



**胃がん検診を受けましょう※要予約**

いきいき健康ポイント対象事業

**20**  
ポイント

市では、胃がんを早期に発見し、適切な治療に結びつけるために、市民を対象とした胃がん検診（集団）を次の日程で実施します。

▶**対象者** 職場で検診がない市内に住民票を有する 40 歳以上の人（令和 5 年 4 月 1 日現在の年齢）

※ 5 月以降に医療機関で市が実施する胃がん検診を受診した人は除きます

※ 職場検診などの受診機会がある人はそちらを優先してください

▶**受診できない人**

①妊娠中または妊娠が疑われる人 ②検査を受けてアレルギー症状が出た人

※ 食道・胃・大腸の手術をした人、大腸疾患などの持病がある人、お茶や水を飲むとよくむせる人、便秘がひどい人、転倒の危険性がある人などは、集団検診ではなく医療機関で受診してください

▶**検診日時と会場（10 月）**

**【要予約】 9 月 20 日（火）～ 30 日（金）** 期限までに電話で市保健センターに申し込んでください

※ 申し込み時に、希望の受付時間を知らせてください

日 程 (10 月)	会 場	受付時間
6 日 (木)・7 日 (金)・11 日 (火)	有明保健センター	① 8:30～8:45 ② 9:00～9:15 ③ 9:30～9:45 ④ 10:00～10:15 ⑤ 10:30～10:45
12 日 (水)	三会農村環境改善センター	
13 日 (木)	杉谷公民館	
14 日 (金)	安中公民館	
15 日 (土)・16 日 (日)・17 日 (月)・18 日 (火)	市保健センター	

▶**検査方法** 胃部エックス線検査（バリウム）、問診、血圧測定

▶**注意事項** 検査日前日の 21 時以降は、飲んだり食べたりしないでください

・当日は、あめ・ガム・たばこも控えてください

・心臓病、高血圧の薬など欠かせない薬がある人は、必ず検査開始 2 時間前までに少量の水で飲んでください

・糖尿病の薬は、低血糖になる危険がありますので、検査当日の朝は使用しないでください。薬の服用について不安がある人は、かかりつけ医などにご相談ください

▶**検診料** 600 円（当日会場でお支払いください）※一定の条件を満たす場合は無料になります

▶**持参品** 無地の T シャツ、検診料、健康手帳（お持ちの人）

**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願いします**

▶以下に該当する人は検診の受診を延期してください

・風邪症状（せき、鼻水、のどの痛みなど）や 37.5 度以上の発熱がある人

・過去 2 週間以内に新型コロナウイルス感染（疑い）のある人と濃厚接触歴のある人

・過去 2 週間以内に海外渡航歴がある人、および感染多発地域への外出をされた人

▶受診当日は、検温、マスクの着用、せっけんなどでの手洗い・手指消毒等、感染防止対策の協力をお願いします



～人生 100 年時代を健康で過ごすために～

## 9 月 10 月は特定健診推進強化月間 「健康投資」をはじめよう

### 1 健康状態を知る

あなた自身の健康状態を知ることから健康への投資は始まります。  
市では、国民健康保険加入者を対象に特定健診などを実施しています。

※対象となる人には 5 月下旬に受診券を送付しています

※紛失した場合は再発行できます。また、4 月以降に国民健康保険に加入した人で、健診を希望する場合は、有明保健センターへ問い合わせてください



### 2 意識する

健康状態を知り、自分の健康について意識しましょう。健診結果を確認し、気になることがあれば相談しましょう。また、スマートフォンなどの歩数計などを活用し、「見える化」することで意識することにつながります。



### 3 チャレンジする

「野菜を食べる」、「甘いものを控える」、「10 分間運動をする」など、あなたができる健康づくりの取り組みにチャレンジしてみましょう。チャレンジのヒントに市が実施する「特定保健指導」や「生活習慣病予防教室」などを利用してみませんか。

### 健診料 無料 特定健診について

- ▶対象者 島原市国民健康保険に加入している 20～74 歳の人
- ▶期 間 令和 4 年 6 月～令和 5 年 2 月
- ▶受け方 医療機関（個別健診）、または保健センター（集団健診）に予約し、受診券と保険証を持参して健診を受けてください

## 健康アプリ「kencom」で健康づくりをはじめませんか？



対象者：20～74 歳までの島原市国民健康保険加入者

**step1** 右の二次元コードを読み取り、アプリをダウンロードしてください



**step2** ポイントを貯める【長崎健康革命ポイント付与数】

- ・アプリ登録：1000 ポイント
- ・ログイン：1 日に 3 ポイント
- ・体重記録：1 日に 2 ポイント
- ・血圧値記録：1 日に 2 ポイント
- ・歩数：1 日に 3～6 ポイント
- ・特定健診受診：100 ポイント

**step3** ポイントの交換

- ・ギフト券 ・お食事券 など

1 ポイント 1 円で 100 ポイントから交換できます