

健康 ハンドブック



健診の受け方・
予約の仕方

- 75歳以上 (後期高齢者医療保険加入者) ▶ 1～2ページ
- 40～74歳 ▶ 3～4ページ
- 19～39歳 ▶ 5ページ
- 予約の流れ・方法 ▶ 9～10ページ

がん検診は？
受けたい

- 市が助成するがん検診 ▶ 11～14ページ

いろいろな
教えて！

- 健康診査Q&A ▶ 6ページ
- 由布市の健診の感染予防対策 ▶ 15ページ

付属

- 後期高齢者用質問票(A4裏表)

地区の健診・がん検診の日程 ▶ 7～8ページ

新型コロナウイルス感染症対策実施中

健診もがん検診も完全予約制です!!

【集団健診(地区の健診)・がん検診】の予約

電話
予約

由布市健診予約専用ダイヤル

097-529-7332

受付時間 平日9時～17時

時間帯によっては回線が混み合う場合がございます。ご了承ください。

5/12(木)
開始

Web
予約

集団健診(地区の健診)・がん検診予約
Webサイト(24時間対応)

URL: <https://yufu-kenshin.web.app/>



5/2(月)
開始

お急ぎの方はこちらがおススメ

Webの予約方法は10ページをチェック→

75歳以上の方(後期高齢者医療保険加入者) ~長寿健診~

※令和5年3月31日時点年齢

健診場所

- ▶ 市内医療機関
- ▶ 県内の指定医療機関/施設
- ▶ 集団健診(地区の健診)

健診料

- ▶ 健康診査 無料

健診受診期間

- ▶ 健康診査受診券が届いてから令和5年3月31日まで



受診券

今年度75歳になる方は健診受診日が誕生日の前と後では、受け方が異なります。
誕生日前に受診される方は ⇒「40~74歳の方」(3~4ページ)をご覧ください。

生活保護の方は由布市から受診券と受け方が書かれた手紙をお届けしますので、そちらをご確認ください。

健康診査の項目

基本健診項目	・問診・診察	栄養状態を確認できます	
	・血圧測定		
	・身体計測【身長・体重】		
	・尿検査【蛋白・糖】		
	・血液検査【糖・脂質・肝機能・腎機能・アルブミン】		

その他の助成検診の項目

胸部レントゲン検査	・結核・肺がん検査	由布市民の方は無料 ※市内医療機関(特定健診とセットで受けてください)又は、市の集団健診でのみ受診ができます。
肝炎ウイルス検査(血液検査)	・B型肝炎 ・C型肝炎	

肝炎ウイルス対象者:
40歳以上で過去に検査をしたことのない方もしくは、今年度、40歳になる方。

受診券と質問票

受診券	オレンジ色のハガキ 大分県後期高齢者医療広域連合から送られてきます。
質問票	(市内の医療機関で受ける場合) この冊子に付属の質問票を使用してください。※質問票はコピー可。 ホームページや各庁舎の窓口でも受け取れます。
	(そのほかの機関で受ける場合) 予約した健診機関から受け取ってください。

75歳以上の方(後期高齢者医療保険加入者) ～長寿健診～

※令和5年3月31日時点年齢

健康診査の受け方



1 後期高齢者医療広域連合から健康診査の受診券が届きます。



2 受診する場所を決め、予約します。

市内の医療機関

要予約

地区	指定医療機関	予約電話番号
挾間地区	川崎内科	097-583-5211
	ごとう医院	097-540-7800
	さとう消化器・大腸肛門クリニック	097-583-8050
	何松内科循環器科	097-583-1131
	ひろたクリニック	097-583-5777
庄内地区	おざきホームケアクリニック	097-582-0013
	佐藤医院	097-582-3131
	庄内診療所	097-582-3600
	宮崎医院	097-582-0345
湯布院地区	秋吉医院	0977-86-2241
	岩男病院	0977-84-3101
	日野病院	0977-84-2181
	南由布クリニック	0977-85-5245
	ゆずの木クリニック	0977-85-4625
	JCHO湯布院病院	0977-84-3171

県内の指定医療機関/施設

要予約

ご希望の医療機関が、指定機関かどうかは、直接医療機関にお問い合わせいただくか、由布市保険課までご確認ください。予約は各医療機関・施設にお電話してください。

かかりつけ医が市外であっても、契約医療機関であれば受診できます。
※胸部レントゲン等のがん検診は実施できません。

集団健診(地区の健診)

要予約

日程・予約先、オプション等詳細は、**7～10ページ**をご覧ください。

※受診日のおよそ1週間前に「健診セット」が届きます。

かかりつけ医で健診が受診できます。健診とあわせて胸部レントゲンや大腸がん検診も同時に受診できます。

3 予約した日に受診します。

持ち物

市内の医療機関	健康保険証・健診受診券(オレンジ色のハガキ)・質問票(付属のもの) ※自宅であらかじめ記入してください。
県内の指定医療機関/施設	健診受診機関にお問い合わせください。
集団健診(地区の健診)	持ち物はお届けする健診セットに記載しています。 ※集団健診用の質問票も同封(2週間前に予約した人のみ)

