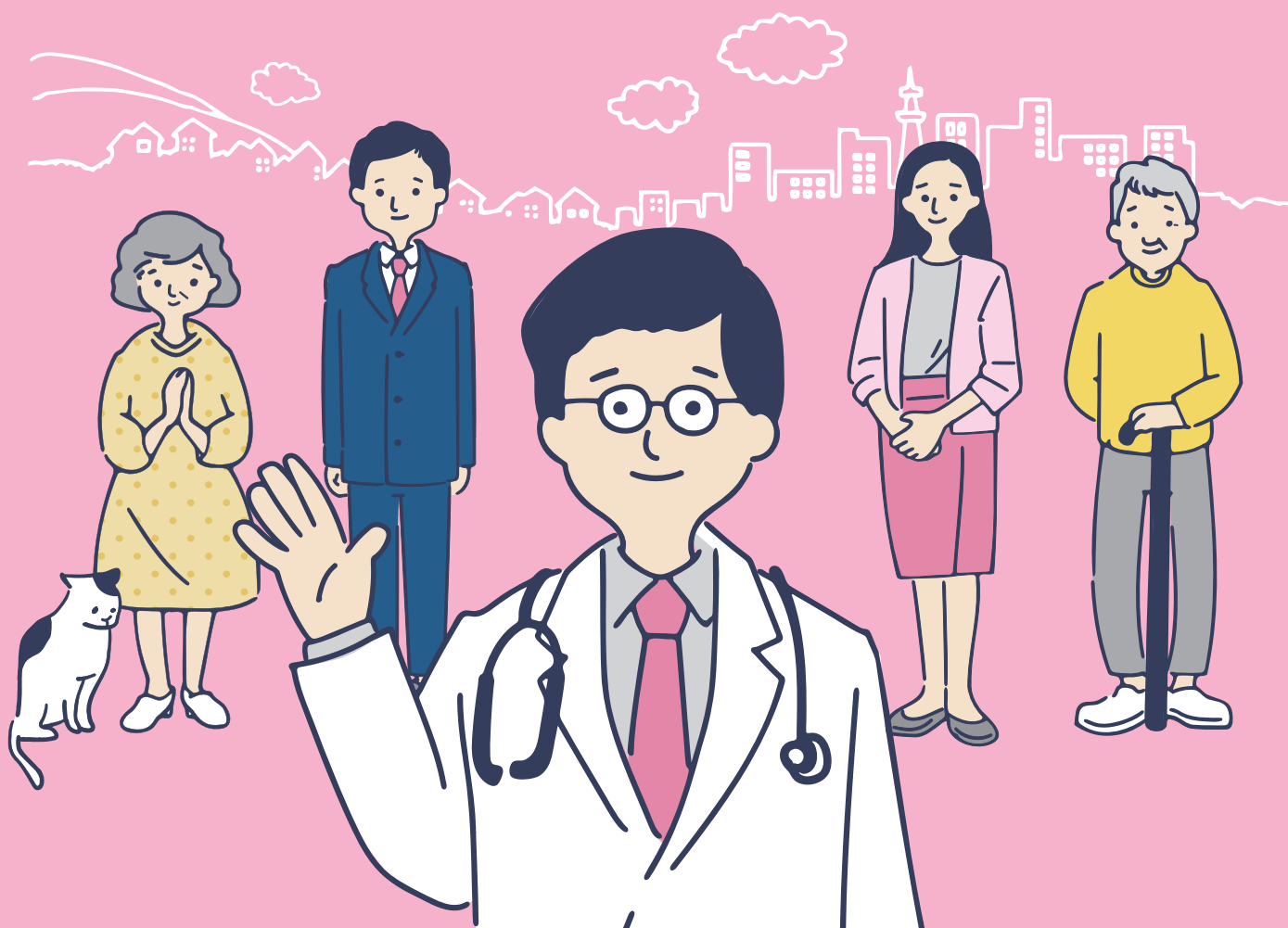


令和6年度
保存版

1年間の健診の日程が載っています

当別 健診 だより



日本人の**2人に1人**はがんになる時代ですが
がんは、早期発見すれば**90%以上***が治ります

※ここでいう「治る(=治癒)」とは、診断時からの5年相対生存率です。
相対生存率は、がん以外の理由で亡くなる人の影響を除いた数値です。

出典:全がん協加盟施設における5年生存率(2009~2011年診断例)

だから **健診へ行こう!**



NEW!

がん検診が、より受けやすくなりました!

