



のヘルスアップトーク

～連載第1回目 令和5年度 健康診査・がん検診のお知らせ～



新年度がスタートしました！皆さま今年の健診日程はお決まりですか？
健康診査は健康づくりのスタート地点です！
ぜひ今年は、早めの健診・受診を検討してみませんか？

由布市国保にご加入の方・75歳以上の方

●健診のスタートは、
受診券が届いてからです！

・受診券の発送目安

国保の方…5月中旬頃／75歳以上の方…4月下旬頃

【受診できる場所】

- ・集団健診（地区の健診）
- ・指定医療機関、施設



40歳未満の方

●集団健診（地区の健診）は、
6月からスタートします！

詳しい日程は、4月27日(木)配布予定の「由布市健康おたすけハンドブック」をご確認ください。なお、由布市公式ホームページでも日程を公開する予定です。

●健康診査と併せて、がん検診も！

19歳以上の由布市民の方は、肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮頸がんなどの検診が、市の助成で受けられます。健康診査と合わせて、がん検診もお得に受けてみませんか？

詳細については、「由布市健康おたすけハンドブック」または由布市公式ホームページをご確認ください。

(※) 医療機関で胸部エックス線検査を受診する場合は、健康診査と合わせて受診してください。



市が助成するがん検診

種類と検査方法		検診料金 (自己負担金)	集団健診 (地区の健診)	市内 医療機関
肺がん検診	胸部X線 (40歳以上の方限定)	無料	○	○(※)
	喀痰検査	700円	○	○
大腸がん検診	便潜血検査	500円	○	○
胃がん検診	胃部X線	1,000円	○	×
乳がん検診	マンモグラフィ検査	1,000円	○	×
	超音波検査 (39歳以下の方限定)		○	×
子宮頸がん検診	細胞診	1,000円	○	×

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120 保険課 ☎097-582-1121

こころの健康だより ～自分のストレスサインを知ろう～

4月は進学や就職など新生活が始まり喜ばしい出来事が多い時期ですが、環境などが変わる変化の多い時期でもあります。そのため、喜ばしい出来事も実はストレスの原因になります。

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、必ずしもこころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。また、つらい時や悩んだ時は、誰かに相談してみましょう。

●相談について

こころの電話（平日の午前9時～正午、午後1時～午後4時） ☎097-542-0878

厚生労働省のホームページでは、電話やSNSの相談先を紹介していますので、ご確認ください。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120



▲厚生労働省
ホームページ