4 結果を受け取ります。

受診場所によって結果の受け取り方法や結果が出るまでの期間に違いがあります。医療機関で受診の際は受け取り時期をご確認ください。

受診場所	結果が出るまでの期間	お問合せ先
市内医療機関 市外医療機関・施設	医療機関によって異なります	受診した医療機関・施設
集団健診 (地区の健診)	約1ヶ月程度	由布市役所

40歳～74歳の方

※令和5年3月31日時点年齢

ご加入の保険によって健診の料金や受診場所が異なりますのでご注意ください。

ご加入の健康保険		健診受診場所	受診券発送について	特定健康 診査料金	特定健康診査 受診期間
由布市 国民健康保険		<ul style="list-style-type: none"> ●市内医療機関 ●県内指定医療機関/施設 ●集団健診(地区の健診) 	由布市保険課より5月中旬に受診券を発送します。受診券は「桃色」のA4用紙です。	無料	令和4年5月 ～ 令和5年2月28日
職場の 健康保険	本人 被扶養者	加入する保険者(会社)が指定する場所	加入保険によって異なります。保険者にお問い合わせください。		

* 年度の途中で加入する健康保険が変更になった方は、変更後の保険者にお問い合わせください。

生活保護の方は由布市から受診券と受け方が書かれた手紙をお届けしますので、そちらをご確認ください。

特定健康診査の項目

健診項目	<ul style="list-style-type: none"> ・問診・診察 ・血圧測定 ・身体計測【身長・体重・腹囲】 ・尿検査【蛋白・糖】 ・血液検査【糖・脂質・肝機能・腎機能】
詳細検査 (該当者に実施)	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血検査 ・心電図検査 ・眼底検査

基本的な検査において血圧・血糖値・既往歴などの基準に該当した場合に実施

* 加入保険によって項目が若干異なりますので、ご注意ください。
由布市国保の方は無料
他保険の方は保険者(会社)にお問い合わせください。

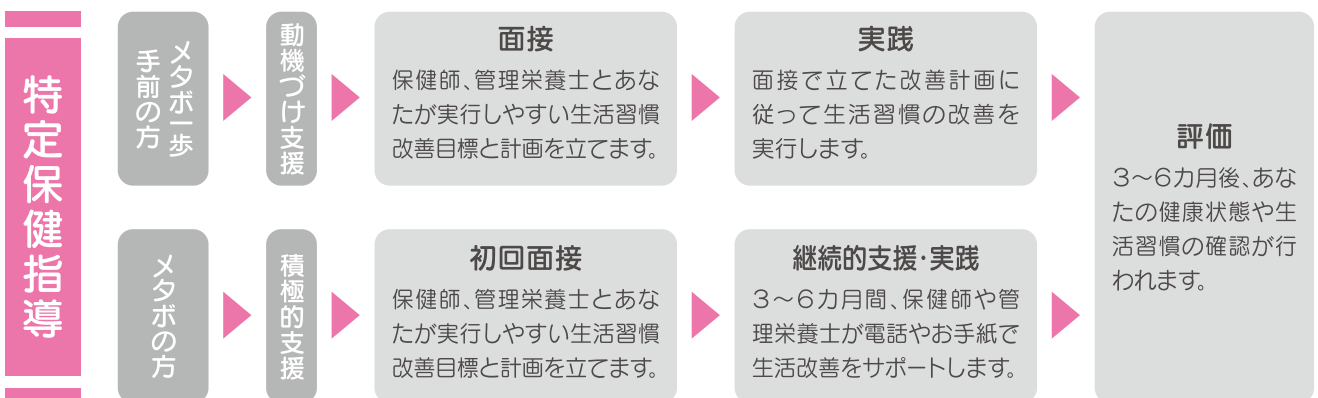
その他の助成検診の項目

胸部レントゲン検査	・結核・肺がん検査
由布市民の方は無料	
※市内医療機関(特定健診とセットで受けてください)、又は、集団健診でのみ受診可能。	
肝炎ウイルス検査 (血液検査)	・B型肝炎 ・C型肝炎
40歳以上で過去に検査をしたことのない方 もしくは、今年度、40歳になる方が対象です。	

保健指導のご案内

特定健診は、メタボリックシンドロームを見つけて健康状態の改善を目指す(特定保健指導)ための健診です。

～受けるだけじゃもったいない!!健診結果を活かしてより健康になりましょう～



特定保健指導対象者の方には健康診査結果の内容を詳しくご説明するため、由布市から通知を出す場合がございます。保健師・管理栄養士がサポートさせていただきます♪



～特定健康診査～

※令和5年3月31日時点年齢

健康診査の受け方



- 1 ご加入中の健康保険者から健康診査の受診券をもらいます。
- 2 受診する場所を決め、予約します。

市内の医療機関

要予約

地区	指定医療機関	予約電話番号
挾間地区	川崎内科	097-583-5211
	ごとう医院	097-540-7800
	さとう消化器・大腸肛門クリニック	097-583-8050
	何松内科循環器科	097-583-1131
	ひろたクリニック	097-583-5777
庄内地区	おざきホームケアクリニック	097-582-0013
	佐藤医院	097-582-3131
	庄内診療所	097-582-3600
	宮崎医院	097-582-0345
湯布院地区	秋吉医院	0977-86-2241
	岩男病院	0977-84-3101
	日野病院	0977-84-2181
	南由布クリニック	0977-85-5245
	ゆずの木クリニック	0977-85-4625
	JCHO湯布院病院	0977-84-3171

