

# あなたの命と健康を守る第一歩！ 特定健診・がん検診を受けましょう

問合せ／地域保健課(☎243-7311)

市では、生活習慣病などの予防や、早期発見につなげるため、特定健診・がん検診を実施しています。大切な命と健康を守るために、必ず定期的に受診しましょう。

対象者には、5月30日(火)から順次、受診券を発送しています。詳細は、受診券または市ホームページをご覧ください。



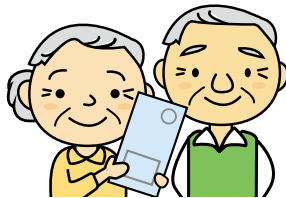
## 特定健診

### 内容

問診、身体計測(身長、体重、腹囲、BMI)、血圧、尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血)、血液検査(糖代謝、脂質、腎機能、貧血、肝機能)、心電図 など

### 対象者

水戸市国民健康保険に加入している40～74歳の方  
※75歳以上の方は、「高齢者健診」を受診してください。



## がん検診

日本人のおよそ2人に1人が、がんにかかると言われています。初期のがんのほとんどは、自覚症状がありません。早期発見・治療につなげるためには、定期的に受診することが大切です。

検診の種類	対象者
肺がん検診(結核健診)	40歳以上の方
胃がん検診	51歳以上で、奇数年齢の方
大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診 ※どちらか一方を受診。	
超音波検査	30～66歳の女性
マンモグラフィ(乳房X線検査)	41歳以上で、奇数年齢の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性

※がん検診は、健康保険の種類に関わらず受診できます。

## 受診方法など

次のいずれかの健診を選んで、受診してください。

### 集団健診

完全予約制で実施します。インターネットまたは電話で予約してください。 ※子宮頸がん検診は、医療機関健診でのみ受診できます。

実施期間／6月28日(水)～令和6年2月21日(水)

場所／水戸市役所、常澄・内原保健センター、ケーズデンキスタジアム水戸、アダストリアみとアリーナ、けんこうリンク(笠原町) など ※水戸市役所、ケーズデンキスタジアム水戸、アダストリアみとアリーナでは、乳がん検診は実施していません。

▼インターネットによる予約(24時間受付)

予約開始日時／6月9日(金)、午前0時から

▼電話による予約(コールセンター)

健診日によって予約受付期間が異なるので、注意してください。

専用電話／0570-077-150

時間／午前9時～午後5時 ※日曜日を除く。

### 医療機関健診

受診を希望する市内の各実施医療機関へお問合せください。医療機関によっては、事前予約が必要な場合があります。

実施期間／6月15日(木)～令和6年2月29日(木)

## 無料で健(検)診が受けられます

令和5年度に、以下の年齢になる方は、今年度無料で健診が受けられます。ぜひ利用してください。

健診の種類	対象者
特定健診(水戸市国保)	40歳の方
子宮頸がん検診	21歳、31歳の方
乳がん検診(マンモグラフィ)	41歳、51歳の方
肺がん・大腸がん検診	41歳の方
胃がん検診	51歳の方
肝炎ウイルス検診	41歳、46歳、51歳、56歳、61歳の未受診の方

## ～健診結果の確認・フォローが大切です～

健診結果で、「要精密検査」の判定があった場合、放置せずに必ず精密検査を受診しましょう。

健診受診後も継続して、自分の体の状態を把握することが大切です。市では、健診結果に応じて、特定保健指導や健康に関する相談ができる成人健康相談など、受診後のサポートをしています。生活習慣を見直すきっかけにもなりますので、ぜひ活用してください。詳細は、お問合せください。

### 生活習慣改善のポイント

普段から生活習慣に気を付けて過ごしましょう。

- ・減塩を心がけましょう
- ・間食のとりすぎに気を付けましょう
- ・ウォーキングなど適度な運動をしましょう
- ・禁煙、節酒を心がけましょう