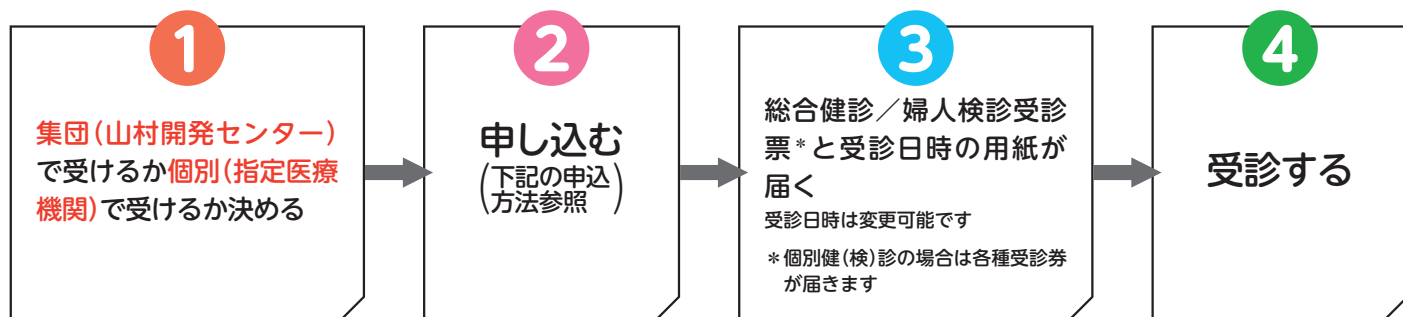




健康お知らせ帳

一年に一度健診を受診しましょう！

受診までの流れ



申込方法

※いずれの方法でも氏名・生年月日・連絡先（電話番号）・希望する健診を忘れずにお知らせください。

1 ハガキ

ハガキの書き方

健（検）診を受ける方のお名前、生年月日を記入してください

令和7年度健（検）診申込書

【記入方法】
・集団健（検）診は①、個別健（検）診は②を記入して下さい
・記入後、同封の保護シールを貼ってください。

（上段）受診者氏名	集団健（検）診	個別健（検）診	希望月
（下段）生年月日	希望月	希望月	希望月
S・H			9月・10月・どちらでもよい
S・H			9月・10月・どちらでもよい
S・H			9月・10月・どちらでもよい
S・H			9月・10月・どちらでもよい