県内の指定医療機関/施設

要予約

ご希望の医療機関が指定機関かどうかは、直接医療機関にお問い合わせいただくか、由布市保険課までご確認ください。予約は各医療機関・施設にお電話してください。

かかりつけ医が市外であっても、契約医療機関であれば受診できます。
※胸部レントゲン等のがん検診は実施できません。

施設名	予約電話番号
大分県厚生連健康管理センター	0977-23-7112
大分総合健診センター(OHC)	0977-66-4113
大分県地域保健支援センター	097-532-2167

かかりつけ医で健診が受診できます。
健診とあわせて胸部レントゲンや大腸がん検診も同時に受診できます。

集団健診(地区の健診)

要予約

日程・予約先、オプション等詳細は、**7～10ページ**をご覧ください。
※受診日のおよそ1週間前に「健診セット」が届きます。

- 3 予約した日に受診します。

持ち物

市内の医療機関	健康保険証・健診受診券(由布市国保は桃色のA4用紙)・質問票 ※自宅であらかじめ記入してください。
県内の指定医療機関/施設	健診受診機関にお問い合わせください。
集団健診(地区の健診)	持ち物はお届けする健診セットに記載しています。 ※集団健診用の質問票も同封(2週間前に予約した人のみ)

- 4 結果を受け取ります。

受診場所によって結果の受け取り方法や結果が出るまでの期間に違いがあります。
医療機関で受診の際は受け取り時期をご確認ください。

受診場所	結果が出るまでの期間	お問合せ先
市内医療機関 市外医療機関・施設	医療機関により異なります	受診した医療機関・施設
集団健診 (地区の健診)	約1ヶ月程度	由布市役所

19歳～39歳の方～U40健診～

※令和5年3月31日時点年齢

対象者 ▶ 由布市民(住民票のある方)

健診場所 ▶ 集団健診(地区の健診)

健診料 ▶ 健康診査 1,000円

健康診査の項目

健診項目	・問診・診察	
	・血圧測定	
	・身体計測【身長・体重・腹囲】	
	・尿検査【蛋白・糖】	
	・血液検査【糖・脂質・肝機能・腎機能】	
詳細検査 (該当者に実施)	・貧血検査	基本の検査において血圧・ 血糖値・既往歴などの基準 に該当した場合に実施
	・心電図検査	
	・眼底検査	



※集団健診ではオプションも受けられます。詳しくは9ページをご覧ください。

健康診査の受け方

1 ハンドブックの7～10ページを見ながら、健診の予約をします。
※希望日の2週間前までに予約すると健診セットが届きます。



2 予約後、健診のおよそ1週間前に健診セットが届きます。
送付された健診セット内の書類に記入してください。
健診日の指定された時間に健診を受けます。



3 結果を受け取ります。
※結果が出るまでの期間は約1カ月程度かかります。



保健指導のご案内

～受けるだけじゃもったいない!!健診結果を活かしてより健康になりましょう～

健診は1年に1回体の状態を調べるものです!
健康診査結果の内容を詳しくご説明するため、
ご案内を出す場合があります。
保健師・管理栄養士がサポートさせていただきます♪



健康診査Q&A



Q.そもそも健康診査って？受けないといけないの？

A.健康診査は健康づくりのスタートです！

まったく自覚症状がない小さな異常でも、重なると深刻な病気を招くことがあります。この小さな異常を見つけることができるのが健康診査です！また、健康診査結果を生活習慣の改善に生かすことで病気の発症を防ぎ、心身をよりよい状態に保つことにつながります。

特に、40～74歳の方が受診する特定健康診査は、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化の予防を目的に、発症の前兆となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

