

国民健康保険（国保）加入者の健康管理のため、人間ドック・脳ドックの追加募集を行います。

申込期間

8月4日（月）～8日（金）

受診期間

11月1日（土）～令和8年2月28日（土）

※受診する医療機関の受け入れ数により、受診希望月での決定ができない場合があります。

対象

次の全ての条件を満たす方

① 4月1日から継続して国保資格があり、受診日時点で国保に加入している

② 40歳以上75歳未満（令和7年度中に40歳になる方を含む）

※今年度中に誕生日を迎え、75歳になる方は、必ず誕生日より前に受診してください。

③ 国民健康保険料を滞納していない

④ 今年度の特定健康診査や人間ドックを受診していない
※4月2日以降に国保に加入した方は、今年度の人間ドックは受診できません。また、受診決定後でも国保から他の健康保険に加入した方は、受

受けましょう

特定健診・

後期高齢者健診（一般健診）

糖尿病・心臓病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを早期に発見するため、年に一度は健診を受けましょう。

国民健康保険、または後期高齢者医療保険被保険者で、今年度まだ受診されていない方は、ぜひ申し込んでください。

申し込み

個別医療機関、または集団健診で受診ができます。集団健診の申し込みは電話とウェブで受け付けています。

紫色の封筒をチェック

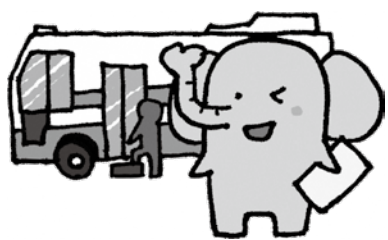
詳しくは5月下旬に紫色の封筒で案内した「健診・がん検診のしおり」をご覧ください。

がん検診も一緒に受診を

集団健診では健康診査のほかにかん検診も受診できます。がんは早期発見することで、治癒率も高まります。市はがん検診への補助を行っています。「健診・がん検診のしおり」と一緒に今年度受診できるがん検診の受診券を同封しています。

ぜひ受診してください。

けん診の申し込みはお済みですか？ 糖尿病・心臓病・脳卒中 生活習慣病のリスク回避に 年に一度はカラダのチェック



問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

集団健診 日程表

《会場》大竹会館（アゼリアホール）
《受付時間》8時30分～10時30分※

と き	申し込み締め切り
11月18日（火）	10月17日（金）
11月19日（水）	
11月20日（木）	
令和8年2月19日（木）	令和8年1月22日（木）

※受付時間は30分ごとに区切って案内します。



ウェブ申し込み
（電子申請システム）

集団健診予約専用コールセンター （フリーダイヤル）

☎ 0120-489-087

9時から17時まで
（土・日曜日、祝日を除く）

健（検）診項目	対象年齢	自己負担額※4		市の健診事業以外で受診した場合の一般的な料金
		大竹市国民健康保険・後期高齢者医療保険の方	その他の健康保険の方	
特定（後期・一般）健診※1	40歳以上	無 料		約9,000円
大腸がん検診			無 料	約3,000円
肺がん結核検診			300円	約3,000円
胃がん検診（バリウム）※5			1,100円	約9,000円
胃がん検診（内視鏡）※5	50歳以上		3,200円	約17,000円
肝炎ウイルス検診	40歳以上※2		1,700円	約7,000円
乳がん検診	40歳以上※3		1,700円	約8,000円
子宮頸がん検診	20歳以上※3		900円	約7,000円

※1 特定（後期・一般）健診：その他の健康保険の方は市が実施している特定健診/一般健診を受診できない場合があります。受診の可否については、ご加入の健康保険組合などに確認してください。