集団健（検）診希望の方は希望月に○をつけてください
（希望者が多い場合はご希望に添えないことがあります）

記載内容確認のため、連絡する場合があります
日中連絡のとれる電話番号を記入してください

集団健（検）診の場合は①、個別健（検）診の場合は②をそれぞれ記入してください

2 電話 0173-82-0955（健康こども班）

3 窓口 鯉ヶ沢町役場 ほけん福祉課③窓口

4 FAX 0173-72-3933

5 Web



集団健（検）診用
二次元バーコード



個別健（検）診用
二次元バーコード



ご確認ください！

1 特定健診（健康診査を含む）

- ・健康診査を希望の方は、特定健診の欄に記入してください。
- ・個別健診は、特定健診または後期高齢者健診対象者のみ受診可能です。

2 胃がん検診

- ・集団検診はバリウム検査のみ実施しています。
- ・個別検診（胃カメラ）は、50歳以上で昭和偶数年生まれの方が対象です。

3 大腸がん検診、肺がん検診

- ・集団検診のみとなります。

4 子宮頸がん検診、乳がん検診

- ・前年度受診した方は対象外となります。（0円受診券対象者を除く）



集団

総合健診・婦人検診

総合健診日程 特定健診・健康診査・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん結核検診

9/ 6(土)～ 9/13(土) } 受付時間／ 6:45～ 9:30 (日時指定あり)
 10/ 3(金)～ 10/ 7(火) } 会 場／山村開発センター

婦人検診日程 子宮頸がん検診・乳がん検診

9/12(金)、9/13(土) } 受付時間／12:00～13:30 (日時指定あり)
 10/ 5(日)、10/ 6(月) } 会 場／山村開発センター

健診の種類	対象者（鰯ヶ沢町民）	本来の料金	自己負担額	健診内容
特 定 健 診	40 歳～ 74 歳（受診時満年齢） の国民健康保険加入者	9,152 円	無料	①身体測定 （腹囲測定は 74 歳まで） ②内科診察 ③血圧測定 ④尿検査 ⑤尿中塩分 ⑥心電図 ⑦眼底検査 ⑧貧血検査 ⑨クレアチニン検査 ⑩血液検査（脂質・血糖・ HbA1c・肝機能・尿酸）
健 康 診 査	16 ～ 39 歳の方はどなたでも	9,152 円	無料	
	後期高齢者医療加入者 ・受診時満 75 歳以上の方 ・65 ～ 75 歳未満で一定の障害 を有する方	8,932 円	無料	
	生活保護受給者	9,152 円	無料	
肝炎ウイルス検査	過去に肝炎検査を受けたこと のない 40 ～ 75 歳の 5 歳刻みの方、 または希望する方	2,640 円 （ B 型 990 C 型 1,650 ）	無料	（ B 型・ C 型肝炎ウイルス） 血液検査
胃 が ん 検 診 *	*胃がん検診は体重 130kg 未満まで * ICD 挿入者は胃がん検診を受診でき ません 40 歳以上の方	8,800 円	500 円	バリウムで胃部 X 線撮影
大 腸 が ん 検 診		1,870 円	無料	便の潜血反応検査
肺がん・結核検診		2,475 円	500 円	胸部エックス線検査
か く た ん 咳 痰 検 査	肺がん結核検診受診者で、50 歳 以上で喫煙指数 600 以上の方	2,750 円	無料	痰の検査 *容器を持って帰り自宅で採取
子宮頸がん検診	20 歳以上で昨年度未受診の女性 *妊娠中・妊娠の可能性のある方は受診で きません	5,500 円	500 円	頸部細胞診検査
乳 が ん 検 診	40 歳以上で昨年度未受診の女性 *妊娠中・授乳中・断乳 1 年未満の方は受 診できません	3,960 円～ 5,500 円	500 円	マンモグラフィ検査

*対象年齢に特に記載がない場合は令和 8 年 4 月 1 日時点の満年齢が基準となります

*子宮体がん検診は、国の指針に基づき令和 5 年度から実施しないことになりました。胃がん検診につきましても、今後「50 歳以上、2 年に 1 回」に見直す予定です。

その他

*お申込みされても、健(検)診の対象外の方には受診票をお送りしません。

*受診を希望されない世帯は、ハガキの送付は不要です。



特定／後期・胃がん・子宮頸がん・乳がん

※事前に医療機関へご連絡のうえ、受診してください。

種 類	実施期間	対 象	自己負担額	申 込 先
特 定 健 診	8/1 ～ 2/27	総合健診と同じ	無料	ほけん福祉課国民健康保険班 ☎ 82 - 0956（直通）
後 期 高 齢 者				
子 宮 頸 が ん	6/2 ～ 2/27	婦人検診と同じ	各 500 円	ほけん福祉課健康こども班 ☎ 82 - 0955（直通）
乳 が ん				
胃 が ん （内視鏡検査）		（年度末年齢）50 歳以上の昭和の偶数年生まれ	2,000 円	

指定医療機関一覧

	医療機関名	住 所	電話番号	特定／後期	胃	子宮	乳
鰯ヶ沢町	鰯ヶ沢病院	鰯ヶ沢町大字舞戸町字蒲生106-10	0173-72-3111	○	○		
	七ツ石内科	鰯ヶ沢町大字七ツ石町27-1	0173-72-2879	○			
五所川原市	つがる総合病院	五所川原市岩木町12-3	0173-35-3111			0 円受診券のみ対応	
	エルム女性クリニック	五所川原市中央4丁目93	0173-38-4188			○	
	安斎レディースクリニック	五所川原市一ツ谷536-18	0173-33-1103			○	
	中村整形外科医院	五所川原市一ツ谷508-12	0173-34-0123				○
弘前市	いちろうクリニック	弘前市大字早稲田4丁目1-5	0172-26-1692			○	
	くりたクリニック	弘前市大字表町2-11 弘前ステーションビル アプリーズ4階	0172-31-2100				○
	健生病院	弘前市大字扇町2丁目2-2	0172-55-7717			○	○
	弘前総合医療センター	弘前市大字富野町 1	0172-32-4311			○	
	ゆざわ産婦人科クリニック	弘前市大字品川町48-1	0172-35-4635			○	
	しらとりレディースクリニック	弘前市大字豊原2丁目1-2	0172-33-2822			○	
	鳴海病院健康管理センター	弘前市大字品川町19	0172-37-2550			○	○
	産婦人科さかもともみクリニック	弘前市大字早稲田3丁目20-6	0172-29-5080			○	
	ともえ女性クリニック	弘前市大字駅前町8-1 大町タウンビル3F	0172-35-2110			○	
	藤盛医院	弘前市大字品川町27-1	0172-32-0974			○	
	メーラ・レディースクリニック	弘前市大字東長町60-2	0172-31-1882			○	
	レディースクリニックすごう	弘前市大字外崎5丁目7-4	0172-28-8181			○	
	弘前市医師会健診センター	弘前市大字野田2丁目7-1	0172-39-6611			○	○

