

令和6年度 外ヶ浜町けんしんガイド

無料



申込み

対象の「健（検）診」を確認し、以下の方法でお申込みください。

- ① 申込書提出（福祉課・各支所）
- ② 電話（福祉課 22-2941）
- ③ FAX（福祉課 31-1060）
- ④ 電子申請 QRコード→

*若年特定健診のみ対象の方は、申込用紙の配布がありません。
②③④でお申込みください。



「受診できる種類をチェック」
「年代別おすすめセット」は、2ページ

受け方

個別健（検）診の ★メリット★

- ・「がん検診」（大腸・乳・子宮）や「特定健診」をかかりつけ医や医療機関で受診できる。
- ・自分の都合に合わせて受診できる。

集団健（検）診の ★メリット★

- ・対象の健（検）診を1日で受診できる。
- ・土日も受診できる。
- ・町内で受診できる。
- ・送迎がある。

個別健（検）診 医療機関で受ける人

大腸がん	乳がん	子宮がん	特定健診
① 福祉課に申し込む			① 5月末に住民課送付の受診券、医療機関一覧等を確認
▼			▼
② 6月中に福祉課から書類を郵送（7月以降申込は随時発送） （クーポン券、医療機関一覧等）			② 医療機関へ予約
▼			▼
③ 医療機関へ予約			③ 医療機関で受診 （受診券、保険証を持参）
▼			▼
④ 医療機関で受診 （クーポン券、保険証を持参）			▼

集団健（検）診 町内の会場で受ける人

特定健診・各種がん検診等
① 福祉課に申し込む
▼
② 福祉課から「各種健（検）診問診票」等書類を郵送
▼
③ 町内で健（検）診受診 *持ち物：特定健診の受診券と問診票（5月末住民課送付）、 各種健（検）診問診票（受診日の前に福祉課送付）、保険証等 （通知をご確認ください。）
▼

結果通知

*精密検査の方は、必ず病院受診

結果説明や保健指導を受ける

次の健（検）診を受診する

受診できる種類をチェック

★「特定健診（若年特定健診）」は、
加入している「健康保険の種類」と「年齢」を確認!



★あなたがお持ちの保険証は？

- | | |
|--------------|--|
| ●外ヶ浜町の国民健康保険 | 町実施の特定健診（若年特定健診）を受診できます。 |
| ●後期高齢者医療制度 | 20歳以上（令和7年3月31日時点）の対象の方に、住民課から5月末に受診券を送付します。 |
| ●上記以外の健康保険 | 加入している各医療保険者へお尋ねください。（被扶養者を含む） |

★「各種がん検診」や「肝炎ウイルス検診」「骨密度検診」は、
「年齢条件」を確認!

20代・30代 女性 おすすめセット

若年特定健診（年1回）※国保
子宮がん検診（2年に1回）



20代・30代 男性 おすすめセット

若年特定健診（年1回）※国保

40代以上 女性 おすすめセット

特定健診（年1回）※国保・後期高齢

子宮がん検診（2年に1回）
乳がん検診（2年に1回）
胃がん検診（年1回）
大腸がん検診（年1回）
肺がん検診（年1回）

骨密度検診

（40・45・50・55・60・65・70歳）

肝炎ウイルス検診

（40・45・50・55・60・65・70・75歳で
過去に検査をしたことがない方）



40代以上 男性 おすすめセット

特定健診（年1回）※国保・後期高齢

胃がん検診（年1回）
大腸がん検診（年1回）
肺がん検診（年1回）

肝炎ウイルス検診

（40・45・50・55・60・65・70・75歳で
過去に検査をしたことがない方）

*前立腺がん検診は、国の指針外検診のため、R6度の検診から除外されます。

「令和6年度日程」「健（検）診内容」は、3ページ

令和 6 年度日程

*受付時間は受診人数によって変更する場合があります。
申込み後に郵送する福祉課の通知でご確認ください。

女性がん検診	※2年に1回の受診(前年度未受診の方が対象)	受付時間(予定)
4月17日(水)	三厩体育館	12:00~13:00
4月21日(日)	野田玉川消防コミセン	
4月24日(水)	総合福祉センター(などわーる)	
11月17日(日)	総合福祉センター(などわーる) *卵巣がん・骨密度検診なし	