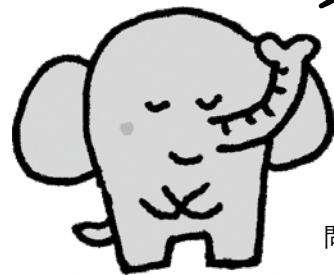
※2 肝炎ウイルス：過去に受診したことがある方は受診できません。

※3 乳がん・子宮頸がん：昨年度受診した方は受診できません。

※4 令和6年度住民税非課税世帯の方・生活保護受給者は全て無料です。

※5 バリウム検査は集団健診のみ、胃内視鏡検査は個別健診のみ受診が可能です。胃内視鏡検査を受診した方は、翌年度の胃がん検診（バリウム含む）の受診ができません。

国保人間ドック・脳ドック 追加募集 （11月からの受診分）



問い合わせ 健康相談電話 ☎59-2155

診できませんので、保健医療課へ知らせてください。
自己負担額
○人間ドック 80000円
○脳ドック 80000円
※追加で他の検診を受ける方や所定の検査方法を変更する方は、別に料金が必要です。



窓口
（市役所2階保健医療課⑨番窓口）
ウェブ申し込み
（電子申請システム）

健康相談電話（8時30分～17時15分）

☎ 59-2155

※受け付け初日は電話がつながりにくくなることがあります。その場合は時間をおいてからかけ直してください。

！申し込み
人間ドック・脳ドックの受け付けは今年度から先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選を行います。前年度に人間ドック（脳ドック）は前々年度）を利用していない方を優先します。

国保人間ドック実施医療機関

医療機関	人間ドック	脳ドック
大和橋医院	○	○
がん健診センター 大野（廿日市市）	○	○
J A 広島総合病院（廿日市市）	○	○
西広島リハビリテーション病院（広島市）	○	—
アルパーク検診クリニック（広島市）	○	○
広島県環境保健協会健康クリニック（広島市）	○	○
健診項目 ※検診機関によっては、実施できない項目もあります。	・身体計測 ・腎機能検査 ・循環器系検査 ・貧血検査 ・消化器系検査 ・血糖・血中脂質検査 ・呼吸器系検査 ・尿検査 ・肝機能検査 など	・頭部MRI（脳の断面画像を撮影する検査） ・MRA（脳血管の立体画像を撮影する検査） ・問診

申し込みの流れ

①電話または窓口、ウェブで申し込む。
※先着順ではありません。住所・氏名・生年月日・受診希望機関（第一希望・第二希望）・項目（人間ドック・脳ドック）・受診希望月（人間ドックのみ）などを伺います。

②受付期間終了後、市で集計し定員を超えた場合は抽選を行います。

③人間ドック・脳ドックの受診決定通知（または落選通知）を郵送します。（9月下旬）

※検診機関の受け入れ数により、受診希望月での決定ができない場合があります。

健康診断の結果を今後の健康づくりに役立てるために、「健診受けたら見る動画」を配信します。健康診断の結果の異常値を放っておくと、どのような危険があるのか、予防・改善のためにどうすればいいのかを動画で説明しています。ぜひご覧ください。動画終了時に表示されるアンケートへの回答もお願いします。

健診結果をそのままにせずに 『健診受けたら見る動画』配信

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153



配信期間
令和8年3月31日まで

配信内容

1. 血圧について
収縮期血圧（最高血圧）、拡張期血圧（最低血圧）の数値が気になる方へ
2. 脂質異常について
中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールの数値が気になる方へ
3. 血糖について
血糖値、HbA1cの数値が気になる方へ

市ホームページから「トップページ」→「健康・予防・医療・福祉」→「健康・予防に関するお知らせ」→「おとなの健康（健診・検診）」→「健診受けたら見る動画配信のご案内」から動画を視聴できます。

スマートフォンから※通信消費量が大きいため、安定したインターネット回線（有線、Wi-Fiなど）での利用をお勧めします。（利用にかかる通信料は自己負担）

やさいの日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いで「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから制定した記念日です。野菜は1日350g（小鉢5皿）以上摂取することが目標とされています。この機会に、食事について改めて考えてみませんか。

野菜のうれしい効果

野菜には、不足しがちなビタミンや食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、体の機能を調整してくれます。



