込	歯周病検診 個別:500円(-12/31) ※健康増進室へ要申込	眼科検診 個別:400円(-1/31) 別紙参照	プレコパブション7健診 個別:無料(-1/31)

※人間ドックを受ける場合は、重複して健診・検診を受けることはできません。  
※人間ドック・婦人科検診は6/1～、その他の健(検)診は7/1～の実施です。予約の際はご注意ください。

伯耆町 健康対策課

個別医療機関での受診を希望する人は、医療機関に直接ご予約ください。

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			性別	男
被保険者番号			保険者番号	
氏名	伯耆 太郎		個人番号	1111111
生年月日	昭和44年6月1日			
住所	伯耆町吉長37番地3健康対策課内			

### 個人コード

予約時に必要です。電話予約の際には、この番号をお聞きします。

## 2 集団健診実施日・場所

日程により会場が異なります。ご注意ください。

実施日	予約受付	会場	健診種別		当日受付時間
			健診・がん検診	レディース検診	
7月23日(木)	第1回	鬼の館	○	○	8:30~10:30
7月24日(金)			○	○	13:30~15:00
8月6日(木)			○	○	8:30~10:30
8月7日(金)	第2回	農村環境改善センター(本庁舎横)	○	○	8:30~10:30
9月25日(金)			○	○	
9月26日(土)			○	○	
9月28日(月)			○	○	
10月7日(水)			○	○	
10月8日(木)			○	○	
10月30日(金)	第3回		○	○	
10月31日(土)			○	○	
11月2日(月)			○	○	
11月27日(金)			○	○	
11月28日(土)			○	○	

※7月23日は午前・午後の二部制で実施し、受付は8:30からと13:30から行います。

## 3 集団基本健診・各種がん健診の内容と受診料

※令和9年3月31日時点の年齢です

### ■基本パック検診の内容【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およ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

これらの健診が  
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

健診項目	受診料	対象年齢等	健診項目	受診料	対象年齢等
胃がん検診	500円	40歳以上	胃がんリスク検査	無料	20~70歳の未受診者
子宮がん検診	300円	20歳以上の女性 (20歳無料)	肺がん結核検査	無料	40歳以上
乳がん検診	500円	40歳以上の女性 (令和7年度未受診者) (40歳無料)	大腸がん検査	無料	40歳以上
骨粗鬆症検診	300円	30歳以上の女性 (令和7年度未受診者)	★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、受診料が必要なものもあります。  
※70歳以上はがん検診が無料です。 ※令和8年度より喀痰検査は廃止されました  
※20歳の女性は子宮がん検診が無料です。 ※40歳の女性は乳がん検診が無料です。

## 4 予約方法

集団健診は、完全予約制です（すべての健診を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、健康対策課窓口で受け付けます。

### ☎電話予約の方法

■電話予約受付日（受付時間 平日9：00～16：00）※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。個人コード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	予約できる健診月
第1回	7月1日(水)	8月6日(木)	7月、8月
第2回	9月8日(火)	10月7日(水)	9月、10月
第3回	10月14日(水)	11月27日(金)	11月、12月

※予約の空きがあれば、前日の16：00まで予約が可能です。

■送迎（平日のみ）

※健診会場までの交通手段がない人へ、送迎を行います（送迎は平日のみ）。

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。



### ★インターネット予約の方法

■インターネット予約受付期間

	受付開始日	受付終了日	予約できる健診月
第1回	7月1日(水)	各健診日の1週間前	7月、8月
第2回	9月8日(火)		9月、10月
第3回	10月14日(水)		11月、12月



■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。個人コードの入力が必要です）

### 健診当日の持ち物

- ①けんしんパスポート
- ②資格確認書等またはマイナ保険証
- ③問診票



▲伯耆町  
ホームページ



▲特定健診

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布している健診案内文書をご確認ください。

### 大腸がん検査 検査キットの窓口受取

大腸がん検査の窓口受取は予約不要です。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：8/10(月)、9/29(火)、  
11/4(水)、12/1(火)  
時 間：9：00～16：00  
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 健康増進室

**0859-68-5536**