

早期発見・早期治療が命を救う

積極的な受診を

問健康づくり課 ☎(235)7880

市では、各種がん検診を実施しています。がんは近年、早期発見時の完治率が上昇しています。がんになった時に、治療などより多くの選択ができるようにするためにも、検診を習慣づけることは大切です。検診には、検診車が保健相談センターに来て行う集団がん検診と、委託医療機関で行う個別がん検診があります。集団がん検診・肺がんCT検診は健康づくり課へ、個別検診は委託医療機関へ直接電話で申し込みとなります。各検診とも、同一年度内に一度だけ、集団と個別を両方実施している項目はどちらか一方を一度だけ受診できます。ぜひご利用ください。

平成28年度集団がん検診日程

平成28年	10月18日(火)	平成29年	1月15日(日)
	10月23日(日)		1月30日(月)
	11月15日(火)		2月10日(金)
	11月21日(月)		2月21日(火)
	12月3日(土)		3月4日(土)
	12月19日(月)		3月13日(月)

※定員になり次第、受け付けを締め切ります。すでに定員に達している検診項目もありますのでご了承ください。

個別検診委託医療機関は、えびな健康だより、または市ホームページで確認してください。



日本人のためのがん予防法

日常生活の中では次のようなことに気を付けましょう。正しい情報を得ることも、大事ながん予防の一つです。

- 1 喫煙**
たばこは吸わない。
他人のたばこの煙を避ける
喫煙者は禁煙しましょう。受動喫煙にも健康被害があるため、吸っていない人もたばこの煙を避けるようにしましょう。
- 2 飲酒**
節度のある飲酒を
飲む場合は、1日あたりのアルコール量に換算して約23g程度まで。ビールは大瓶1本、日本酒は1合が目安です。
- 3 食事**
偏らずバランスよく取る
塩分の摂取は最小限、野菜や果物不足にならないように気を付けるとともに、飲食物を熱すぎる状態で食べないように心掛けましょう。
- 4 身体活動**
日常生活を活動的に
歩行や同等以上の強さの身体活動などを1日60分行いましょう。息が弾み、汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。
- 5 体形**
成人期での体重を適正な範囲に
中高年男性のBMI（肥満度）で21～27、中高年女性で21～25程度を目標にし、この範囲に収まるように体重を管理しましょう。
- 6 感染**
肝炎ウイルス感染検査やピロリ菌の検査を
1度は肝炎ウイルスやピロリ菌検査（個別検診オプション）を受けましょう。

出典：国立がん研究センターホームページ

集団がん検診

検診項目	対象(市民)	検査方法	自己負担(円)
胃	40歳以上	バリウム検査	1,000
大腸		便潜血検査	600
肺		胸部X線撮影 (問診結果により喀痰検査を実施)	400(X線のみ) 1,000(X線+喀痰)
子宮	20歳以上の女性	頸部の細胞診	800
乳(※)	40歳以上の女性	視触診とマンモグラフィ2方向	2,200(40歳代)
		視触診とマンモグラフィ1方向	1,700(50歳以上)
口腔	35歳以上	視触診(年2回実施)	1,000

個別がん検診

検診項目	対象(市民)	検査方法	自己負担(円)
胃	40歳以上	内視鏡またはバリウム検査	3,000
大腸		便潜血検査	800
肺		CT検査 (問診結果により喀痰検査を実施) ※海老名市医療センターのみで実施	300(市の特定健診同時実施時) 3,000(CTのみ) 3,600(CT+喀痰) 2,000(60歳代の方)
子宮	20歳以上の女性	頸部の細胞診 (問診結果により体部検査を実施)	1,700(頸部のみ) 2,500(頸部+体部)
乳(※)	40歳以上の女性	視触診とマンモグラフィ2方向	2,500
前立腺	50歳以上の男性	血液検査	1,500
口腔	35歳以上	視触診	800(市の特定健診同時実施時)
			700 500(成人歯科検診同時実施時)

※乳がん検診は、前年度未受診の方に限りです。

※対象年齢は、平成29年3月31日が基準日です。誕生日前でも、申し込みや受診が可能です。

下記の方は受診費用が無料になります。

- ①70歳以上の方(昭和22年3月31日以前に生まれた方)
- ②65歳以上70歳未満で身体に障がいをお持ちの方(身体障害者手帳3級以上)
- ③生活保護を受けている方
- ④市民税非課税世帯の方

※②③④に該当する方は、検診時にそのことを証明する次のもののいずれかを提示してください。
(身体障害者手帳・生活保護受給者証・海老名市検診等無料受診証)