

# 2019年度 板倉町健診ガイド

今年度、あなたが対象となる受診票を同封しています。ご記入の上、健診会場にお持ちください。(電話番号の記入を忘れずにお願いします)

前立腺がん・喀たん・肝炎ウイルス検診は、健診会場で受付・配布するため、受診票は同封されていません。

順位	総数	男性	女性
1	大腸 158,127	胃 92,691	乳房 94,848
2	胃 134,650	前立腺 89,717	大腸 68,476
3	肺 125,454	大腸 89,641	胃 41,959
4	乳房 95,525	肺 83,790	肺 41,634
5	前立腺 89,717	肝臓 28,480	子宮 28,076

(出所)厚生労働省の資料から作成

1  
がん検診ね・・・  
とりあえず、元気だし、  
受けなくても大丈夫っしょ。



2  
2人に1人は  
がんにかかり  
3人に1人が  
がんで死亡する  
時代です。

決して、他人事ではないですよ。



3  
医学も進んでいるだろうし、  
何か症状がでてきたら、  
治療すればなんとかなる  
んじゃないの？

今、何ともないしね。



4  
残念ながら、  
大抵のがんの  
自覚症状が  
現れるのは  
進行してからなんです。

それからでは  
手遅れとなる  
ことも・・・



5  
自覚症状が出るまでに  
検診等で早期発見したがんの  
約9割は治すことができます。

町のがん検診は、  
国が有効性を  
認めたがん検診を  
実施しています。



6  
だから、検診で  
早期発見が大事なのか！

でも、受けたことないから、  
どんな検査するのか  
不安なんだよ。



7  
検査内容等は健診ガイドを  
ご確認ください！

しかも、検診費用は町が  
9割以上負担し、  
とてもお得に受けられます。

90% OFF

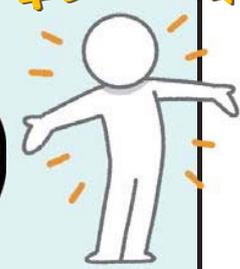


8  
なんてこった！そんなに  
お得に受けられるなんて！

よし、今年は  
受けてみよう！

健康エンジョイ  
ポイントも  
たまるよ！

キラーン☆



## 健康エンジョイポイントとは？

町主催の健診・教室に参加しポイントをためて、健康と「特典」をゲットできる事業です。詳しくは、町ホームページ・広報をご確認ください。