治療中の方も健康診査の対象です。まずは主治医にご相談を！

A あんた
① 1回
C チェックしちよきよ
ヘモグロビン A1c



Q.健康診査前のご飯はどうしたらいい？

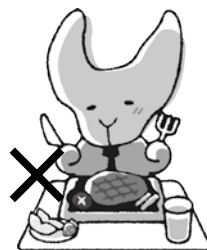
A.健康診査前10時間は水以外のものを口にしないほうが望ましいです。

食事によって中性脂肪等の検査結果に影響を及ぼすことがありますので、内服しているお薬が無い方は食事は摂らないことが望ましいです。

午前の健康診査・・・朝食は摂らずにお越しください。

午後の健康診査・・・軽めの朝食を摂り、健康診査までは水以外の飲食物は摂らないことが望ましいです。

※内服しているお薬がある方は一つ下のQ&Aをご覧ください！



Q.健康診査の前は、薬を飲んだ方がいい？

A.内服されている方は、朝食を摂り、お薬を飲まれてお越しください。

問診にて食事摂取の有無を確認して検査をいたしますので、ご安心ください。

ただし、予約時に医療機関から指定があった場合はそちらに従ってください。



Q.健康診査のときの服装は？

A.どのような服装でも構いませんが、着脱しやすい服装のほうがよいです。

また、胸部レントゲンを受診される方は、上半身に金属・ボタン・プリント・湿布などの無い状態で撮影となりますので、ご注意ください。



Q.月経中または前後の尿検査はできる？

A.できます！検査項目の尿蛋白・尿糖の値には影響しません。

※通常尿潜血反応があった方には尿細胞診をお勧めしますが、月経中の場合はやむをえなく尿に血液が混じるため、必ずしも尿細胞診が必要とは限りません。



令和4年度 集団健診

	夜間・休日	託児	レディース	日程	時間	会場
挾間				6月20日(月)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター
				7月 6日(水)	9:00~11:00	由布川地域交流センター
				7月19日(火)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター
	休			7月30日(土)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター
	夜			8月16日(火)	13:30~14:30	はさま未来館 健康センター
					17:30~18:30	はさま未来館 健康センター
	休	☺		8月27日(土)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター
	休			9月11日(日)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター
				9月14日(水)	9:00~11:00	由布川地域交流センター
				9月28日(水)	9:00~11:00	由布川地域交流センター
		☺	♥	9月29日(木)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター
		☺		10月 4日(火)	13:30~15:00	はさま未来館 健康センター
				10月12日(水)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター
				10月27日(木)	9:00~11:00	由布川地域交流センター
			11月 9日(水)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター	
休		♥	11月13日(日)	9:00~11:00	はさま未来館 健康センター	
庄内				6月10日(金)	9:00~11:00	庄内保健センター
				7月21日(木)	13:30~14:30	庄内保健センター
				8月18日(木)	9:00~11:00	庄内公民館
				9月 7日(水)	9:00~11:00	庄内保健センター
	休		♥	10月22日(土)	9:30~11:00	庄内保健センター
				11月 2日(水)	13:30~14:00	庄内保健センター
				11月11日(金)	9:00~11:00	庄内保健センター
休	☺	♥	3月 4日(土)	9:30~10:30	庄内保健センター	
湯布院				6月14日(火)	9:00~11:00	福祉センター(健康温泉館となり)
				7月14日(木)	9:00~11:00	福祉センター(健康温泉館となり)
				7月25日(月)	13:30~15:00	福祉センター(健康温泉館となり)
	休			9月10日(土)	9:00~11:00	福祉センター(健康温泉館となり)
	休			10月16日(日)	9:00~11:00	福祉センター(健康温泉館となり)
				11月 4日(金)	9:00~11:00	福祉センター(健康温泉館となり)
	☺	♥	11月10日(木)	13:30~15:00	福祉センター(健康温泉館となり)	

すべての健診(検診)は予約制です。2週間前までに予約をいただくと
 ※予約なく当日来られた場合は、予約人数が多ければ受診できません。あらかじめご了承ください。

集団健診・がん検診が受けやすくなりました!

由布市では、皆さまがより安心・安全に健診・検診を受診していただけるよう、次のことに取り組んでいます。

●完全予約制の実施 ●夜間・休日健診・検診の実施 ●安全性に配慮した会場での実施 等…

病気の早期発見・早期治療のためには、健診・検診の受診は大切です。定期的に健診・検診を受けましょう!

♥ …レディース検診デー(医師や検診車内のスタッフが女性です)

※急遽スタッフが変更になる場合もあります。ご了承ください。

☺ …託児デー (詳しくはP12をご覧ください。)

※台風等の悪天候や新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期になる

(地区の健診)・がん検診の日程

特定健診	胸部レントゲン	胃がん (バリウム検査)	子宮頸がん	実施項目		骨密度	大腸がん (検便検査)	オプション
				乳がん				
				マンモグラフィ ※40歳以上	超音波 ※39歳以下			
○	○						○	○
○	○						○	○
			○	○		○	○	
○	○	○	○	○		○	○	○
○	○						○	○
○	○						○	○
			○	○	○	○	○	
○	○						○	○
○	○	○	○	○		○	○	○
○	○						○	○
			○	○	○	○	○	
			○	○	○	○	○	
○	○	○					○	○
○	○		○	○	○	○	○	○
○	○	○					○	○
			○	○	○	○	○	
○	○						○	○
○	○	○	○	○		○	○	○
○	○						○	○
			○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○		○	○	○
○	○						○	○
			○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○						○	○
			○	○	○	○	○	

