6　各種けんしんについて

「けんしん」は、年齢や加入している医療保険等により受診できる種類が異なります。
ご自身の該当する「けんしん」については、7ページでご確認ください。
なお、職場や学校で受診機会のある方は、受診方法等について、各々の職場、医療保険者等へお問い合わせ願います。

健康診査（後期高齢者医療保険の方、生活保護の方）

内　容	・**問診**（質問項目）、**身体計測**（身長・体重・ＢＭＩ・腹囲）、**血圧測定、血液検査**（中性脂肪、ＨＤＬコレステロール、ＬＤＬコレステロール、肝機能検査、血糖検査、ＨｂＡ１ｃ検査、尿酸）、**腎機能検査**（血清クレアチニン、推算ＧＦＲ値）、**尿検査**（尿糖・尿蛋白・**推定食塩摂取量**）、**貧血検査、心電図検査、眼底検査** ・登録医療機関による個別健診又は公民館等で実施する集団健診のどちらかで受診できます。 **『塩分』**とりすぎて いませんか？ 尿検査で、前日に摂取したおおよその食塩の量が分かります。
対象者	後期高齢者医療保険に加入している方、生活保護を受給されている方 ※6か月以上継続して入院している方、施設等に入所中の方、妊産婦などは除きます。
料　金	**無　料**
持ち物	・市発行の受診券（P８参照） ・保険証
注意点	・午前中受診の場合：血糖値などの検査結果に影響を及ぼすため、健診前日午後９時以降は、水以外の飲食物の摂取は控えましょう。 ・午後受診の場合：軽めの朝食を食べ、健診まで水以外の飲食物の摂取を控えましょう。 ・集団健診では食事をしてから3.5時間を経過せずに採血をした場合、血糖値が報告されませんのであらかじめご了承ください。

19歳～39歳の方の健康診査

内　容	県民健康調査の一環として健診の受診機会のない方を対象に、健康診査を実施します。 ・**問診**（質問項目）、**身体計測**（身長・体重・ＢＭＩ・腹囲）、**血圧測定、血液検査**（中性脂肪、ＨＤＬコレステロール、ＬＤＬコレステロール、肝機能検査、血糖検査、ＨｂＡ１ｃ検査、尿酸）、**腎機能検査**（血清クレアチニン、推算ＧＦＲ値）、**尿検査**（尿糖・尿蛋白・**推定食塩摂取量**） **『塩分』**とりすぎて いませんか？ 尿検査で、前日に摂取したおおよその食塩の量が分かります。
対象者	令和６年４月１日時点でいわき市に住民票がある19歳～39歳の方のうち健診の受診機会がない方 ※詳しくは、19歳～39歳のいわき市民に対し５月中旬から随時送付される案内通知をご覧ください。
料　金	**無　料**
持ち物	・市発行の受診券（５月中旬から、自宅に郵送） ・保険証 ・承諾書（受診券裏面）
注意点	・上記「健康診査」注意点を参照ください。

国　保　特　定　健　康　診　査

申込方法	個別健診：事前申込み制ですので、希望する登録医療機関（P19～23参照）に直接申込み又はお問い合わせください。 集団健診：Ｗｅｂ予約又はコールセンターへ電話でお申込みできます。詳しくはP25をご確認ください。
対象者	いわき市の国民健康保険に加入している方で、40歳～74歳の方 ※6か月以上継続して入院している方、施設等に入所中の方、妊産婦などは除きます。
料金	**無　料**
持ち物	・市発行の受診券（P８参照） ・保険証
注意点	・午前中受診の場合：血糖値などの検査結果に影響を及ぼすため、健診前日午後９時以降は、水以外の飲食物の摂取は控えましょう。 ・午後受診の場合：軽めの朝食を食べ、健診まで水以外の飲食物の摂取を控えましょう。 ・集団健診では食事をしてから3.5時間を経過せずに採血をした場合、血糖値が報告されませんのであらかじめご了承ください。
その他	◎**高血圧や糖尿病などで、通院治療中の方も受診可能です。**かかりつけの先生にご相談ください。健診では、普段実施していない検査項目（推定食塩摂取量など）も無料で受けることができます。 ◎**国保特定健診と一緒にがん検診をセットで受診することをお勧めします。**

