

令和7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。



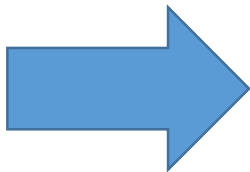
「受け方」や
「年代別おすすめセット」は、2ページ

受診できる種類をチェック

あなたの現在加入している保険は？



国民健康保険
後期医療保険



特定健診

各種がん検診

社会保険（扶養）

* 特定健診を受ける方は、黄色の封筒で届く
受診券（セット券）を基に予約・受診してください



受診券が必要→健診
センターへ予約電話
017-741-2336

特定健診

各種がん検診

40歳以上の（*子宮は20歳）

社会保険（本人）



* 社保本人の特定健診は町の集団健診では受診できません。

各種がん検診のみ

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 ▼ ② 5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） ▼ ③ 医療機関へ予約 ▼ ④ 医療機関で受診 （ <u>クーポン券、保険証を持参</u> ）			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 医療機関へ予約 ▼ ③ 医療機関で受診 （ <u>受診券、保険証を持参</u> ） ▼ ▼

<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

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。）

★「各種がん検診」「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
（40～59歳・60・65・70歳）
肝炎ウイルス検診 *過去に検査したことのない方
（40・45・50・55・60・65・70・75歳）

今年度より
年齢拡大!!

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 *過去に検査したことのない方
（40・45・50・55・60・65・70・75歳）

令和7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。

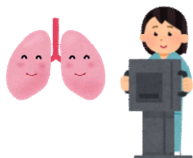
女性がん検診	※2年に1回の受診(前年度未受診の方が対象)	受付時間(予定)
4月17日(木)	三厩体育館	12:00~13:00
4月21日(月)	野田玉川消防コミセン	
4月24日(木)	総合福祉センター(などわーる)	
11月9日(日)	総合福祉センター(などわーる) *骨密度検診なし	

特定健診・がん検診		受付時間(予定)
6月10日(火)	総合福祉センター(などわーる)	7:00~10:00
7月 6日(日)	総合福祉センター(などわーる)	
8月 4日(月)	三厩体育館	
8月 7日(木)	野田玉川消防コミセン	7:00~9:00
8月30日(土)	総合福祉センター(などわーる)	
9月28日(日)	三厩体育館	
10月 5日(日)	野田玉川消防コミセン	
11月 9日(日)	総合福祉センター(などわーる)	

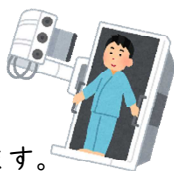
健(検)診内容

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、眼底検査、診察を受けます。

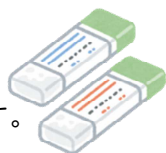
肺がん検診 対象: 40歳以上
胸部エックス線検査
問診で必要と判断された方には
喀痰検査も行います。



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。



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。



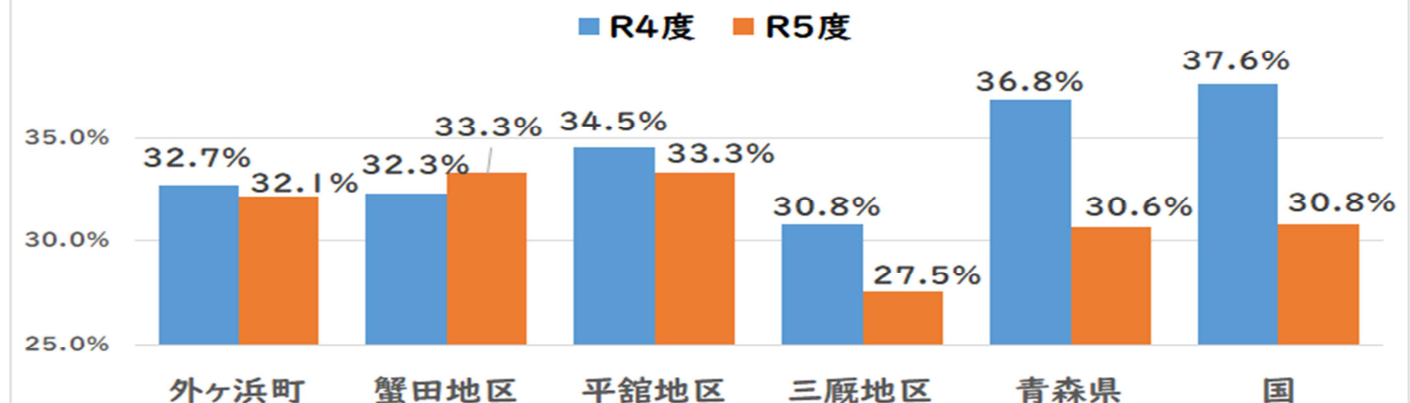
骨密度検診
対象: 40~59歳・60・65・70歳の女性
超音波検査 足のかかとで検査します。