国民健康保険以外の保険の被扶養者も町の総合健診で「特定健診」を受診できます

※検査項目により追加料金が発生します

事前に青森県総合健診センターにお申込みいただくと、鱚ヶ沢町の総合健診会場でがん検診と一緒に特定健診を受診できます。お申込み・お問合せは下記に直接お願いします。

*加入している健康保険の種類によっては受診できない場合もありますのでご了承ください。

【申込み問合せ先】 公益財団法人 青森県総合健診センター ☎017-741-2336

■ 前立腺がん検診について（全額自己負担2,200円）

50歳以上の男性で、前立腺がん検診（採血検査）を希望する方は検診当日直接お申込みください。

■ 16～19歳の健康診査を希望する方の保護者の方へ

健診内容は、採血を含む前頁の『健康診査』の項目となりますのでご確認のうえお申込みください。健診の申込みをもって、保護者の同意を得たものとして取扱いますのでご了承ください。健診に際しては、保護者の同伴は必要ありませんが、せっかくの機会ですので、ご家族そろって健診を受診しましょう。

■ 65歳以上の方へ

65歳以上の方は、感染症予防法により結核検診を年1回受診する義務があります。職場や医療機関で検診を受ける機会のない方は、ぜひ受診してください。

■ 託児（予約制）のお知らせ

健診を受診する方のために予約制の託児を行います。対象は生後2か月以降の乳幼児。

希望される方は、**受診日の2日前までにこども家庭センター☎82-0954（直通）**にお申込みください。都合によりご希望に添えない場合もあります。 ※ 300円 / 1時間

■ ご家族等の健康が気になる方へ

「人混みが苦手で、外出するのが苦手」「病院に行ったことがない」等で健康状態が気になる方はいらっしゃいませんか？ 個別に受診時間等のご相談を受け付けていますのでご連絡ください。

鱚ヶ沢町国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ 事業者健診（定期健康診断）の結果提供にご協力ください

事業主が実施する事業者健診（定期健康診断）は、特定健診の項目を含んでいますので、町に健診の結果をご提供いただき、国への報告に含めることで、特定健診の実施率を上昇させることができます。定期健康診断の結果提供に、ご理解とご協力をお願いいたします。

鯉ヶ沢町国民健康保険・後期高齢者医療の高額療養費制度

1 か月ごとの医療費の自己負担額が下表を超えたとき、申請して認められると限度額を超えた部分が高額療養費として払い戻されます。

年齢および加入している保険制度によって限度額が異なります。

70 歳未満の方（国保世帯）の自己負担限度額*			
所得要件	区分	3 回目まで	4 回目以降
所得 901 万円超	ア	252,600円+ (医療費－842,000円) × 1%	140,100 円
所得 600 万円超 901 万円 以下	イ	167,400円+ (医療費－558,000円) × 1%	93,000 円
所得 210 万円超 600 万円 以下	ウ	80,100円+ (医療費－267,000円) × 1%	44,400 円
所得 210 万円 以下	エ	57,600円	
住民税 非課税世帯	オ	35,400円	24,600 円

- ※ 同じ世帯で、同じ月に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分があとから支給されます。
- ※ 同じ医療機関でも、内科と歯科は別計算です。外来と入院も別計算になります。
- ※ 所得の申告がない場合は、区分アとみなされます。
- ※ 入院したときの食事代や保険がきかない差額ベッド代などは、支給の対象外となります。