健診のおおよそ1週間前にご自宅に健診セットをお送りします。

詳しい
説明は
こちらを
チェック

- ・健康診査、胸部レントゲン ▶ 1～5ページ
※ご自身の年齢のページへ
- ・がん検診 ▶ 11～14ページ
- ・オプション ▶ 次のページ
- ・予約の仕方について ▶ 次のページ
- ・骨密度について ▶ 次のページ

場合は市報・ホームページ・由布市LINE公式アカウント等でお知らせします。

集団健診(地区の健診)オプション・骨密度検査

オプション検査

項目	内容	金額	
		昼間	夜間
19～39歳の方の胸部レントゲン検査	結核・肺がん検査	2,060円	2,270円
心電図検査	心臓の機能に異常がないか調べる検査です。	1,580円	
眼底検査	目の奥の血管の状態を調べる検査です。	960円	
尿細胞診検査(尿検査)	提出いただいた尿を用い、尿中の細胞を調べます。尿検査で潜血陽性(+以上)の方にお勧めしています。	1,380円	1,500円
貧血検査(血液検査)	採血された血液を用い、貧血の有無を調べる検査です。	240円	
尿酸検査(血液検査)	採血された血液を用い、痛風の原因物質である尿酸の値を調べます。	120円	
前立腺がん検査(血液検査)	採血された血液を用い、前立腺特異抗原検査を行います。*尿トラブルを感じている男性にお勧めです。	2,230円	2,450円

基本の健診を受けた方がオプションと一緒に受けることができます。

ご希望の方は予約健診日当日に下記オプション料金を用意していただき、健診会場受付にて希望の項目をお伝え下さい。

骨密度検査【乳がん・子宮頸がん検診の会場限定】

足のかかると超音波をあてて測定します。【自己負担金1,690円(休日1,860円)】

集団健診(地区の健診)・がん検診 予約の流れ

STEP1

希望の健診日の2週間前までに右ページの方法で予約する

STEP2

健診の**1週間前頃**に自宅に健診セットが届く
中身を確認し質問票等に記入する

STEP3

予約日の予約時間に健診会場に行く

集団健診(地区の健診)・がん検診予約方法

5/12(木)受付開始

電話
予約

由布市健診予約専用ダイヤル

097-529-7332

受付時間 平日9時～17時

時間帯によっては回線が混み合う場合がございます。ご了承ください。

5/2(月)受付開始

集団健診(地区の健診)・がん検診予約
Webサイト(24時間対応)

URL: <https://yufu-kenshin.web.app/>



QRコード

お急ぎの方はこちらがおススメ

※健診日の5日前までweb予約が可能です。
直前の日程をご希望の場合は予約専用ダイヤルからお願いします。

- ①サイトへアクセスする。
- ②「健診を予約する」を押す。
- ③受診者の情報を入力する。
- ④ご希望の地区、会場、健診日を選択する。
- ⑤健診日に実施する項目のうち希望の項目と受付時間を選択する。
- ⑥入力内容確認で予約を確定する。予約受付番号を確認する。

※予約受付番号は自身の予約を確認する際に必要です。

Webサイトの「予約を確認・変更・キャンセルする」を押すことでご自身の予約内容を確認することも可能です。



QRコードは
(株)デンソーウェブの
登録商標です。

QRコード

イラスト付きの詳しい説明はこちらをご覧ください。

「健診web予約・キャンセルの仕方」(由布市HP)

URL: https://www.city.yufu.oita.jp/kurashi/kenkouiryou/kenkouiryou_cate_2/kenkousinsaseijin

市が助成するがん検診

対象者

▶ 令和5年3月31日現在、19歳以上の由布市民(住民票のある方)

持ってくるもの

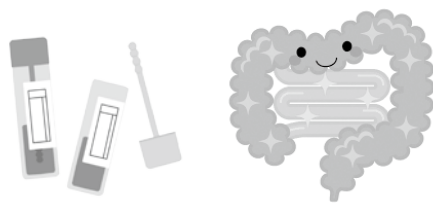
▶ 検診料、健康保険証

種類	検査内容	検診料金(自己負担金)		受診間隔	受診推奨年齢
		集団検診	個別医療機関		
大腸がん検診	p11参照	500円	500円	年1回	40~69歳
肺がん検診(胸部エックス線検査)	p1~p5※ご自身の年齢のページへ			年1回	
肺がん検診(喀痰検査)	p11参照	700円	700円	年1回	50~69歳
胃がん検診	p11参照	1,000円	実施なし ※集団検診をご利用ください	年1回	
乳がん検診	p12参照	1,000円		2年に1回	40~69歳
子宮頸がん検診	p12参照	1,000円		2年に1回	20~69歳

〔推奨年齢〕:がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針 令和3年10月1日改正

大腸がん検診

- 便を2日間とり、大腸からの出血の有無を調べます。
- 女性の方は生理中は検査ができません。
- 検診期間:2月末まで
- 検査容器には使用期限があります。前年度のものは使用できませんので、ご注意ください。使用しなかった容器は、ご返却をお願いします。