国　保　人　間　ド　ッ　ク

申込方法	・事前申込み制ですので、希望する登録医療機関（P19～23参照）に直接申込み又はお問い合わせください。 ・申込み受付は令和６年５月１日（水）から開始し、定員に達した時点で受付を終了します。
対象者	いわき市国民健康保険に加入している方で、30歳から74歳の方。
料金	下表参照
持ち物	・市発行の受診券（P８参照） ・保険証 ・自己負担金
注意点	・人間ドック（日帰り・特別コース）を受ける場合は特定健診は受診できません。 ・脳ドックには受診券がありません。特定健診を受診することが条件となります。（別日、別医療機関も可） ・受診できるコースは日帰り、特別、脳ドックのうちいずれか１つになります。 ・胃、大腸の検査方法（Ｘ線または内視鏡）は医療機関によって異なりますので、あらかじめ電話等にてご確認ください。

料金

コース	定　員	自己負担金
日帰りコース	1,950人	11,400円
特別コース（二日間の健診）	120人	18,300円
脳ドックコース	210人	12,600円

※人間ドックと同時に胃・大腸ポリープ切除を行った場合など、自己負担金が変更になる場合もあります。

人間ドックは特定健診より細部にわたりチェックする総合的な健診です。検査項目の詳細は次のページの表をご確認ください。

肺がん検診

項目	内容
内　容	胸部Ｘ線検査と喀痰細胞診（痰を３日間採取しがん細胞の有無を調べる）があります。 登録医療機関で受診する個別検診と検診車による集団検診のどちらかで受診できます。
対象者	胸部Ｘ線検査：40 歳以上の方 喀痰細胞診：50 歳以上で喫煙指数（１日の喫煙本数×喫煙年数）が 600 以上の方

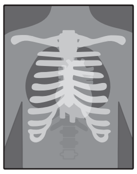
料　金

種　別	胸部Ｘ線検査	喀痰細胞診
個別検診	350 円	250 円
集団検診	150 円	150 円

65歳以上の肺がん検診は結核の早期発見、まん延防止の観点から感染症法で義務づけられている結核健康診断も兼ねています。

持ち物

・市発行の受診券（P８参照）
・保険証
・自己負担金



注意点

・６か月以内に血痰のあった方は、肺がん検診ではなく、保険診療での精密検査をおすすめします。
・妊娠中または妊娠している可能性のある方は受診できません。

喫煙者は肺がん検診と併せて喀痰細胞診を受けましょう。

50歳以上、喫煙指数（１日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方を対象に、痰に含まれる細胞や成分を測定してがん細胞の有無を調べる検査です。気管支などの肺門部にできるがん（主に扁平上皮がん）は喀痰細胞診で見つけやすいといわれています。

～検査方法～

３日間起床時に痰をとり、専用の容器に入れて提出します。

痰のとり方

●はじめにうがいをして口の中をきれいにする。
●少し水を飲むと痰が柔らかくなって出やすくなる。
●深く息を吸って強い咳とともに痰を出す。
●出にくいときは、大きく深呼吸して２～３回咳払いをしてから、のどにからまる痰を出す。
●容器にできるだけ多くの痰をとる。
●できるだけ速やかに提出する。すぐに提出できない場合は冷蔵庫に保存する。

胃がん検診

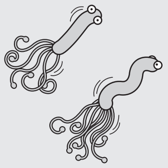
内　容	胃部Ｘ線検査（バリウムを飲んで検査します）または胃内視鏡検査（胃カメラ）を実施します。 登録医療機関による個別検診と検診車による集団検診のどちらかで受診できます。 ※集団検診は胃部Ｘ線検査のみになります。
対象者	50 歳以上の方で前年度、胃がん検診を受診していない方（２年に１回の検診） ※現在、食道および胃疾患の治療中の方、手術で胃をすべて摘出されている方は受診できません。
料　金	個別検診　1,500 円 集団検診　350 円
持ち物	・市発行の受診券（P８参照） ・保険証 ・自己負担金
注意点	・過去に胃の手術を受けた方は主治医にご相談の上、受診してください。 ・妊娠中または妊娠している可能性のある方は胃部Ｘ線検査は受診できません。 ・検査前日の午後９時以降に飲食はできません。 （薬の服用がある方は水 100cc 以内で可。くわしくは受診先へ確認をお願いします。） ・次の方は、集団検診を受診できません。医療機関にご相談ください。 バリウム、発泡剤で過敏症・アレルギー・誤嚥の恐れがある方 人工肛門の方 消化器の疾患で治療中の方、腎臓疾患や心臓疾患で水分または運動制限がある方 過去に消化管の穿孔、急性出血、腸閉塞、大腸憩室と診断された方 自立歩行、体位変換が困難な方、手すりをつかむのが困難な方 便秘が丸３日以上続いている方 検査当日の朝、インスリン注射や血糖降下剤を服用した方 １年以内に開腹手術をされた方、１か月以内に消化管のポリープを除去した方

