

まるごと検診ガイドブック

検診の受け方



1

受ける検診を確認する。(対象年齢に注意してください。)



※市が実施する検診は、1年に1回のみ受診できます。

2

予約が必要な場合は、電話で予約をする。



※地区会場での集団検診は予約不要です。(P.5~6参照)
 ※減免の対象となる方は、必ず事前に申請をしてください。

3

検診票を記入して、検診を受診する。



※検診票は巻末のものを切り取るか、会場でご記入ください。
 ※減免券や無料クーポンをお持ちの方は、必ず持参してください。

4

結果を確認する。

※精密検査が必要とされた場合には、必ず受診してください。

検(健)診の減免制度について

対象者	受付場所	減免後の自己負担額	
世帯全員が市民税非課税である世帯に属する人	・すこやかセンター ・市役所 保険年金課	特定健康診査(玉野市国民健康保険の方のみ)	500円
		特定健康診査を除く、P.1減免区分有の検(健)診	0円
生活保護受給世帯に属する人	・市役所 福祉政策課		

※郵送でも受付可能ですが、減免券の交付には10日程度かかります。

(郵送先：〒706-0013 玉野市奥玉1-18-5 健康増進課)

○ 受付時間:月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

○ 申請に必要なもの：①減免申請書 ②対象者の健康保険証(③代理人の身分証明書)

・代理申請の場合は③が必要。

・代理人が施設職員の場合は、名刺または身分証明書のコピー

玉野市健康増進課 (すこやかセンター)

■電話/31-3310 ■FAX/31-3314 ■所在地/玉野市奥玉1-18-5

各種検診

検診日程・会場一覧

医療機関一覧
複数の検診

国保の健康診査
後期高齢

予防接種
健康づくり

検診票等

検診・健康診査の種類

※個別検診の実施医療機関はP.7をご覧ください。

※集団検診の日程・会場はP.5～6をご覧ください。

※集団検診ではQR決済が利用できます。

【実施時期】

集団検診 / P.5～6参照

個別検診 / 6月～翌年3月

歯周疾患検診 / 5月～翌年3月

種類	集団 個別	内容	対象者※	料金		減免	
				69歳以下	70歳以上		
胸部レントゲン検診	集団	①問診 ②胸部レントゲン間接撮影による肺がんと結核の検診	40歳以上	無料			
喀痰(かたん)検査	集団	①問診 ②痰による肺がん検診		500円	無料	有	
胃がん検診	内視鏡検査	個別	①問診 ②胃カメラによる胃がん検診	50歳以上	4,700円	1,500円	有
	X線検査	集団	①問診 ②胃部X線撮影による胃がん検診	40歳以上	1,100円	300円	有
大腸がん検診	集団	①問診 ②便潜血反応検査(2日法)による大腸がん検診			500円	200円	有
前立腺がん検診	集団	①問診 ②採血(PSA値)による前立腺がん検診	40歳以上の男性	500円		無	
肝炎ウイルス検診	集団 個別	①問診 ②採血による肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去に市の検診を受けたことのない人	700円	無料	有	
乳がん検診	集団 個別	①問診 ②マンモグラフィ(乳房X線検査) ③視診及び触診(乳房・乳頭及びリンパ節)による乳がん検診	40歳以上の女性	1,500円 (マンモ 1,200円 視触診 300円)	500円 (マンモ 400円 視触診 100円)	有	
子宮頸がん検診	集団 個別	①問診 ②視診、内診及び子宮頸部の細胞診による子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	200円	有	
骨粗しょう症検診	集団	①問診 ②超音波法(かかとの骨塩定量検査)による骨粗しょう症検診	20歳以上70歳以下の女性	500円		無	

大人の健康診査

種類	対象者	料金	減免
特定健康診査	40歳以上74歳以下の 玉野市国民健康保険被保険者	1,000円	有
後期高齢者等健康診査	・75歳以上の玉野市民 ・40歳以上の生活保護受給世帯に属する人	500円	有
歯周疾患検診	20歳以上	500円	無