肺がん検診 喀痰(かたん)検査

- のどの奥にある痰を専用の容器に3日分採取して痰に含まれる細胞や成分を測定します。
- 唾液や鼻汁等では検査ができません。

《下記に該当する方は検査をお勧めします。》

- 50歳以上で喫煙指数
(1日の喫煙本数×喫煙年数)600以上
- 60歳以上で喫煙したことがある



胃がん検診

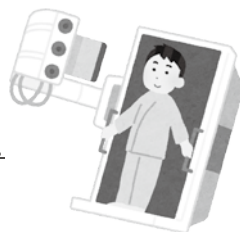
- 発泡剤とバリウムを飲み、エックス線で撮影します。
- 受診される方への注意事項

<検査前日>

- ・夜9時以降、飲食できません。
- ・アルコールは飲まないでください。

<検査当日>

- ・検査2時間前まではコップ2杯程度の「水」は飲んでかまいません。
- ・血圧や心臓病の薬を内服されている方は、検査の2時間前までに、水または白湯で服薬を済ませて下さい。
- ・糖尿病の薬やインスリンは使用しないでください。
- ・検査前にタバコを吸ったり、ガムをかまないでください。



【下記の13項目のいずれかに当てはまる方は受診できません】

- ①バリウム検査でかゆみや発疹を起こしたことがある。
 - ②最近1年以内に腸閉塞と診断された。
 - ③消化器の急性症状(吐血・下血等)がある。
 - ④バリウムでむせる。
 - ⑤体重が130kg以上を超える。
 - ⑥検査当日、血糖降下剤・インスリンを使用している。
 - ⑦過去1年以内にお腹の手術(開腹)を受けた。
 - ⑧腎臓病(人工透析)等で水分制限をしている。
 - ⑨妊娠または妊娠の可能性がある。
 - ⑩前日の夕食から10時間以上経過していない。
 - ⑪自力で立位を保持できない又は、手すりをつかむことが困難。
 - ⑫日頃の血圧が180/110mmHg以上
 - ⑬ひどい便秘症(検査当日すでに3日以上排便のない方)
- ※その他、検査当日の問診結果によって検診を受診できないことがありますので、ご注意ください。

乳がん検診

検査方法は2種類あります。どちらか1つの検査を選択いただき実施となります。年齢によって異なりますので、下記をご確認ください。
《感染拡大予防》検診車内でのケープの貸し出しは出来ません。バスタオル等の羽織るものをお持ちください。

マンモグラフィー検査

- 乳房をプラスチックの板で挟んで平たくし、乳房専用X線装置で撮影します。このとき乳房が圧迫されて多少の痛みがあります。40歳以上の方が受診できるのはマンモグラフィー検査のみです。授乳中の方は予約時にご相談ください。
- 検診受診の継続により、乳がん死亡率が低下することが統計学的に証明されています。

【次の方は対象外です。】

- * ペースメーカー使用中
- * 妊娠中
- * シヤント留置
- * 豊胸手術を受けている



超音波検査

〈対象〉39歳以下の方(S58.4.1~H16.3.31)

- 上半身裸になって、仰向きに寝ていただきます。超音波の伝導をよくするため、胸にゼリー状の液体をぬり、乳房の病変を検査します。20~30代の乳腺密度の高い方にお勧めです。
- 現在のところ、検診において科学的に死亡減少効果が認められた検査方法ではなく、がんではない乳腺症やのう胞等を拾い上げるリスクもあります。



子宮頸がん検診 視診・内診・細胞診

- 子宮頸部の細胞をブラシなどで採取し、がん細胞がないか顕微鏡で検査します。簡単で痛みの少ない検査ですが、月経中は、精度が低くなる可能性があり、結果に影響を及ぼしますので、なるべく避けることが望ましいです。
- 子宮頸がんは、20~30歳代の女性に急激に増えています。性行為でのHPV(ヒトパピロマウイルス)感染が原因です。初期には症状が全くないのが普通で、早期発見には検診が欠かせません。気になる症状があれば、早めに婦人科で診察を受けましょう。
- 子宮体がんも増加しています。子宮体がんについては、病院での詳しい検査が必要です。



女性がん検診無料クーポン券

生年月日が下記の方にがん検診の無料クーポン券を6月頃に送付します。

乳がん	S56.4.2~S57.4.1生
子宮頸がん	H13.4.2~H14.4.1生

託児のお知らせ

子どもがいて、検診を受けられないという方のために、下記の検診日で託児を実施しています。託児を希望する方は、申込みが必要です。締切日までにお申し込みください。

対象児 未就学児 **利用料金** 無料 **託児内容** 検診車に乗車中のみ託児スペースでお預かりします



電話またはWEBサイトからお申込みください。

がん検診託児予約フォーム URL:<https://logoform.jp/from/cUDX/84665>

由布市役所健康増進課 TEL:097-582-1120(直通)