# 生活習慣病予防のための健康診査ガイド



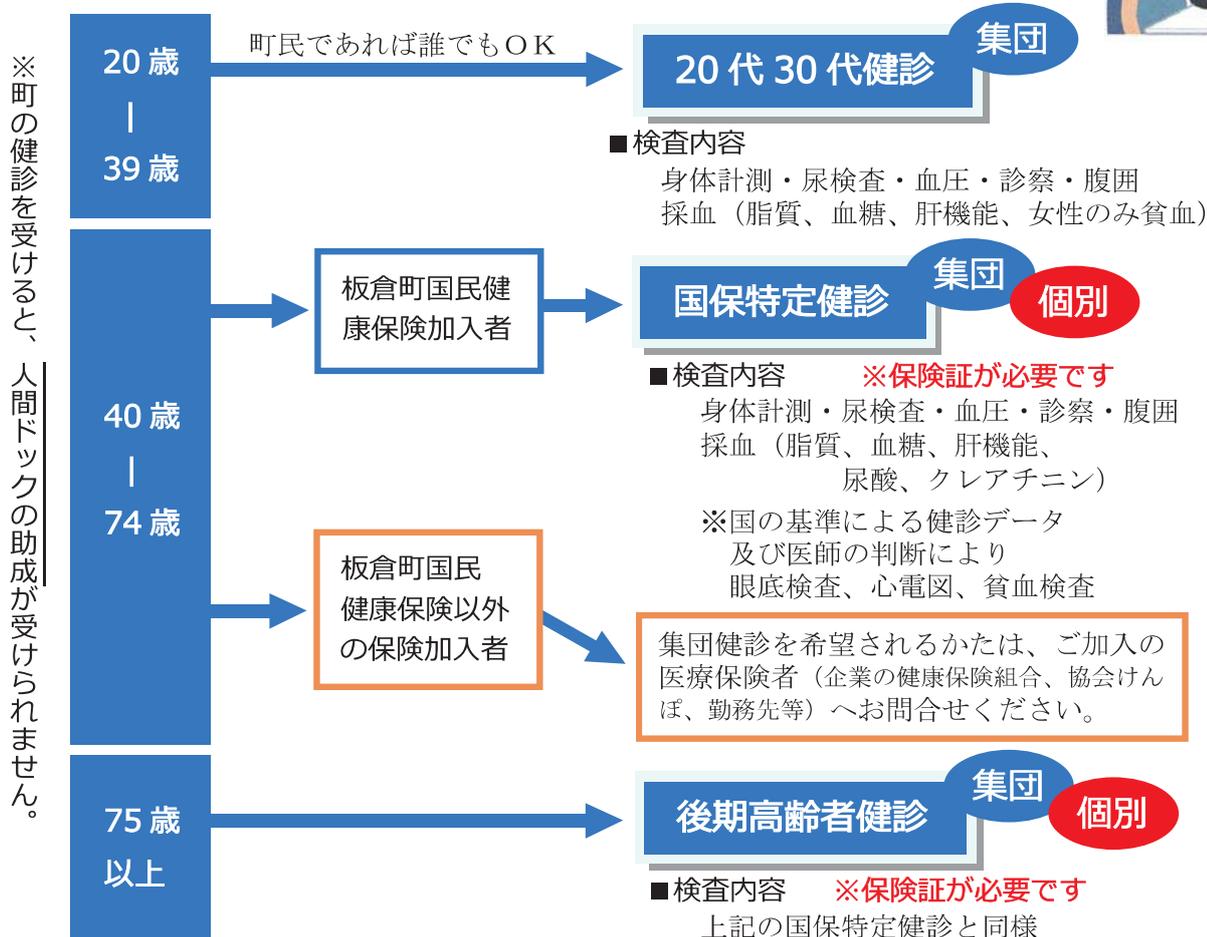
自己負担金なし！  
 集団・個別選択可 (40歳以上)

## 町の健診でリスクが分かる生活習慣病

高血圧症・脂質異常症・糖尿病・肝臓病・腎機能低下・痛風など



## 年齢別の受け方・検査項目早見表



※定期的に通院されているかたは、個別健診もおすすめ！  
 個別健診の実施医療機関は3ページをご確認ください。

## よくある質問

ごはんを食べてきていいの？



ごはんを食べても健診を受けることは可能です。結果については、食後の値であることを考慮します。（血糖値と中性脂肪は、食事の影響を受けます。そのため、正確な判断をするためには、空腹が理想です）



何時頃が比較的スムーズに健診が受けられる？



受付開始時間は、混んでいることが多く、受付終了30分前は比較的スムーズです。午後は例年受診者が少なく、すいすい受けられます。40歳以上のかたは、医療機関における個別健診も無料で受けられますので、ぜひご利用ください。



なんで保険証が必要なの？



2008年から、40歳以上のかたはご加入の健康保険組合等が、加入者の健診を実施しています。そのため、受診日に健診の対象者（国保であるか）を確認するために必要です。39歳までのかたは保険に関係なく受診できるため、必要ありません。



定期的に通院しているから受ける必要ないでしょ？



治療における検査では、限られた項目しか検査しないことがあります。生活習慣病予防のためには、全般的な検査をする健診を受けることが大切です。かかりつけ医療機関が指定医療機関の場合は、かかりつけ医療機関でも健診が受けられますので、ぜひご利用ください。



健診結果に応じて、保健事業や介護予防事業へのご案内をします場合がありますのでご了承ください。

# 個別健診実施医療機関名簿（50音順）

## 特定・後期高齢者健診機関

期間：6月1日～11月30日（午前中の診療時間）

### 【板倉町】

	医療機関名	住所	電話
1	いたくら内科クリニック	朝日野 1-14-2	70-4080
2	井上整形外科医院	板倉 2216	82-1131
3	ふじの木整形・内科クリニック	飯野 1405	91-4070
4	増田医院	板倉 2615	82-2255