<70歳以上の料金について>

65歳以上69歳以下の人であっても、後期高齢者医療被保険者については70歳以上の料金が適用されます。該当する人は、受診時に必ず保険証をお持ちください。

※年齢の考え方：令和7年3月31日時点の年齢が基準となります。

各種検診の注意事項

種類	注意事項	
共通事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団検診の結果は郵送で通知します。(おおむね50日以内)(胸部レントゲン検診を除く。) ・ 個別検診の結果は受診時にお知らせします。(子宮頸がん検診を除く。) ・ 胸部レントゲン及び胃がんX線検査ではボタンや金具のない無地のシャツを着用してください。 ・ 検診車による検診では、段差が高く、狭い検診車内での実施ですので「自分で身体を動かせる人」に限ります。 	
胸部レントゲン検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 結果は異常のあった人のみ郵送で通知します。(50日以内に結果通知がなければ異常なしです。) 	
喀痰(かくだん)検査	<ul style="list-style-type: none"> ・ 検診票は胸部レントゲンと共通です。 ・ 採取容器は会場でお渡しします。3日分の痰を採取し、郵送で提出してください。 ・ 胸部レントゲン検診を受診しない人も検査できます。 	
胃がん検診	共通事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 40歳代の方は、X線検査を受診してください。 ・ 50歳以上の方は、内視鏡検査とX線検査いずれかを選んで受診してください。 ・ 同年度に両方の検診を受けることはできません。受診された場合は実費相当分を徴収する場合がありますのでご注意ください。
	内視鏡検査	<ul style="list-style-type: none"> ・ 検査前日、当日の説明は予約時に各医療機関にお問い合わせください。 ・ 内視鏡検査は検診の途中で確定診断のための病理検査を目的に粘膜片を採取する生検を行う場合があります。この生検は保険診療となりますので、別途費用がかかります。 ・ 受診当日に保険証等を持参してください。
	X線検査	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前日21時以降は何も飲食しないで受診してください。有効な検診結果が得られません。 ・ 当日は、検診が終わるまで喫煙しないでください。 ・ 当日の体調や問診等で受診できない場合があります。
大腸がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事前に入手された検査容器に2日分の便の一部を採取してください。 ・ 便を採取した検査容器と同封の検診票を記入し、5日以内に検診実施会場へお持ちください。 ・ 検査容器提出の際に問診があります。 ※検査容器はすこやかセンター、市役所保険年金課、各市民センター、胸部レントゲン検診実施会場にて配布しています。 	
肝炎ウイルス検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ これまでに市が実施した肝炎ウイルス検診を受けたことのない人に限ります。 	
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 視触診とマンモグラフィーを必ず受診してください。(どちらか一方のみを受けることはできません。) 	
子宮頸がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個別検診の結果は医療機関から郵送で通知します。 	
骨粗しょう症検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 検査は素足で行いますので、ストッキング等は着用しないでください。 	

無料クーポン

肝炎ウイルス検診推進事業

肝炎ウイルス検診を受けたことのない人のうち、以下の生年月日の人は“無料”で受診できます。

生年月日	年度末年齢	生年月日	年度末年齢
昭和33年4月2日～昭和34年4月1日	66歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日	51歳
昭和38年4月2日～昭和39年4月1日	61歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日	46歳
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日	56歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日	41歳

※対象者には、5月末までに「無料クーポン券」を送付します。

使用方法等の詳細については、クーポン券に同封しているお知らせをご確認ください。

新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業

次の生年月日の人は“無料”で各がん検診を受診できます。

生年月日	検診の種類
平成15年4月2日～平成16年4月1日	子宮頸がん検診
昭和58年4月2日～昭和59年4月1日	乳がん検診

※対象者には、5月末までに「無料クーポン券」を送付します。

使用方法等の詳細については、クーポン券に同封しているお知らせをご確認ください。

無料クーポンを送付します！（玉野市国民健康保険の方のみ）

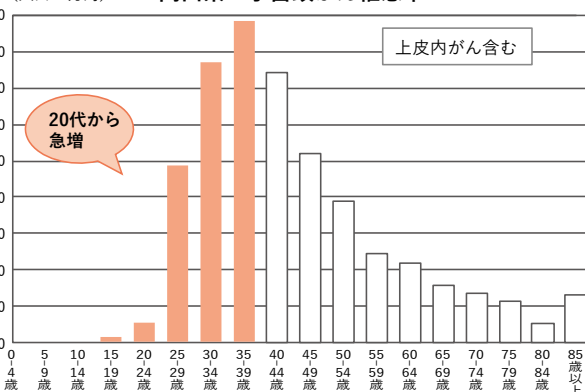
玉野市国民健康保険加入者で年度末年齢が40・45・50・55・60歳の方へ、特定健康診査及び各種検診（肝炎ウイルス検診を除く。）を無料で受診できるクーポン券を市から送付します。

防ごう！子宮頸がん

●20代や30代の若い世代に子宮頸がんが急増しています！

子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）への感染が主な原因で発生するがんです。HPVはとてもありふれたウイルスで、性交渉の経験が一度でもあれば誰でも感染する可能性があります。HPVに感染しても、多くの場合は自然に消えますが、感染が継続するとがんになっていきます。ほとんど自覚症状がありません。

（人口10万対） 岡山県の子宮頸がん罹患率



【出展】岡山県におけるがん登録2019

●予防方法

一次予防：HPVワクチン

- ・ HPVワクチン接種により、子宮頸がんの原因であるHPVの感染を80～90%防ぐことができます。
- ・ HPVワクチンは小学校6年生～高校1年生相当の女子が定期接種の対象として無料で接種することができます。
- ・ 定期接種を逃した方のためのキャッチアップ接種も令和7年3月末まで実施しています。

二次予防：子宮頸がん検診

- ・ 子宮頸がんは早期に発見すれば比較的治療しやすいがんです。
- ・ 子宮頸がんは20代から急増しているため、20歳から検診を受けることが大切です。
- ・ ワクチンでは感染を予防できない型のウイルスもあるため、ワクチンを接種した方も検診を受けましょう。