70 ～ 74 歳の国保加入者および 後期高齢者医療制度加入者の自己負担限度額			
所得区分	外 来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯単位)	
現役並み所得Ⅲ (課税所得 690万円以上)	252,600円+ (医療費の総額－842,000円) × 1% 〈140,100円〉 ^{※1}		
現役並み所得Ⅱ (課税所得 380万円以上)	167,400円+ (医療費の総額－558,000円) × 1% 〈93,000円〉 ^{※1}		
現役並み所得Ⅰ (課税所得 145万円以上)	80,100円+ (医療費の総額－267,000円) × 1% 〈44,400円〉 ^{※1}		
一般Ⅱ (後期高齢2割 負担の方のみ)	18,000円または (6,000円+ (医療費の総額－30,000円) × 10%) の低い方を適用 ^{※2}	57,600 円 〈44,400 円〉 ^{※1}	
一般Ⅰ (後期)	18,000円 ^{※2}	57,600 円 〈44,400 円〉 ^{※1}	
一般 (国保)			
低所得者	Ⅱ	24,600 円	
	Ⅰ	15,000 円	

- ※ 1 < >内は過去12か月以内に、外来+入院の自己負担限度額を超えた支給が4回以上あった場合の4回目以降の額。
- ※ 2 年間（8月～翌年7月）の自己負担限度額は144,000円となります。
- ※ 入院したときの食事代や保険がきかない差額ベッド代などは、支給の対象外となります。

鯉ヶ沢町国民健康保険にご加入の方

・高額療養費の申請について

高額療養費の支給対象となる被保険者の負担軽減を目的に、令和5年度から、原則、すべての被保険者の高額療養費に関する支給申請手続きを簡素化しており、登録された口座へ自動的にお振り込みしています。

また、高額療養費の支給対象となり、支給口座のご登録がお済みでない世帯に対しては、口座振込申出書をお送りしています。

・限度額について

入院治療が必要となったときや外来治療で高額になりそうなときは、あらかじめ【限度額適用認定証】を医療機関に提示することで、窓口での支払額が自己負担限度額までとなります。資格確認書、印鑑、マイナンバーの確認できるものをお持ちになり、国保担当窓口で交付申請してください。

マイナ保険証をご利用の方については、申請の必要はありません。

後期高齢者医療保険にご加入の方

・高額療養費の申請について

高額療養費支給対象者には、申請のお知らせをお送りしております。

お知らせに記載されているものをお持ちになり、国保担当窓口で申請してください。

・限度額について

申請することで資格確認書に限度額区分を併記することができます。（一般Ⅱの区分の方は、併記不要です。）

マイナ保険証をご利用の方については、申請の必要はありません。



保険税（料）は納期内に納めましょう。口座振替も利用できます。

お問合せ先／ほけん福祉課 国民健康保険班 TEL 82-0956

がん検診を受診されるみなさまへ

国が推奨しているがん検診は、科学的に有効性が認められたものです。
正しく理解し、受診しましょう。



がん検診のメリット・デメリット

メリット

- 最大の利益は、早期のがんを見つけ、早めに治療を行うことで、がんによる死亡率を低下させることです。
- 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ます。
- がん検診の結果、「異常なし」と判定されれば安心して生活することができます。
- その他の利益としては、対象となるがんの罹患率の減少、早期発見による生活の質（QOL）の改善、治療する範囲の軽減、医療費が安く済むことなどがあげられます。

デメリット

- がん検診でがんが100%見つかるわけではありません。（偽陰性）
- がんがなくても検診の結果「陽性」となる場合もあります。（偽陽性）
- 結果的に不必要な治療（過剰診断）や検査を招く可能性があります。
- 検査に伴う偶発症（事故、副作用等）の問題があります。
- 受診者の精密検査が必要なことにより、不安を感じるなど心理的影響があります。

日本のがん統計

がんの死亡数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓

令和5年（2023年）人口動態統計

がんの罹患数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
男女計	大腸	肺	胃	乳房	前立腺

全国がん罹患データ（2020年）

下記のがん検診は、死亡率減少効果があることが認められています。

定期的な検診を心がけ、確実に受診しましょう

胃がん検診

毎年受診
2年に1回

胃部エックス線検査*1
胃部内視鏡検査

胃がんはがん死亡の上位に位置しており、定期的な検診が重要です。

大腸がん検診

毎年受診

便潜血検査（2日法）

大腸がんは日本人に増えており、がん死亡の上位に位置していますので、定期的な検診が重要です。

肺がん検診

毎年受診

胸部エックス線検査
及び喀痰細胞診*2

肺がんはがん死亡の上位に位置しております。喫煙との関連が強く、肺がんになった人のうち、男性68%、女性18%は喫煙が原因で肺がんになったと考えられています。禁煙とたばこの煙を避けることが有効です。