- がん検診が受けられる町内医療機関が増えています ▶P5~6
- 西コミで乳がん検診が受けられるようになりました ▶P3

〈健診〉の流れ



簡単だニャー

STEP 1 自分の受けられる健診と料金を確認する

健診の種類	検査の内容	対象者	健診の料金	
			一般 後期高齢者医療の方	当別町国保の方
①フレッシュ健診	問診、身体計測、尿検査、血圧測定 血液検査(脂質、血糖、肝機能、 尿酸、腎機能、貧血)	18~39歳	1,500円	1,000円
②子宮頸がん検診	子宮頸部の視診、内診・細胞診 ※必要者に体部がん検診	20歳~女性	1,800円 800円	1,000円 450円
③骨粗しょう症検診	エックス線による腕の骨密度測定	30・35・40・45・50・55・60歳 女性 *1	500円	300円
④人間ドック	特定健診、胃バリウム、胸部エックス線 便潜血、視力、聴力、腹部超音波、 肺機能、眼底、眼圧(腫瘍マーカー、 歯科健診は北海道医療大学病院のみ)	30~74歳 当別町国保の方	助成額 15,000円	
⑤乳がん検診	マンモグラフィー 40~49歳 2方向 (乳房X線検査) 50歳以上 1方向	40歳~女性	2,200円 1,900円	1,200円 1,050円
⑥肺がん検診	胸部エックス線撮影 ※必要者に喀痰検査	40歳~	500円 1,000円	300円 650円
⑦大腸がん検診	2日分の便潜血検査		800円	500円
⑧基本健康診査	問診、身体計測、尿検査、血圧測定 血液検査(脂質、血糖、肝機能、 尿酸、腎機能、貧血)心電図 ※必要者に眼底検査	40歳~ 生活保護世帯の方	無料	
⑨肝炎ウイルス検診	血液検査(B・C型肝炎検査)	40歳~ ※今までに肝炎ウイルス 検診を受けたことのない方	600円	300円
⑩特定健康診査	問診、身体計測、尿検査、血圧測定 血液検査(脂質、血糖、肝機能、 尿酸、腎機能、貧血)心電図 ※必要者に眼底検査	40~74歳 当別町国保の方	700円	
⑪胃がん検診	バリウム検査	50歳~	1,600円	900円
	胃内視鏡検査		3,000円	3,000円
⑫後期高齢者健診	問診、身体計測、尿検査、血圧測定 血液検査(脂質、血糖、肝機能、 尿酸、腎機能、貧血)心電図 ※必要者に眼底検査	75歳~ (一部65歳以上の方) 後期高齢者医療 保険加入者の方	600円	

*1 令和6年4月1日現在の年齢を対象とします。受診時の年齢ではありません。
※生活保護の方の健診料金は無料です。※斜線箇所は受診出来ません。

● 受診間隔について

フレッシュ健診・特定健康診査・後期高齢者健診・基本健康診査・肺がん検診・大腸がん検診は毎年
子宮頸がん検診・乳がん検診・胃がん検診は2年に1回です。

STEP 2**受診日・受診場所を選ぶ**

受診する日付や場所をお選びください。

STEP 3**電話・インターネットから申込み**

書類等の送付を行うため、受診日より
1週間前にはご予約下さい。

STEP 4**受診する**

P1の健診料金をご確認の上、
受診してください。

STEP 5**結果を確認する**

自宅に郵送される検査結果をご確認ください。

Column
 健診コラム1

当別町の主な死因第1位は、肺がんです

肺がんは、肺の細胞が傷つくことで発生し、最大の原因として、**たばこの影響**が考えられます。一切たばこを吸わない人でも、日常的にたばこの煙を吸わされ続ければ(受動喫煙)、それだけで病気になってしまう可能性が十分あります。



たばこを吸うと
増える
肺がんリスク



男性
約**4.8倍**



女性
約**3.9倍**

受動喫煙
約**1.3倍**

出典:2008年厚生労働省研究班

喫煙後30~45分間は、喫煙者の息から**有害物質が出続けています**
たばこを吸った人が吐き出す息や衣服、カーテン等に付着した
有害物質を吸い込む三次喫煙(サードハンドスモーク)も問題になっています。

正しく『分煙』できていますか?
自宅

《換気扇の下》

換気扇の真下で作った料理のにおいが家中に漂うように、換気扇では受動喫煙は防止できません。

《ベランダ》

サッシを閉めていても隙間からたばこの煙が部屋に流れ込み、家族の受動喫煙の原因になります。

職場

喫煙専用室からの煙の漏れが受動喫煙に繋がります。また、勤務中のたばこ離席は職場離脱となります。昼休みも含めて、喫煙を禁止しましょう。

禁煙外来で、確実な禁煙

ニコチン依存症判定テストの点数など一定の条件を満たした方は健康保険で禁煙治療ができます。3か月間で5回の通院で済み、費用はおよそ1万3千円~2万円が目安です。ここ数年、オンライン診療や禁煙治療用アプリなどデジタル機器を活用した治療方法も開始され、禁煙治療は進化しています。