8・3・1の チカラで健康生活 8月31日は、「やさいの日」――

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

① 余分な塩分を排出する
野菜には、高血圧の改善に効果のあるカリウムが豊富に含まれており、体内の余分な塩分を体の外へ排出する作用があります。

② コレステロールの吸収を抑える
野菜に多く含まれる食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにし、血液中のLDL（悪玉）コレステロール、中性脂肪、血糖値の上昇を抑えることができます。また、生活習慣病の予防にもつながります。

③ おなかの調子を整える
野菜に多く含まれる食物繊維は、便通を良くする効果があります。特に、海藻類やネバネバした野菜などに多く含まれる水溶性食物繊維は、便を柔らかくして出しやすくし



たり、善玉菌のエサになり、腸内環境を整えたりなど、良い効果がたくさんあります。

④ 食べすぎを防ぎ、満腹感を得やすい
野菜は、エネルギーが低く、満腹感を得やすいため、食事の始めに食べれば、主食や主菜の食べすぎの防止につながります。

※腎臓の疾患がある方、消化器に炎症や狭窄のある方は、カリウムもしくは食物繊維の制限があるため、かかりつけ医に相談してください。

市立図書館では8月の間、野菜に関連した書籍の紹介をしています。



いつでも だれでも
+10(プラステン)

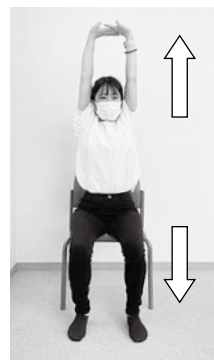
問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

じっとしている時間を減らそう VOL.4

毎月、+10のヒントとなる簡単体操などをご紹介します。
今月は「簡単ストレッチ 背伸び」です。

+ 10(プラステン)とは
今より10分多くからだを動かすこと。+10により、高血圧症などの生活習慣病、がん、うつ、認知症などの予防・改善が期待できます。

① 椅子に浅めに座ります。脚を肩幅くらいに開き、立つて行う場合と同様に行います。
※椅子から落ちないように気をつけましょう。



① 足を肩幅に開き、手を組み、手の平を上に向けて腕を伸ばします。
※できる範囲で伸ばしましょう。
② 呼吸をしながら腕と足を軽く引っ張り合うように、10〜20秒程度、ゆっくり伸ばします。



立つて行う場合

ここがポイント!!
気持ちよく伸びを感じながら行うことで、姿勢が整い、血流アップ、代謝アップにつながります。

背伸びのおすすめのタイミング

- 朝起きたとき
- テレビを見ているとき
- デスクワークなどじっとしている時間が長いと感じたとき など

ノルディックウォーキングを始めてみよう

市は、国民健康保険加入の方を対象としたフィンランド発祥のノルディックウォーキング教室を行っています。歩くことの楽しさで+10を体験してみませんか。下記の開催案内をご覧ください。（9月1日(月)はナイター開催）

注意事項

- からだを動かす時間は少しずつ増やす。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、かかりつけ医などに相談を。

協力・監修 METS・やまと

参加者募集 ノルディックウォーキング教室

――9月はナイター開催――

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

専用の2本のポールを使って、年齢や性別、身体能力にかかわらず、自分のペースで楽しめます。普通歩行よりもエネルギー消費がアップし、膝痛、腰痛改善、筋力向上のトレーニングになることが魅力です。初心者も段階にに応じてアドバイスします。一緒に歩いてみませんか。

とき・ところ
詳細は表参照

対象
市内在住で国民健康保険加入の方

講師
嘉屋 早百合さん（健康運動指導士・NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定ベーシックインストラクター）

コース	と き	集合場所	対 象	目 的
晴海・METS前 コース (年37回)	9月1日 (月) 受け付け: 17時45分～ 実施: 18時15分～ 19時30分	晴海臨海公園 管理棟	69歳まで 1km以上 歩ける方	・ノルディックウォーキングに興味がある。 ・健康増進を目指している。 ・長い距離を歩きたい。

※ナイター開催です。

参加料
2000円(傷害保険料・今年度分)1回に限り無料体験可

持参品
運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子、ウエストポーチ

申し込み
参加前日までにMETS・やまとへ。（☎52-8601）

※教室の詳細はMETS・やまとまで問い合わせてください。