ピロリ菌抗体検査

内　容	血液検査で、ピロリ菌の感染の有無を調べます。登録医療機関による個別検診または集団検診どちらかで受診できます。
対象者	40歳以上の５歳毎の年齢の方で過去にヘリコバクター・ピロリ抗体検査を受けたことのない方
料　金	200 円
持ち物	・市発行の受診券（P８参照） ・保険証 ・自己負担金
注意点	・血液検査のため、採血を行う特定健診や健康診査と同時実施をおすすめします。 ・ピロリ菌抗体検査だけでは、胃がんの早期発見にはつながらないので、50 歳以上の方は胃がん検診（２年に１回の検診）も受診してください。

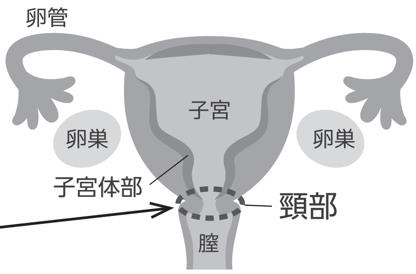
個別検診と集団検診では検査試薬が異なるため、基準値も異なります。詳しくは結果通知をご覧ください。

ヘリコバクター・ピロリは胃の粘膜に住みつく菌で、感染したまま放置しておくと、慢性胃炎、胃･十二指腸潰瘍、胃がんなどが引き起こされることがあります。
※胃がんの早期発見には、ピロリ菌感染の有無だけではなく実際の胃粘膜の状態を知ることが大切です。50歳以上の方は２年に１回は胃がん検診を受診することをお勧めします。



女　性　の　け　ん　し　ん

子　宮　頸　が　ん　検　診

内　容	子宮の入り口（頸部）の細胞を専用のブラシ等でこすり取り、検査機関で顕微鏡診断を実施します。 登録医療機関による個別検診と公民館等で実施する集団検診のどちらかで受診できます。 検診は、この部分を専用のブラシ等でこすり、細胞を採取します。 
対 象 者	20歳以上の女性で、前年度子宮頸がん検診を受診していない方 ※２年に１回の検診です
料　金	個別検診　750 円 集団検診　350 円 ※平成15年４月２日～平成16年４月１日生の方は、今年度のみ無料で受診できます。
持 ち 物	・市発行の受診券（P８参照） ・保険証 ・自己負担金 ・ゆったりした長めのスカート
注 意 点	次の方は、集団検診ではなく医療機関に相談の上、個別検診をお勧めします。 ・現在婦人科で治療中及び経過観察中の方 ・性交渉の経験がない方（検査器具で強い痛みや出血などがある場合があります。） ・最近６か月以内に、不正出血、月経異常のある方

ママのための子宮頸がん検診

子宮頸がんは20歳代後半から急増する病気で、子育て世代のママにぜひ受診してほしい検診です。**7月2日（火）泉公民館と11月29日（金）平体育館**では子宮頸がん検診会場にて、検診の間スタッフがお子さんをお預かりします。気兼ねなくお子さんを連れて検診を受診してください。

骨 そ し ょ う 症 検 診

内　容	骨量を測定します。登録医療機関による個別検診または公民館等で実施する集団検診どちらかで受診できます。
対 象 者	40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳、65 歳、70 歳の女性
料　金	550 円
持 ち 物	・市発行の受診券（P８参照） ・保険証 ・自己負担金

女　性　の　け　ん　し　ん

乳　が　ん　検　診

内　　容

種別	40歳代	50歳以上	60歳以上
個別検診	視触診 マンモグラフィ２方向撮影	視触診 マンモグラフィ１方向撮影	マンモグラフィ１方向撮影
集団検診	マンモグラフィ２方向撮影	マンモグラフィ１方向撮影	マンモグラフィ１方向撮影

※視触診を希望する方は、「個別検診」を受診してください。

対 象 者

40 歳以上の女性で、前年度乳がん検診を受診していない方
※２年に１回の検診です

料　　金

種別	40 歳代	50 歳以上	60 歳以上
個別検診	1, 200 円	1, 000 円	550 円
集団検診	700 円	500 円	500 円

※昭和 58 年４月２日～昭和 59 年４月１日生の方は、今年度のみ無料で受診できます。

持 ち 物

・市発行の受診券（Ｐ８参照）
・保険証
・自己負担金
・大きめのバスタオル

注 意 点

・授乳中の方、ペースメーカー、シャントチューブが入っている方、豊胸手術をした方は受診できません。
・妊娠中または妊娠している可能性のある方は受診できません。
・個別検診は、登録医療機関の数が少ないため、一定期間の受診者集中を防ぎ、より多くの方に受診いただくために、生まれ月によって実施時期を設定しております。
　４月～９月生まれ：令和６年５月～９月
　10月～３月生まれ：令和６年９月～令和７年１月