### 【千代田町】

1	小西医院	赤岩西 4-5	86-2261
2	千代田医院	赤岩 1773-1	86-6080

### 【明和町】

1	竹越医院	新里 435-1	84-3137
2	福田ペインクリニック	大佐貫 588-1	84-1233
3	ミツワ診療所	梅原 588	70-3030

### 【邑楽町】

1	井上医院	中野 213	88-6300
2	おうら病院	篠塚 3233-1	88-5678
3	かさほら内科医院	中野 1845-7	55-2537
4	加藤医院	光善寺 275-2	89-1031
5	金丸内科医院	狸塚 1061	88-3200
6	小林内科医院	篠塚 1935-2	88-8278
7	田沼内科医院	中野 2867-3	88-7522
8	寺内医院	赤堀 1031	88-1511
9	藤原医院	明野 30-6	88-7797

### 【大泉町】

1	阿部医院	吉田 2994	62-5428
2	新井内科クリニック	仙石 4-40-9	20-1220
3	須田内科医院	仙石 2-2304	63-1414
4	高木整形外科	いずみ 2-1-1	62-6611
5	たなか医院	吉住 55-16	62-2881
6	蜂谷病院	朝日 4-11-1	63-0888
7	富士クリニック・ペインクリニック	富士 3-13-8	20-1971
8	ましも内科・胃腸科	城之内 1-4-1	62-2025
9	黛泌尿器科内科医院	坂田 988-2	63-7800
10	三浦医院	北小泉 3-11-6	62-2917
11	みづまクリニック	西小泉 5-9-22	20-1122
12	湯沢医院	西小泉 2-4-1	62-2209

### 【館林市】

	医療機関名	住所	電話
1	うえの医院	赤田町 1828-5	72-3330
2	宇沢整形外科	松原 1-10-30	74-8761
3	岡田整形外科クリニック	朝日町 6-18	72-3163
4	小曾根整形外科	松沼町 29-27	72-7707
5	海宝病院	堀工町 1269	74-0811
6	神尾内科医院	緑町 1-25-8	75-1288
7	川島脳神経外科医院	陣野町 374	75-5511
8	県西在宅クリニック館林	新栄町 1933-1	55-3818
9	ごか内科検体クリニック	栄町 10-31	73-7587
10	後藤内科医院	西本町 5-23	72-0134
11	さくま内科胃腸科クリニック	花山町 2576-4	55-2500
12	さくらクリニック	木戸町 596-5	72-3855
13	澤田皮膚外科	新宿 2-4-36	70-7703
14	新橋病院	下三林町 452	75-3011
15	菅沼医院	大手町 11-34	72-9090
16	高橋クリニック	本町 2-10-7	75-7772
17	多々良診療所	西高根町 44-3	72-3060
18	館林記念病院	台宿町 7-18	72-3155
19	つつじメモリアル病院	小桑原町 1505	80-2111
20	土井レディースクリニック	苗木町 299-128	72-8841
21	長谷川クリニック	松原 2-14-51	80-3311
22	はまだクリニック	赤土町 119-2	80-1100
23	堀井乳腺外科クリニック	北成島町 2645-4	55-2100
24	堀越医院	北成島町 513	73-4151
25	真中医院	本町 3-4-5	72-1630
26	最上胃腸科外科	朝日町 4-1	74-3763
27	森下内科医院	花山町 16-5	73-7776
28	横田医院	大手町 1-12	72-0255
29	吉田内科クリニック	楠町 1182-1	70-7117

## 胃内視鏡検診

期間：6月10日～11月30日

※保健センターへ事前申込みが必要です

### 【館林市】

	医療機関名	電話	方法
1	海宝病院	74-0811	鼻
2	新橋病院	75-3011	口
3	高橋クリニック	75-7772	口・鼻
4	館林記念病院	72-3155	口・鼻
5	館林厚生病院	72-3140	口・鼻
6	はまだクリニック	80-1100	口・鼻
7	最上胃腸科外科	74-3763	口・鼻

### 【邑楽町】

1	おうら病院	88-5678	口
2	金丸内科医院	88-3200	口・鼻
3	藤原医院	88-7797	口・鼻

### 【大泉町】

1	阿部医院	62-5428	口
2	新井内科クリニック	20-1220	口・鼻
3	たなか医院	62-2881	口・鼻
4	蜂谷病院	63-0888	口・鼻
5	ましも内科・胃腸科	62-2025	口・鼻