乳がん検診

2年に1回

乳房エックス線検査
（マンモグラフィ）

乳がんは近年、女性におけるがん死亡の上位となっております。日ごろから自分の乳房の状態に関心を持って生活するプレスト・アウェアネスが重要です。定期的な検診も心がけましょう。

子宮頸がん検診

2年に1回

子宮頸部の細胞診

子宮頸がんの罹患は比較的多く、近年増えています。検査結果は「異常なし（精密検査不要）」、「要精密検査」等の区分で報告されます

*1 当分の間、年1回受診しても差し支えない。

*2 50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方が対象。

症状がある場合は必ず医療機関を受診し、医師に診てもらいましょう。

今回の検診の結果が「**要精密検査**」となった場合は、**必ず医療機関で精密検査を受けましょう。**

精密検査の方法

■ 胃の精密検査

胃内視鏡検査を行います。必要に応じて、細胞組織を採り、がんかどうかを調べる生検を行います。

胃内視鏡検査：胃の中を内視鏡で直接観察する検査です。麻酔や胃の動きを抑える注射をして、内視鏡を口や鼻から挿入します。

■ 大腸の精密検査

第一選択は全大腸内視鏡検査です。全大腸内視鏡検査が困難な場合は、S状結腸内視鏡検査と注腸エックス線検査の併用で行うことがあります。

※検診と同じ検査は、精密検査となりません。（便潜血検査の再検は不適切です）

全大腸内視鏡検査：大腸すべてを内視鏡で観察する方法です。事前に下剤を服用し、肛門から内視鏡を挿入し検査します。

注腸エックス線検査：事前に下剤を服用し、肛門からチューブを挿入してバリウムと空気を注入し、大腸のエックス線写真を撮影します。

■ 肺の精密検査

胸部CT検査や気管支鏡検査で行います。

※検診と同じ検査は、精密検査となりません。（喀痰検査で要精密検査となった場合、喀痰細胞診の再検は不適切です）

胸部CT検査：CTスキャナーと呼ばれる検査装置の寝台に横になり、胸部のエックス線写真を撮影します。

気管支鏡検査：気管支鏡を口から気管支に挿入して、直接観察します。必要に応じて細胞を採る検査をすることがあります。

■ 乳房の精密検査

マンモグラフィの追加撮影、乳房超音波検査、MRI、CT、穿刺吸引細胞診や針生検等を行います。

マンモグラフィ：詳しく観察するため、多方向からエックス線撮影をします。

乳房超音波検査：超音波により詳しく観察します。

乳房MRI検査：寝台に横になり、強力な磁石でできた筒の中で、磁気の力を利用して撮影する検査です。

穿刺吸引細胞診、針生検：しこりなど疑わしい病変が見つかった場合、細い注射針を刺して中の細胞や組織を採取して調べます。

■ 子宮の精密検査

コルポスコープ下の組織診や細胞診、HPV検査などを組み合わせたものを実施します。

コルポスコープ：子宮頸部の粘膜表面を拡大し、細かい部分を観察できる医療器械です。観察と同時に粘膜の組織を採取して検査します。

組織診：疑わしい部分から組織を採り、標本をつかって顕微鏡で診断します。

精密検査結果は、市町村へ報告します。また、医療機関で受診した精密検査結果は検診機関と市町村で共有いたします。

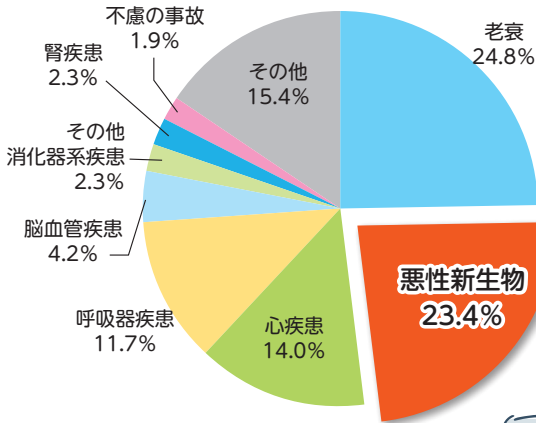
※精密検査結果は、個人の同意がなくても、市町村や検診機関に対して提供できる個人情報保護法の例外事項として認められています。