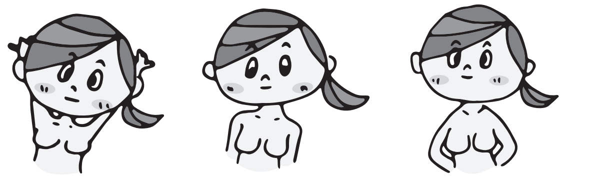
～月に１度は乳がんのセルフチェック～

乳がんは女性がかかる最も多いがんで年々増え続けています。２年に１回はマンモグラフィによる検診を受診しましょう。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺が発達している若い世代の女性の場合、乳腺の異常が分かりにくいといわれています。また、乳腺の状態に関わらず、乳がんのできる部位によってはマンモグラフィ検査で発見が困難な場合もあります。

乳房セルフチェック（自己検診方法）

乳がんは、自分で発見できる数少ないがんです。
早期発見のため、月１回の自己検診を実施しましょう。

●見て確認
鏡に向かって両腕を「高く上げる」「まっすぐに下ろす」「腰に当てる」姿勢をとったとき、ひきつれ、くぼみ、ただれがないかチェックする。



【チェックの時期】
●月経が終わって１週間以内が最も乳腺が安定し、おすすめです。
●閉経後は、毎月覚えやすい日にしましょう。

●触れて確認
３～４本の指をそろえ、10円玉大の「の」の字を書くように乳房全体をゆっくり触り、乳房のしこり、脇の下のしこり、乳首からの分泌物がないかチェックする。特に乳房外側上部に注意。仰向けに寝た姿勢や、石鹸のついた手で触ると分かりやすい。

◎しこり等の異常をみつけた時には、速やかに外科や乳腺外科等の医療機関を受診しましょう。

大腸がん検診

内　　容	大腸にがんやポリープがあると、目に見えないほどの　わずかな血が便に付くことがあるので、便に血が混じっていないか検査します。自宅でできる簡単な検査で痛みも食事制限もありません。 ①個別検診を受診する場合は、受診する医療機関又は各地区保健福祉センター健康係（裏表紙参照）から検査容器を受け取る。 集団検診を受診する場合は、予約後住民票上の住所に検査容器が送られる。 ②自宅で２日分の便を採る。 ③採便した検体を受診する医療機関又は集団けんしん会場に提出する。
対 象 者	40 歳以上の方
料　　金	250 円
持 ち 物	・市発行の受診券（P８参照）　・保険証　・自己負担金
注 意 点	・採便後時間が経過すると、検査結果に影響しますので、速やかに提出してください。 ・採便後の容器は、冷暗所に保存し、速やかに提出してください。 ・生理中は検査できません。

肝炎ウイルス検診

内　　容	血液検査でＢ型肝炎ウイルスまたはＣ型肝炎ウイルスに感染していないかを調べます。 Ｂ型：ＨＢｓ抗原検査　Ｃ型：ＨＣＶ抗体検査 ※抗原：ウイルスなど異質な物質　抗体：抗原を無毒化排除する物質
対 象 者	・40 歳以上（昭和 60 年3月 31 日以前に生まれた方）で過去に肝炎ウイルス検査を受検したことがない方 ※次の方は対象外になります。 ・過去にＢ型・Ｃ型肝炎の治療を受けたことのある方 ・現在、Ｂ型・Ｃ型肝炎の治療中、または経過観察中の方 ・妊婦健診にて肝炎検査を実施した方 （いわき市では平成 21 年より妊婦健診でＢ型･Ｃ型肝炎の検査を実施しております。母子（親子）健康手帳をご確認ください）
料　　金	無　料
持 ち 物	・市発行の受診券（P８参照）　・保険証　・自己負担金

歯周疾患検診

内　　容	歯および歯周組織の検査･保健指導を行います。登録歯科医療機関（P24 参照）で受診できます。
対 象 者	40 歳、50 歳、60 歳、70 歳の方
料　　金	250 円
持 ち 物	・市発行の受診券（P８参照）　・保険証　・自己負担金

▶料金の免除

・生活保護の方は全ての「けんしん」が無料となります。受診券をご確認ください。

・非課税世帯の方は、骨そしょう症検診、歯周疾患検診を受診する際に非課税を証明する「確認証ハガキ」を医療機関にお持ちいただくと、自己負担金が無料になります。受診券に同封の「けんしんのすすめ」の裏面にある同意書を切り取り、必要事項を記入のうえ、各地区保健福祉センター健康係にお持ちいただくか、健康づくり推進課へ郵送してください。確認ができ次第、健康づくり推進課から「確認証ハガキ」を６月以降に送付します。