日付	受付時間	会場	申し込み締め切り日
8月27日(土)	9:00 ~ 11:00	はさま未来館 健康センター	8月12日(金)
9月29日(木)	9:00 ~ 11:00	はさま未来館 健康センター	9月15日(木)
10月 4日(火)	13:30 ~ 15:00	はさま未来館 健康センター	9月20日(火)
11月10日(木)	13:30 ~ 15:00	福祉センター(健康温泉館となり)	10月27日(木)
3月 4日(土)	9:30 ~ 10:30	庄内保健センター	2月17日(金)

『ブレスト・アウェアネス』のすすめ



ブレスト・アウェアネスは、『乳房を意識する生活習慣』です。

女性が乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

1) 乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触って、感じ乳房をチェックしましょう。乳房チェックは、しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。気軽に生活の習慣に乳房を意識することを取り入れるだけです。



入浴時やシャワーで体を洗うとき 寝る前に仰向けに寝たとき

2) 乳房の変化に気をつける

☑乳房の腫瘍の自覚

乳がん以外の良性病変(のう胞や線維腺腫など)も腫瘍として触れますが、腫瘍を感じたらすぐに医師へ相談しましょう。

☑乳頭からの分泌物

☑乳頭や乳輪のびらん

乳頭や乳輪の皮膚のただれやびらんは皮膚の病気のほかに乳がんの早期の症状のことがあります。このような症状を見つけたら、すぐに医師に相談しましょう。

☑乳房の皮膚の凹みや引きつれ

☑乳房痛

3) 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

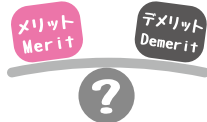
症状がある乳がんでも、乳房の変化に気づいたらすぐに医師へ相談することで治る可能性があります。迷わず、すぐに医師に相談することがとても大切です。

4) 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

出典: 2019 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究

知って受けよう

がん検診のメリット・デメリット



メリット

- 「早期発見、早期治療による救命」
※14P『がん検診を受けましょう』参照
- 「がん以外の病気も見つけることができ、治療に結びつけられる」
がん検診では、がんになる前段階の病変が見つかることもあります。前段階の病変とは、ポリープや潰瘍、異型上皮などです。こうした病変が軽い場合は経過を観察して、必要に応じて治療することで、がんになることを防ぐことができます。
- 「安心して生活が続けられる」
「異常なし」と判定されれば、ひとまず安心してすごすことができます。ただし、「過信」は禁物です。

デメリット

- 「がん検診の判定・診断の結果が100%正しいというわけではありません。」
「異常なし」という判定は、「あなたの身体にはがんはありません」ということではありません。がんの場所や種類によっては見つけずらく、見落とすこともあるのが現状です。
- 「検査によって身体に負担がかかってしまうことがあります」
X線検査で使うバリウムは便秘になることがありますし、極めて低い可能性ですが、放射線による被曝(ひばく)の影響があります。

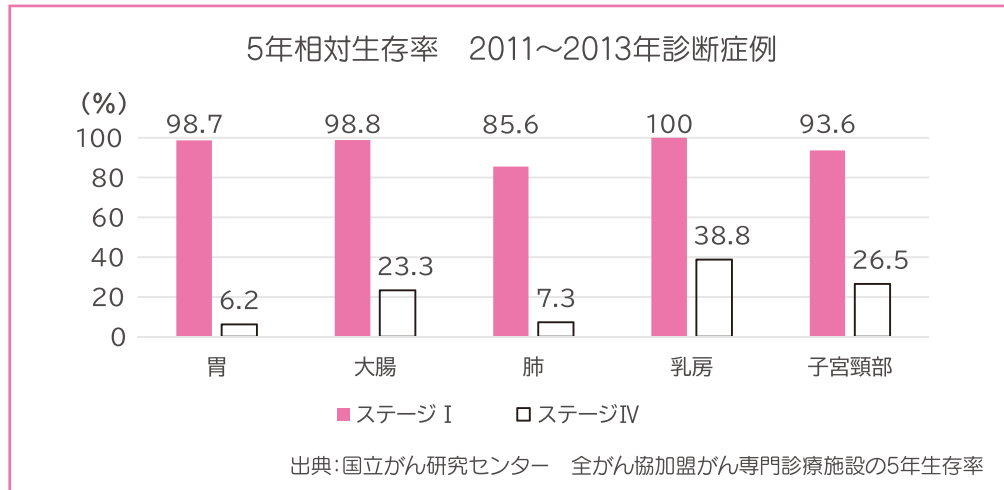
出典: 対がん協会HP



症状がないうちに

がん検診を受けましょう！

「自分はがんにならない」、「具合が悪くなったらすぐに病院にかかるから大丈夫」と思っていませんか？早期のがんには自覚症状がほとんどありません。また、がんを早期のうちに発見できる期間は1～2年です。早期であるほど、がんが治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受けましょう！



※相対生存率とは、がんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します。100%に近いほど治療で生命を救えるがんであることを意味しています。

※ステージI、ステージIVというのは、がんがどれくらい進行しているのかという進行度を意味しています。ステージは、0期からIV期まで5段階あり、ステージIVが最も進行している状態です。

