

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。

2016年のがんの部位別罹患数(人)

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



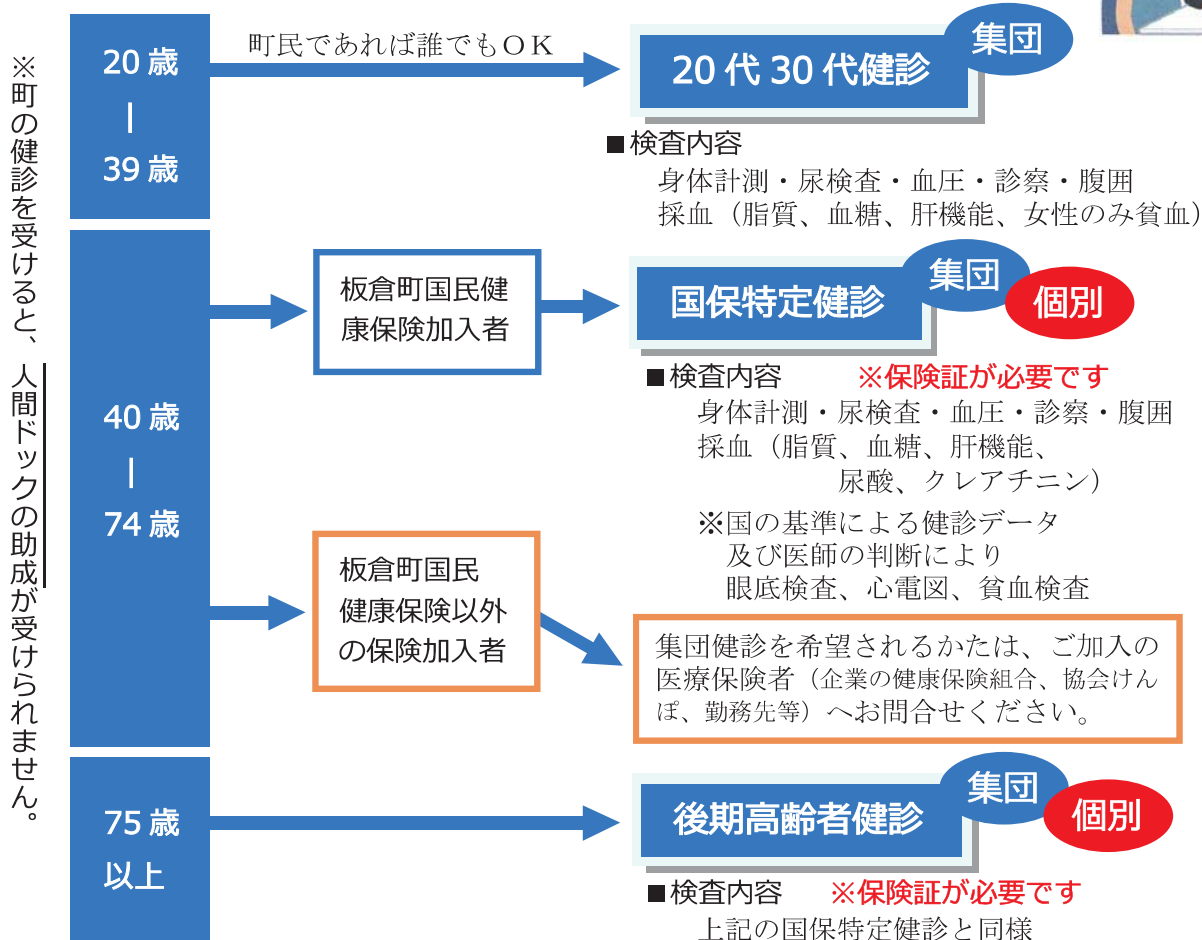
自己負担金なし！
 集団・個別選択可 (40歳以上)

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	集団 又は 個別	自己負担金 500円 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	集団	自己負担金 500円 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	集団	自己負担金 500円 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	集団	自己負担金 無料
-------------	-----------	--------------------

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	集団	自己負担金 500円 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	集団	自己負担金 無料
-------------	-----------	--------------------

★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）
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！

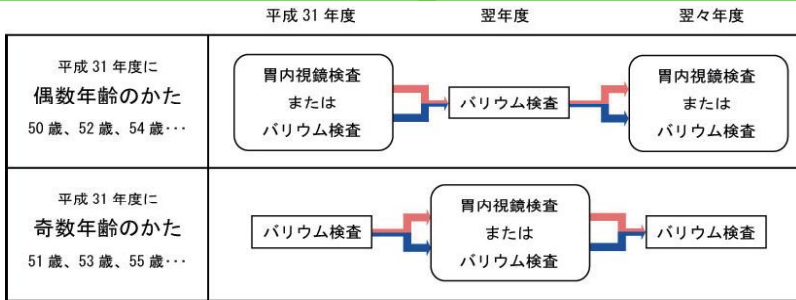
凡例  : 男性  : 女性

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、 おっぱい専用の レントゲンです。</p> 	<p>バリウム (造影剤)</p> <p>量&味、改良し 飲みやすさアップ</p> <p>発泡剤 (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>潜血反応を検査します。</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>板と撮影台に乳房を挟んで、 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>検診台に上がり、 エックス線撮影を 行います。</p> 	<p>事前に ステップ1</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>検診するのは女性技師★ 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>仰向け うつぶせ 左向いて 右向いて</p> <p>などの指示が出されます。</p> 	<p>ステップ2</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>おすすめ!</p> <p>医療機関での個別検診も 選べます。実施期間は 6月10日～11月30日</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40歳から。</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>ステップ3</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>提出は、ご家族でもOK 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!