## 子宮頸がん検診

期間：6月10日～11月30日

※保健センターへ事前申込みが必要です

### 【館林市】

	医療機関名	電話
1	館林厚生病院	72-3140
2	土井レディースクリニック	72-8841
3	真中医院	72-1630
4	まりレディースクリニック	76-7775

### 【千代田町】

1	小西医院	86-2261
---	------	---------

### 【邑楽町】

1	井上医院	88-6300
---	------	---------

# がん検診一覧

自覚症状がある場合は、検診ではなく医療機関を受診しましょう

★がん検診は、推奨頻度を参考に、継続して受けることが大切です★

## 子宮頸がん

### 子宮頸部細胞診

子宮の入り口部分の細胞をブラシ等でやさしくこすり取ります

対象 20歳以上	<b>集団</b> 又は <b>個別</b>	自己負担金 <b>500円</b> 70歳以上 無料
-------------	------------------------------	-------------------------------------

国推奨受診頻度：2年に1回

#### 服装・注意事項

ゆったりしたスカートを着用。生理中は避け、膣内洗浄はしないでください。

#### 個別検診について

- 実施期間  
6月10日～11月30日
- ※医療機関は、館林市邑楽郡指定医療機関に限ります。
- 受診方法  
事前に保健センターへ電話にてお申込みください。

## 乳がん

### マンモグラフィー

乳房を2枚の板で挟み、乳房全体のレントゲン撮影をします

対象 40歳以上	<b>集団</b>	自己負担金 <b>500円</b> 70歳以上 無料
-------------	-----------	-------------------------------------

国推奨受診頻度：2年に1回

#### 服装

□髪が肩につくかたは束ねる  
□前開きのシャツ  
□制汗剤は使用しない

★受診票記載の検診禁忌事項（出産後2年以内、豊胸手術をしたかた、ペースメーカーを挿入している等）に該当する場合、受診をお断りしています。事前にご確認ください。

## 大腸がん

### 2日間便潜血法

便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすり取り、血液の有無を調べます

対象 40歳以上	<b>集団</b>	自己負担金 <b>500円</b> 70歳以上 無料
-------------	-----------	-------------------------------------

国推奨受診頻度：毎年

#### ステップ1 検査容器を取りに行く

配布場所：  
■保健センター  
■各公民館  
■役場健康介護課

取りに来られないかたは、保健センターにご連絡ください

日時：休館日を除く、開庁時間内

#### ステップ2 2日間の便を取る

(採便後3日以内に提出できるように)

#### ステップ3 検診日に、受診票と便を提出する

## 肺がん（結核）

### 胸部レントゲン

息を大きく吸い、胸のレントゲン撮影をします

対象 40歳以上	<b>集団</b>	自己負担金 <b>無料</b>
-------------	-----------	--------------------

国推奨受診頻度：毎年

#### 服装

受診票裏面をご確認ください。

## 肺がん（結核）

### 喀たん検査

専用容器に3日分のたんを採取し、提出します

対象 40歳以上	<b>集団</b>	自己負担金 <b>500円</b> 70歳以上 無料
-------------	-----------	-------------------------------------

国推奨受診頻度：毎年

★検診会場で容器を配布し、後日回収します。

## 肝炎検査

### 血液検査

B型・C型肝炎ウイルスの感染を調べます

対象 40歳以上	<b>集団</b>	自己負担金 <b>無料</b>
-------------	-----------	--------------------

★過去に検査を受けたことがあるかた、肝炎治療中のかたは対象外です。

## がんになるリスクを減らそう！

実は・・・板倉町民は（●●●の答えは右ページで）  
①●●●●●が多いんです！

適度な飲酒＋週に2回の休肝日を  
適量とは？・・・純アルコール 20g程度の量です  
純アルコール20gとは？ 複数飲む場合は、各々を減らしましょう。

ビール 500ml    缶チューハイ(7%) 350ml    焼酎(25度) 100ml    ウイスキー 60ml

### がんを予防する5つの健康習慣

- ① 節酒する
- ② 禁煙する
- ③ 適正体重を維持する
- ④ 身体を動かす
- ⑤ 食生活を见直す

なんと、群馬県男性は②●●●●全国1位  
がんの最大原因「③●●●●」をやめよう  
たばこは、肺がんをはじめ、さまざまながんになるリスクを高める上、血管の老化も進め、心疾患などのリスクも高めます。  
長年吸っているから今更と思っていないですか？  
禁煙したその日から財布と体によい変化あり！