お近くの禁煙外来
一覧はコチラ



集団健診

ゆとろや西コミで健診が受けられます、土日の日程もあります

女性限定の日もあるから安心♪



	日 程	会場	受付時間	フレ	特定	基本	肝炎	子宮頸がん	乳がん	胃がんバリウム	肺がん	大腸がん
	6月4日(火)	ゆとろ	7:00~10:00	●	●	●	●			●	●	●
	6月5日(水)	ゆとろ	7:00~10:00	●	●	●	●			●	●	●
※1	6月30日(日)	ゆとろ	7:00~11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
			12:45~14:00					●	●			
	7月11日(木)	西コミ	7:00~10:00							●	●	●
	7月12日(金)	ゆとろ	7:00~10:00							●	●	●
	8月4日(日)	ゆとろ	7:00~10:00	●	●	●	●			●	●	●
	8月5日(月)	ゆとろ	7:00~10:00	●	●	●	●			●	●	●
	8月6日(火)	西コミ	7:00~10:00	●	●	●	●			●	●	●
	8月7日(水)	西コミ	7:00~10:00	●	●	●	●			●	●	●
	10月20日(日)	ゆとろ	7:00~11:00	●	●	●	●		●	●	●	●
※2	11月9日(土)	ゆとろ	7:00~11:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●
			12:45~14:00					●	●			
☆	12月4日(水)	西コミ	7:30~10:00	●	●	●	●		●	●	●	●
☆	12月5日(木)	ゆとろ	7:30~10:00	●	●	●	●		●	●	●	●

フレ:フレッシュ健診 ゆとろ:総合保健福祉センターゆとろ 西コミ:西当別コミュニティーセンター

☆:北海道結核予防会複十字総合健診センター
その他の日程:北海道対がん協会札幌がん検診センター

※1…女性限定 ※2…9時までは男性可 9時以降は女性限定

こちらから
予約できます。



バス送迎健診

北海道対がん協会札幌がん検診センターまで
バスが送迎するので行き帰りが安心!

バスの送迎が、
とても助かるわね



実施健診	フレッシュ健診	特定健診	基本健診	肝炎ウイルス検診	骨粗しょう症	様々なオプション検査
	胃がん バリウム 胃内視鏡	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	

集合時間 / 8:00

集合場所 / 西コミ

5月22日(水)

7月26日(金)

9月26日(木)

11月19日(火)

令和7年
3月17日(月)

集合場所 / ゆとろ

7月9日(火)

9月3日(火)

10月23日(水)

12月2日(月)

令和7年
3月7日(金)

初めての方も安心♪

バス送迎健診の流れ



1. 集合場所からバスに乗り込む
バスは8時に出発します。自家用車で札幌がん検診センターまで向かう場合は事前にご連絡ください。

2. 札幌がん検診センター到着
札幌がん検診センター職員の指示に従って健診を受けます。

3. 終わり次第、バスで集合場所へ
受診者全員の検査が終了次第、帰りのバスが出ます。お昼頃には集合場所に戻ってきます。

こちらから
予約できます。



色々受けても、
お昼前には終わる
ニャー



個別健診

自分の都合の良い日程で予約！



受診できる
医療機関が
増えたね！

ニャー

健診実施機関	① 勤医協 当別診療所	② さいわい 内科消化器 クリニック	③ スウエーデン 通り 内科循環器科 クリニック	④ 田園 通りさわぎ 医院	⑤ 当別 あんしん クリニック	⑥ とうべつ 内科 クリニック	⑦ ふとみ クリニック	⑧ 北海道 対がん協 会 札幌がん 検診セン ター	⑨ 北海道 結核予防 会 複十字 総合 健診セン ター	⑩ 江別 市立病院	⑪ エナレ ディース クリニック	⑫ 北海道 医療大 学病院	⑬ 札幌 厚生病 院
健診の種類													
①フレッシュ健診		●	●	●	●			●	●			●	
②子宮頸がん検診					●			●	●	●	●		
③骨粗しょう症検診					●		●	●	●				
④人間ドック												●	●
⑤乳がん検診								●	●	●			
⑥肺がん検診		●						●	●				
⑦大腸がん検診	●	●	●	●	●			●	●				
⑧基本健康診査	●	●	●	●	●	●		●	●			●	
⑨肝炎ウイルス検診	●	●	●	●	●	●		●	●			●	
⑩特定健康診査	●	●	●	●	●	●		●	●	●		●	
⑪胃がん検診 / バリウム								●	●				
胃がん検診 / 胃内視鏡		●						●	●				
⑫後期高齢者健診	●	●	●	●	●	●			●			●	