特定健診・がん検診		受付時間(予定)
6月23日(日)	総合福祉センター(などわーる)	7:00~10:00
8月1日(木)	三厩体育館	
8月6日(火)	総合福祉センター(などわーる)	
8月19日(月)	野田玉川消防コミセン	7:00~9:00
8月31日(土)	総合福祉センター(などわーる)	
9月29日(日)	三厩体育館	
10月6日(日)	野田玉川消防コミセン	
11月17日(日)	総合福祉センター(などわーる)	

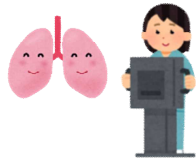
健(検)診内容

特定健診 (若年特定健診) 対象: 40歳以上(20~39歳)

身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、

肺がん検診 対象: 40歳以上
胸部エックス線検査

問診で必要と判断された方には
喀痰検査も行います。



胃がん検診 対象: 40歳以上
胃部エックス線検査

バリウムと発泡剤を飲んで、
胃の様子をエックス線で撮影し検査します。



大腸がん検診 対象: 40歳以上
便潜血検査

自分で2日間の便をとって提出します。
目に見えない出血の有無を検査します。



肝炎ウイルス検診

対象: 40・45・50・55・60・65・70・75歳で
過去に検査をしたことがない方
血液検査 (B型、C型肝炎ウイルス)



子宮がん検診 対象: 20歳以上の女性
(2年に1回) 前年度未受診の方

細胞診

子宮頸部(子宮の入口)の細胞を
ブラシで採取して検査します。

4月の集団検診のみ、卵巣がん検診
(経膈超音波検査)もセットです。



乳がん検診 対象: 40歳以上の女性
(2年に1回) 前年度未受診の方

乳房エックス線検査(マンモグラフィー検査)