*前立腺がん検診・卵巣がん検診は、国の指針外検診のため除外されます。

うら面もご覧ください。

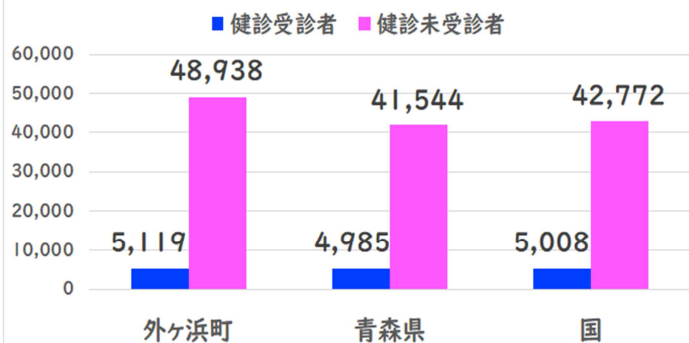
特定健診を受けて、健康状態を確認、 生活習慣を改善しよう!

特定健診受診率 (R4～5年度)



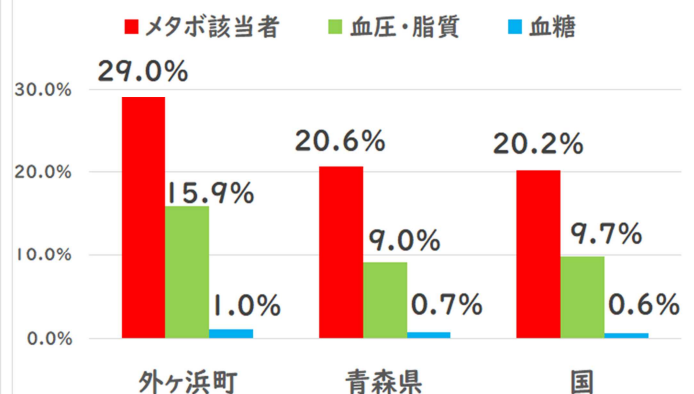
外ヶ浜町の R5 年度の特定健診受診率は、青森県・国と同様に減少傾向です。
地区別では、蟹田地区で増加傾向です。

R5度 健診受診者、未受診者の生活習慣病等 一人当たりの医療費 (単位:円)



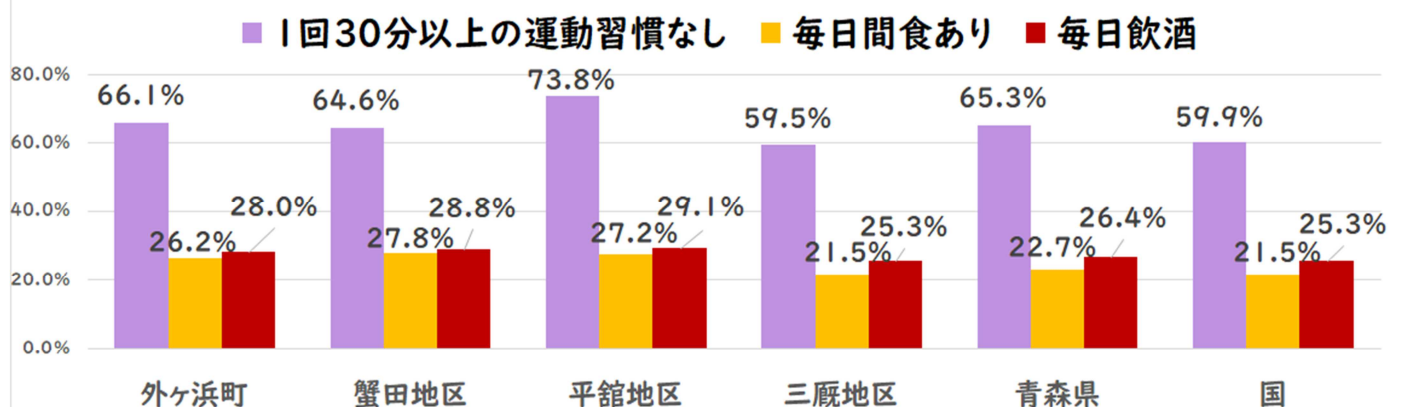
健診受診者の医療費は、未受診者の医療費と比べて、かなり低い金額です。

特定健診 主な有所見率 (R5度)



メタボ該当、血圧・脂質、血糖で有所見率は、県や国よりも高い状況です。

生活習慣の状況 (R5度特定健診問診票より)



外ヶ浜町は、どの項目も県や国より高い割合です。
地区別では、「運動習慣なし」は平舘地区で多く、「毎日間食あり」は蟹田・平舘地区で多く、「毎日飲酒」は平舘・蟹田地区で多い状況です。