特定健康診査のみ受診される方は直接健診実施機関へご予約ください。
特定健康診査以外の健診も受けられる方は健康推進係へ申し込みをしてから
健診実施機関へ予約してください。

こちらから
予約できます。



健診実施機関について

① 勤医協当別診療所	当別町末広118-52	0133-23-3010
② さいわい内科消化器クリニック	当別町幸町51-32	0133-27-7591
③ スウェーデン通り内科循環器科クリニック	当別町太美町1488-348	0133-25-3151
④ 田園通りさわぎ医院	当別町北栄町17-13	0133-25-2055
⑤ 当別あんしんクリニック	当別町園生53-39	0133-27-8012
⑥ とうべつ内科クリニック	当別町西町21-9	0133-22-1313
⑦ ふとみクリニック	当別町太美町2343-101	0133-25-3800
⑧ 北海道対がん協会 札幌がん検診センター	札幌市東区北26条東14丁目1-15	011-748-5522
⑨ 北海道結核予防会複十字総合健診センター	札幌市北区北8条西3丁目28 札幌エルプラザ5階	011-700-1331
⑩ 江別市立病院	江別市若草町6	011-382-5151
⑪ エナレディースクリニック	石狩市花川南9条1丁目86	0133-72-8688
⑫ 北海道医療大学病院	札幌市北区あいの里2条5丁目	011-778-7575
⑬ 札幌厚生病院	札幌市中央区北3条東8丁目5	011-251-5713

※オプション検査について～一部機関では、オプション検査が受けられます。ご希望の方は健診実施機関にお問合せください。

ピロリ菌検査：②さいわい内科消化器クリニック、③北海道対がん協会、⑨北海道結核予防会、⑫北海道医療大学病院、⑬札幌厚生病院
 がんの腫瘍マーカー検査：⑨北海道結核予防会、⑫北海道医療大学病院(人間ドック受診者のみ)

「受けて終わり」にしない！健診活用術

健診後は保健師、管理栄養士の相談が無料で受けられます。
 相談を受けたことで生活を改善するきっかけとなり、
 検査数値改善に繋がります。



健診結果をもとに
 管理栄養士と相談。
 食事のタイミングや内容を見直し、**血糖の数値が改善**しました。
 (50歳代女性)

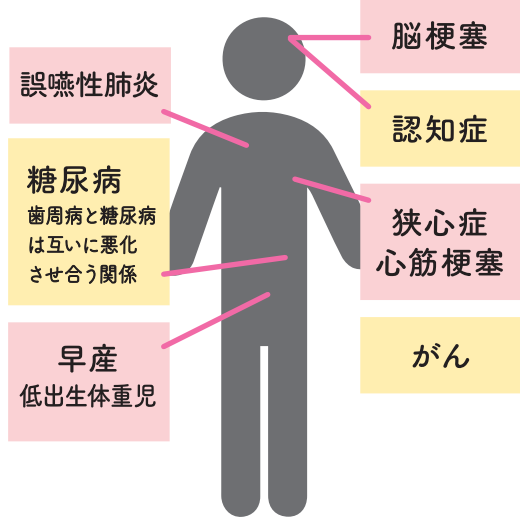
歯周病は“万病のもと”

歯周病は、歯にこびりついたプラーク（歯垢）にすみつく「歯周病菌」によって、歯ぐきに炎症が起こる感染症です。重症化すると歯が抜け落ち、さらには、歯周病菌や炎症物質が、歯ぐきの血管から血流によって全身をまわり、さまざまな病気を引き起こします。

半年に1回は 歯科医院を受診しましょう

お口のケアは、日常のセルフケアだけでは限界があります。歯科医院では、歯の治療はもちろん、予防のための歯科健診や歯と口の健康を守る生活習慣のアドバイスを受けることができます。

歯周病が発症・悪化させる病気



今年は、電動歯ブラシが当たります！

はじめの一步！ 当別町版 健康マイレージ



健康づくりに取り組んでポイントをゲット！6ポイント貯まると景品がもらえます！



当別町版健康マイレージ

検索

☞ 詳細は町ホームページでご確認いただけます

町の保健師・管理栄養士があなたの健康づくりをお手伝いします！

担当・問合せ

当別町 福祉部 保健福祉課 健康推進係

〒061-0234 当別町西町32-2 当別町総合保健福祉センターゆとろ内
TEL/0133-23-4044 FAX/0133-25-5018 Mail/hoken1@town.tobetsu.hokkaido.jp