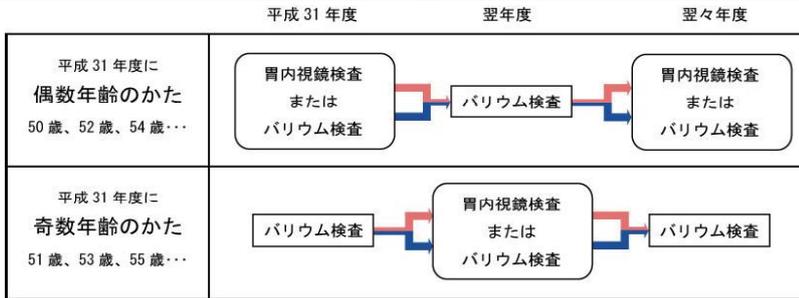
凡例  : 男性  : 女性

**がん検診はご加入の健康保険に関係なく受診できます**

★職場等で受ける機会がないかたは、ぜひご利用ください。

## 胃がん検診

バリウムと内視鏡はどちらか一方のみしか受けられません。



### バリウム検査 (胃 X 線)

バリウムと発泡剤を飲み、身体を仰向けやうつぶせ等の状態で胃部をレントゲン撮影

対象 40 歳以上

**集団** 自己負担金 500 円  
70 歳以上 無料

国推奨受診頻度：毎年

#### 食事等の注意

- 《前日》
- 暴飲暴食を避け、食事は午後 9 時まで。 (水は可)
  - アルコールは控える。
- 《当日》
- 何も食べない。飲まない。ただし、水・白湯は 1 杯程度を検診の 2 時間前までは可。
  - たばこを吸わない。(喫煙者)
  - 服薬の必要があるかた  
【血圧・循環器の薬】検査の 2 時間前まで可  
【糖尿病治療薬】低血糖となるため、薬やインスリン注射は不可

#### 服装

- ボタン・ファスナー・金属のついていないシャツ
- ゴムのズボンやスカート等

#### 受診の際の注意

- 受診票記載の項目に該当する場合、受診できない・主治医の許可が必要な場合があります。必ず確認を！
- 高齢になるほど、検査時の転倒事故やバリウムの誤えん、便秘や腸閉塞などのリスクが高くなります。不安を感じるかたは、お勧めしません。

### 内視鏡検査

小型カメラを装着した細い管を、口又は鼻から挿入し、食道・胃・十二指腸を観察

対象 50 歳以上  
偶数年齢

**個別** 自己負担金 2,000 円

国推奨受診頻度：2 年に 1 回

#### 対象

- 50 歳以上で、年度年齢 (受診票記載の年齢) が、偶数年齢のかた
- ★ただし、下記に該当する場合は検診を受けられません。
- ①抗血栓薬 (血液がサラサラになる薬) を服薬中
  - ②咽頭・鼻腔に重篤な疾患があり内視鏡が挿入できない
  - ③呼吸不全がある
  - ④心筋梗塞や不整脈などの心疾患がある
  - ⑤明らかな出血傾向がある
  - ⑥血圧が極めて高い

#### 実施期間

6 月 10 日～ 11 月 30 日

#### 実施医療機関

3 ページ参照

#### 検診の受け方

##### ステップ 1 申込み

5 月 31 日午前 9 時受付開始

保健センターに来所し、申込みする。(電話は不可)

《持ち物》

- お薬手帳
- 集団検診用受診票

##### ステップ 2 医療機関に予約

##### ステップ 3 検診を受ける

## 前立腺がん

### 血液 PSA 検査

血液中の PSA 値 (前立腺がん・前立腺炎・肥大で高値となる) を調べます

対象 50 歳以上



**集団**

自己負担金 500 円  
70 歳以上 無料

★集団検診会場で希望者に実施します。



### 検診を受けた結果「要精密検査」の場合

結果に併せて、紹介状を発行します。医療機関を受診し、必ず精密検査を受けてください。

精密検査受診費用は、自己負担 (医療保険診療) です。

検査結果は、板倉町保健センターに連絡されます。

#### 精密検査の方法について

- 子宮頸がん検診
- コルポスコープ下の組織や細胞診・HPV 検査等
- 乳がん検診
- マンモグラフィー追加撮影・超音波検査・穿刺吸引細胞診・針生検等
- 胃バリウム検診
- 胃内視鏡等
- 胃内視鏡検診
- 生検・胃内視鏡再検査等
- 大腸がん検診
- 全大腸内視鏡検査・S 状結腸内視鏡検査・注腸 X 線検査等
- 肺がん検診
- 胸部 CT 検査・気管支鏡検査 (ファイバースコープ) 等