鰯ヶ沢町の健康状態を見てみよう

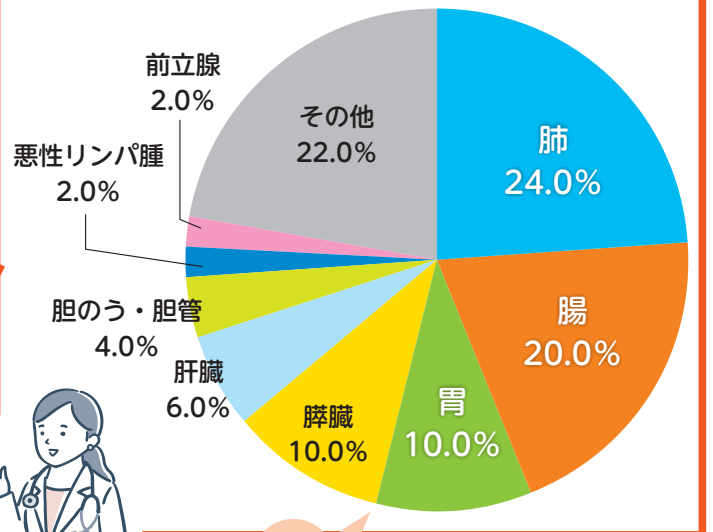
1 が ん

鰯ヶ沢町で亡くなられた方の約4人に1人はがんで亡くなっています。がんの死因で多い部位は肺・大腸・胃の割合が高くなっています。

R5 全死亡の内訳



R5 悪性新生物の内訳



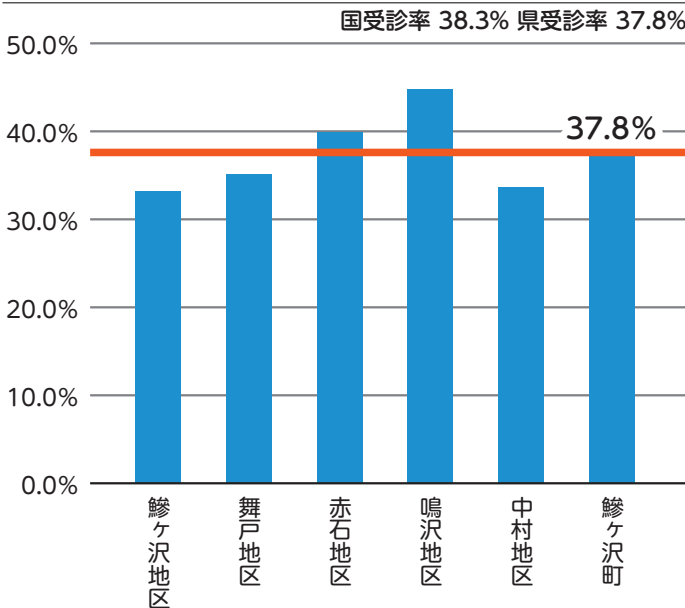
半分以上は、町の検診で発見できる病気です。

ほけん福祉課調べ

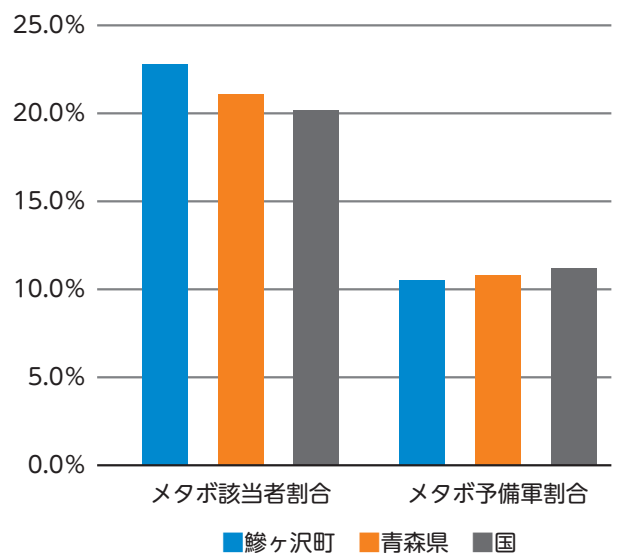
2 特定健診

鰯ヶ沢町国民健康保険加入者の特定健診受診率は県や全国と比較して同程度です。メタボリックシンドローム該当者の割合は、青森県や全国と比較して多いのが町の特徴です。

地区別特定健診受診率(R5)



メタボリックシンドロームの割合



国保データベースシステム「健診・医療・介護データから見る地域の健康課題」