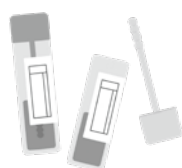
要精密になったら…

精密検査を受けるまでが検診です！

がん検診は自覚症状がない早期にがんを発見し、治療することで、がんによる死亡を減らすことを目的としています。市の検診で「要精密検査」と判断された場合は、「がんの可能性はある」状態です。「忙しいから…」、「自分は大丈夫」と自己判断せず、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

例) 大腸がん検診

便潜血検査
「陽性」=がんの疑い



精密検査

大腸内視鏡検査
肛門からカメラを入れて大腸の中に異常がないか検査します。



感染予防対策について

由布市ではより安心・安全な健診の実施を目指し、以下の取り組みを実施しています！

健診従事者の体調管理

- ・手洗い、手指消毒
- ・体温測定
- ・マスクの着用 など

健診会場の環境調整

- ・イス・机・トイレなどの消毒
- ・定期的な換気の徹底
- ・受診者同士の間隔確保 など

完全予約制による 人数制限

- ・入場人数の制限
- ・受診者の体調確認 など

健診を受ける方には以下のことについてご協力をお願いします！

- ★健診時は**マスクの着用**をお願いします。
- ★密を避けるため、ご予約時間内にお越しください。
- ★混雑時は、ご案内が予約時間より遅れる場合がございます。
ご容赦ください。

★**発熱や体調不良等の場合は健診の受診をお控えください。**

(健診当日はご自宅にて必ず体温測定を実施し、体調確認をお願いします。)

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施するにあたり、
市民の皆様にご不便をおかけすることもございます。
何卒、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



健康づくりで健康マイレージポイントを貯めよう！

1 ポイント対象事業への参加

4 喫煙習慣がなければ1,000P!

2 健康づくり3ヶ月間チャレンジ
に挑戦

5 おおいた歩得(あるとつく)
チャレンジ

3 健診・がん検診・歯の検診等
を受ける



①～⑤のポイントを合計して10,000ポイント以上あれば応募できます。

今年度の賞品は2,000円分の商品券です。まずは「健康マイレージチャレンジシート」をGET!!

配布先: 庄内→健康増進課 挾間・湯布院→地域振興課



お問い合わせ	特定健康診査関係	由布市 保険課	097-582-1121 (内線 1132)
	がん検診関係	由布市 健康増進課	097-582-1120 (内線 2167)
		はさま未来館 健康センター	097-583-1111 (内線 3623)
		湯布院 健康センター	0977-84-3111 (内線 5161)

後期高齢者健診、結核・肺がん検診、大腸がん検診質問票

由布市内
医療機関
専用



健診日	年	月	日
-----	---	---	---

健診日は医療機関が記入します。

※太枠内を、各自で記入してください。

住所	由布市	郵便番号	
氏名		電話番号	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日生	年齢	性別 男・女 歳

質問項目		選択・回答欄
自覚症状	最近、数か月に以下のような症状がありましたか	
	・坂道や階段を登るときに、胸の痛みがある	① はい ② いいえ
	・1ヶ月以上、咳・痰がでる	① はい ② いいえ
	・6ヶ月以内に血痰が出た	① はい ② いいえ
	・その他、医師に相談したい症状があれば記入してください	()
内服	現在、以下の薬を内服していますか	
	a 血圧を下げる薬	① はい ② いいえ
	b インスリン注射または血糖を下げる薬	① はい ② いいえ
	c コレステロールや中性脂肪を下げる薬	① はい ② いいえ
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	① よい ② まあよい ③ ぶつう ④ あまりよくない ⑤ よくない
2	毎日の生活に満足していますか	① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満
3	1日3食きちんと食べていますか	① はい ② いいえ
4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	① はい ② いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	① はい ② いいえ

6	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	① はい ② いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	① はい ② いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	① はい ② いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	① はい ② いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	① はい ② いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	① はい ② いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	① 吸っている ② 吸っていない ③ やめた
13	週に1回以上は外出していますか	① はい ② いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	① はい ② いいえ
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	① はい ② いいえ

---- ※以下は、大腸がん検診を医療機関で受診される方のみ記入してください。----

大腸がん	1	過去3年間で大腸がん検診(便潜血検査)を受けたことがありますか	① ない ② ある	
	2	血縁(親、きょうだい)に大腸がんになった人がいますか	① いない ② ある	
	現在の状況	3	便の状態	① ふつう ② 異常 [<input type="checkbox"/> 便秘と下痢をくり返す <input type="checkbox"/> 細い <input type="checkbox"/> 便の回数が多い <input type="checkbox"/> 残便感]
		4	お腹がいたむことがありますか	① はい ② いいえ
		5	現在、痔はありますか	① はい ② いいえ
		6	半年以内に便に血がついたことがありますか	① はい ② いいえ
検診	7	大腸の病気をしたことがありますか	① ない ② ある ③ 治療中 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <input type="checkbox"/> 大腸ポリープ <input type="checkbox"/> その他 </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> 手術(あり・なし) </div>	
	8	便の採取日はいつですか	1回目 月 日 2回目 月 日	

キリストシエ