町で実施しているがん検診は、有効性が確立され、死亡率の減少が期待されるものですが、100%がんが見つかるわけではなく、がんでなくても検診の結果が陽性になる場合もあります。

正解：①大酒飲み ②喫煙率 ③たばこ

# 「がん検診ってどんな検査？」 検診の心配、晴らします！

若い女性に多く、近年増加傾向

女性が最もかかるがん

男性が最もかかるがん

り患者数男女総合1位

子宮頸がん検診	乳がん検診	胃がん検診 (バリウム編)	大腸がん検診
<p> スカートを着用し いざ検診へ！ (生理中は避けましょう)</p> <p>受付後、看護職による 問診と検査の説明等 を受けます。</p> 	<p>マンモグラフィー って何のこと？</p>  <p>簡単に言うと、 おっばい専用の レントゲンです。</p> 	<p><b>バリウム</b> (造影剤)</p> <p>量&amp;味、改良し 飲みやすさアップ</p> <p><b>発泡剤</b> (胃を膨らませる 炭酸ガスを発生)</p>  <p>を飲みます。</p>	<p>自宅でできる 簡単な便検査です。</p> <p><b>潜血反応</b>を検査します。</p> <p>お尻から、カメラを入れる 検査ではありません。</p>
<p>検診バスに入り、身支度。</p> <p>医師の診察(内診)の後、 ブラシ等で子宮の入り口 をやさしくこすって、 細胞を取ります。</p> 	<p>板と撮影合に乳房を挟んで、 上からレントゲンを 撮ります。</p> <p>5秒くらい、 じっとして… はい撮影終了！</p> 	<p></p> <p>検診合に上がり、 エックス線撮影を 行います。</p> 	<p><b>事前に</b> <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 5px; padding: 2px;">ステップ1</span></p> <p>検便容器を 保健センター・公民館 役場健康介護課に 取りに来てください。</p>  <p>郵送対応も可！</p>
<p>カーテン越しでの診察と なり、診察中は医師と顔を 合わせることはありません ので、ご安心を。</p> 	<p>検診するのは<b>女性技師</b>★ 小さい胸でも問題なし！</p> <p>前開きのシャツを 着用ください。 乳腺の張っていない 生理終了後がおすすめ。</p> 	<p>胃の粘膜にバリウムを 付着させるために、</p> <p><b>仰向け</b> <b>うつぶせ</b> <b>左向いて</b> <b>右向いて</b></p> <p>などの指示が出されます。</p> 	<p><b>ステップ2</b></p> <p>便の表面を、 採便用のブラシで こすり取ります。 (2日分)</p>  <p>なるべく3日以内に提出でき るように採便してください。</p>
<p><b>おすすめ!</b></p> <p>医療機関での<b>個別検診</b>も 選べます。実施期間は <b>6月10日～11月30日</b></p> <p>希望されるかたは、保健 センターに申込みください。</p>	<p>乳腺の発達している30代 は、マンモグラフィーでは がんを見つけにくいため、 町の対象は<b>40歳から</b>。</p> <p>心配なかたは、医療機関に ご相談ください。</p>	<p>検査後、バリウムが便から 排出されるのを助けるため に、コップ3杯程度の水と 下剤を服用し、終了★</p> 	<p><b>ステップ3</b></p> <p>検診日に、 受診票と採便容器を提出して ください。</p> <p><b>提出は、ご家族でもOK</b> ですが、受診票の記入漏れが ないように確認を。</p>



子ども連れども  
大丈夫 ☺



がん検診  
小さな不安  
大きな安心



子宮頸がん検診  
20歳から!



オシの体で  
本当に健康?  
1日と変わる一生



自分の体の  
声を聴く



他人事じゃないよ  
自分のカラダ  
見直そう



みんなの  
こえ

2020年度の「こえ」出場希望者大募集!