

今の元気を維持するために

# 特定健康診査やがん検診を受けましょう!

健康増進課・☎224511

日本人の  
2人に1人は  
『がん』に!

栃木県では  
毎年約13,000人が  
『がん』と診断され、  
5,000人以上死亡

年を重ねると自覚症状なく  
『高血圧』  
『脂質異常症』  
『糖尿病』  
が進行

具体的にはどうすればいいの?

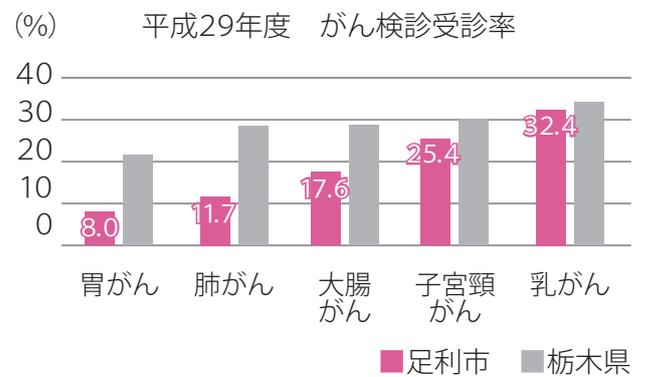
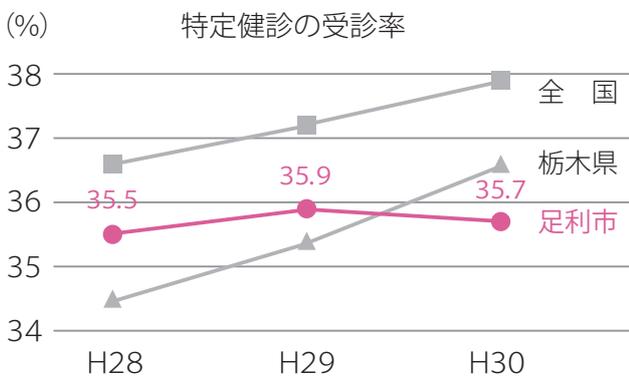


## 1 定期的な『けんしん』の受診

具体的な受診方法は左ページをご覧ください

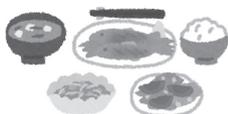
本市の特定健診やがん検診の受診率は栃木県の受診率より低くなっています。医療の進歩により早く発見することで治せるがんも増えています。

症状がない今から『けんしん』を受けることをおすすめします。健康寿命を延ばして、健康生活を送りましょう!



## 2 食生活の見直し

本市は全国、栃木県に比べて1日の食塩摂取量が多い傾向にあります。そのため、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)による死亡率が全国平均の約2倍です。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事や薄味に心がけましょう!



## 3 運動不足の解消

1人当たりの自家用車保有台数が全国2位の栃木県。本市でも運動習慣をもつ人が5割に満たない状況です。日々の生活の中にも歩くことを取り入れましょう!

歩いて次世代を支援!  
スマホ版健幸マイレージ

あしと  
足すと



市ホーム  
ページ▶



## 4 禁煙のススメ

喫煙はがんや脳卒中などを発症しやすくなるといわれています。たばこは日本人死亡の最大因子です。たばこを1日20本以上吸う人は、吸わない人と比べてメタボリックシンドロームのリスクが3倍以上といわれています。



## けんしんの受け方

5月末  
受診券が届く

検診を受けるには**受診券が必要です!**

足利市国保加入者や過去3年間に市の検診を受けた方へ**藤色の封筒**が届きます  
 その他対象年齢でご希望の方は電話で同課



半日で複数の  
検診を受けたい

**集団検診**  
(保健センターや公民館)

はがきまたは市ホームページで申し込み

問診票または  
抽選結果が届く

**受診**

自分の予定に合  
わせて受けたい

**個別検診**  
(市内指定医療機関)

医療機関へ予約



**受診期間** 特定健康診査・健康診査 6月1日(月)～12月28日(月)  
 その他がん検診など 6月1日(月)～令和3年2月27日(土)

| 検診の名称             |             | 対象者                       | 自己負担金  |        | 内容                          |
|-------------------|-------------|---------------------------|--------|--------|-----------------------------|
|                   |             |                           | 集団     | 個別     |                             |
| 特定健康診査            |             | 40歳以上の足利市国保加入者            | 600円   | 1,100円 | 診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図など |
| 健康診査              |             | 40歳以上の生活保護受給者             | —      | 1,100円 |                             |
|                   |             | 後期高齢者医療制度加入者              | 無料     | 無料     |                             |
| 胃がん検診             |             | 40歳以上の方                   | 700円   | 2,300円 | バリウムの検査<br>※内視鏡検査は対象外。      |
| 肺がん検診<br>(結核検診含む) |             | 40歳以上の方                   | 200円   | 800円   | 胸部レントゲン検査<br>※CT検査などは対象外。   |
| 大腸がん検診            |             | 40歳以上の方                   | 300円   | 500円   | 便潜血検査(2日分)                  |
| 子宮頸がん検診           | 細胞診         | 20歳以上の女性<br>※20歳代は前年度未受診者 | 800円   | 1,200円 | 問診、視診、内診細胞診                 |
|                   | 細胞診+HPV     | 30・35・40歳の女性              | 1,600円 | 1,900円 | 希望者には追加でHPV検査               |
| 乳がん検診             | 超音波         | 30歳以上の女性                  | 500円   | 600円   | 超音波検査                       |
|                   | マンモグラフィ     | 40歳以上の女性                  | —      | 1,000円 | 乳房X線検査                      |
|                   | 超音波+マンモグラフィ | 40歳以上の女性                  | 900円   | —      | 超音波検査と乳房X線検査                |
| 前立腺がん検診           |             | 50歳以上の男性                  | 400円   | 400円   | 採血によるPSA検査                  |
| 肝炎ウイルス検診          |             | 40歳以上の過去未受診者              | 500円   | 700円   | 採血によるB型とC型肝炎ウイルス検査          |
| 歯周疾患検診            |             | 40～74歳の方                  | 700円   | 700円   | 問診、歯周組織検査                   |



※受診できる医療機関などの詳細は、左記QRコードの市ホームページまたは受診券と同封される案内をご確認ください。



Pick Up!  
お知らせ  
税  
福祉  
募集  
子育て  
健康  
働く  
講座教室  
イベント  
施設  
相談