乳房を板状のもので挟みながら
圧迫して撮影します。小さなしこり
を診断することができる検査です。



骨密度検診

対象: 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

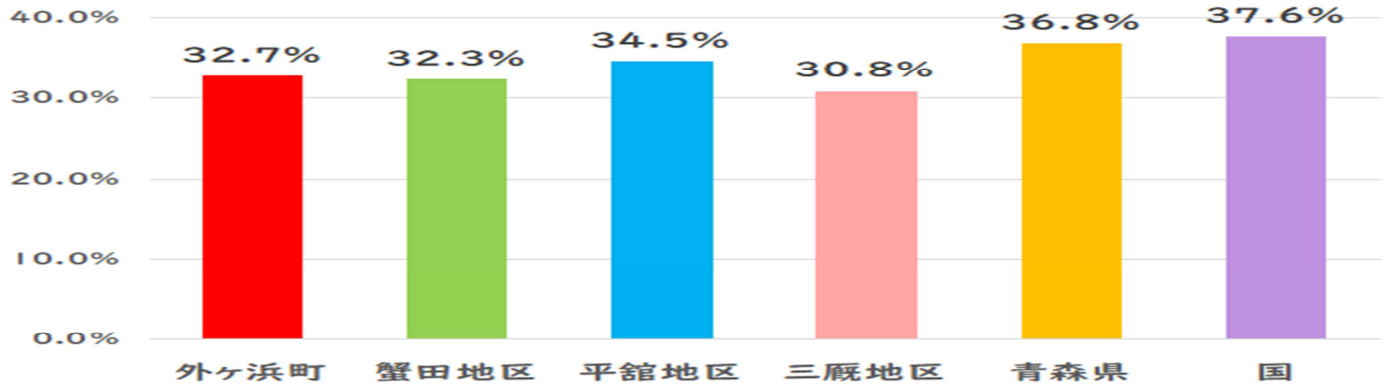
超音波検査 足のかかとで検査します。

*前立腺がん検診は、国の指針外検診のため、
R6度の検診から除外されます。

「あなたに知ってほしい!外ヶ浜町のこと、
健康づくりのこと」は、4ページ

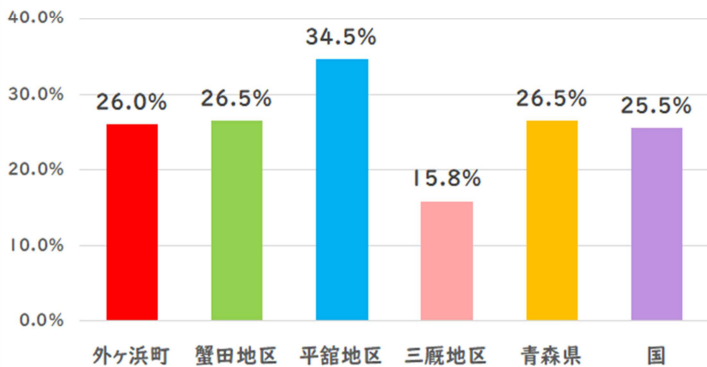
あなたに知ってほしい！ 外ヶ浜町のこと、健康づくりのこと

外ヶ浜町 特定健診受診率 (R4度)



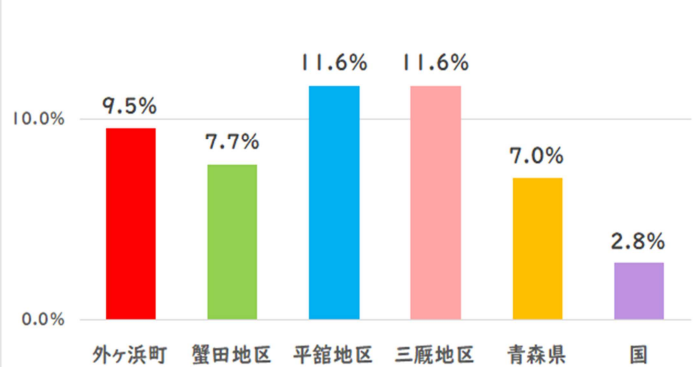
外ヶ浜町の特定健診受診率は、青森県・国よりも低い状況です。
3地区別では、平館地区で特定健診を受けている方が多い状況です。
これからも毎年受診して、自分たちの健康を守りましょう。

毎日お酒を飲む人の割合
(R4度特定健診問診票より)



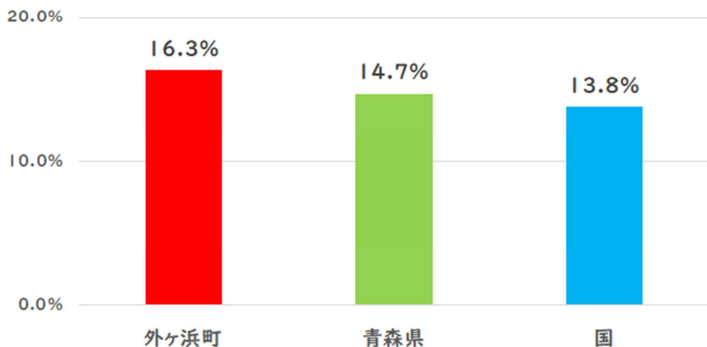
毎日飲酒している人の割合は、外ヶ浜町が国よりも高い状況です。
3地区別では、平館地区の34.5%が毎日飲酒する状況にあります。

1日3合以上お酒を飲む人の割合
(R4度特定健診問診票より)



毎日3合以上飲酒する人の割合は、青森県と外ヶ浜町が国よりも、とても高い状況です。
多量の飲酒は、食道癌・咽頭癌等のリスクを高める可能性があります。
飲酒をしない日をつくり、1日1合以内にしましょう。

タバコを吸う人の割合
(R4度特定健診問診票より)



習慣的にタバコを吸う人の割合は、外ヶ浜町が青森県・国よりも高い状況です。
タバコには、自分だけでなく周囲の人に影響を与える「受動喫煙」があります。
喫煙している方は、禁煙してみませんか？

**特定健診を受けて、
健康状態を確認、生活習慣を改善しよう！**

【問合せ先】外ヶ浜町福祉課 (22-2941)