対象者	20歳以上（平成17年3月31日以前に生まれた人）		
予約	必要（下記実施歯科医院に予約してください。）		
検診内容	むし歯と歯周疾患検診や歯みがきの方法などの予防指導、相談を行います。		
実施期間	令和6年5月～令和7年3月	受付時間	各歯科医院の診療時間
結果通知	受診時にお知らせします。		

《玉野市歯科医師会医療機関一覧》（地区別50音順）

地区	医療機関名	電話番号	歯周疾患 検診	妊婦歯科 健康診査	地区	医療機関名	電話番号	歯周疾患 検診	妊婦歯科 健康診査
田井	木下歯科医院	31-5545	○	○	玉原	あさの歯科医院	31-7722	○	○
	竹北歯科・矯正歯科クリニック	31-0310	○	○		みしま歯科クリニック	31-5851	○	○
築港	赤木歯科医院	31-1771	○	○	和田	桜井歯科医院	81-8314	○	○
	白髪歯科医院	32-2880	○	○		そのだ歯科医院	81-6771	○	○
	仲田歯科医院	21-2949	○	○	千葉歯科医院	81-0039	○	○	
	半井歯科医院	21-2861	○	○	日比	中村歯科医院	81-8241	○	○
宇野	赤司歯科医院	32-1289	○	○	荘内	阿部歯科医院	71-0839	○	○
	石田歯科医院	32-2882	○	○		井上歯科医院	71-4818	○	○
	海のもりデンタルクリニック	23-4180	○	○		岡本歯科医院	71-3535		
	垣内歯科医院	21-3414	○	○		はしもと歯科医院	33-0055	○	○
	谷歯科医院	31-3500	○	○	平山歯科医院	71-2850	○	○	
	たにもとゆうこ矯正歯科	31-0411			八浜	いのうえ歯科医院	51-3360	○	○
玉	島野歯科医院	31-0745			ふじわら歯科医院	51-2488			
	三宅歯科医院	21-3210			山田	三宅歯科医院	41-1031	○	○
奥玉	橋本歯科医院	31-8148	○	○	東児	近藤歯科医院	41-1566		

歯周病により全身へ影響が！

【認知症】

歯周病菌によりアルツハイマー病の原因となる物質の生成・蓄積を促進させてしまう。

【心臓病】

歯周病菌により動脈硬化を誘導する物質が出て、心筋梗塞などのリスクが高まってしまう。

【骨粗しょう症】

骨粗しょう症の人が歯周病になると、骨粗しょう症でない人に比べて症状が悪化しやすい。

【糖尿病】

歯周病菌によりインスリンの働きを阻害する物質が生成され、血糖値が上がりやすくなってしまいます。



集団検診日程・会場一覧

■胸部レントゲン検診・喀痰検査

月	日	(曜)	受付時間	会場	月	日	(曜)	受付時間	会場
4	8	(月)	10:00~10:30	済生丸(石島)※同時:大腸	5	23	(木)	9:30~11:00	田井市民センター
5	8	(水)	10:00~11:00	和田中央公園(和田5丁目)	27	(月)	13:30~14:30	ショッピングモールメルカ第2駐車場	
			13:30~14:00	宇藤木ゆうりん園			10:30~11:30	銚立公民館	
10	(金)	10:30~11:30	八浜市民センター	28	(火)	13:30~14:30	胸上漁業事務所前駐車場		
		13:30~14:30	大崎公民館			9:30~11:30	荘内市民センター		
		15:00~15:30	碁石地区コミュニティハウス	14:00~15:00	社協会館(旧日の出ふれあい会館)				
14	(火)	10:00~10:30	七区新互譲会館	29	(水)	10:30~11:30	西田井地公会堂		
		11:00~11:20	波知(依田工業北側空き地)			13:30~14:00	番田公会堂		
		13:30~14:00	後閑学区コミュニティ集会所	30	(木)	10:00~11:30	山田市民センター		
10:30~11:30	玉原ニュータウン集会所	13:30~14:45	東児市民センター						
15	(水)	13:30~14:30	尾越・四井手公民館	6	3	(月)	9:30~11:00	御崎シーサイド集会所	
		10:30~11:30	玉原1丁目市営住宅横駐車場				11:30~12:00	たまの漁業日比支所	
13:30~14:00	渋川コミュニティハウス	14:00~15:00	高山ドーム(ミネルバ裏)						
20	(月)	9:30~11:30	田井市民センター	4	(火)	9:30~11:30	荘内市民センター		
		13:30~15:00	すこやかセンター			13:30~14:30	東紅陽台1丁目集会所		
21	(火)	9:30~11:00	玉原市民センター	5	(水)	9:30~11:00	すこやかセンター		
		13:30~15:00	児童館			13:30~15:00	日比市民センター		

注意事項(胸部レントゲン検診)

- ・ボタンや金具のない無地のシャツを着用してください。
- ・検診車による検診では、段差が高く、狭い検診車内での実施ですので「自分で身体を動かせる人」に限ります。

■特定健康診査・胃がん検診(胃部X線検査) 大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

月	日	(曜)	受付時間	会場
6	11	(火)	8:00~10:00	すこやかセンター
	18	(火)	8:00~10:00	田井市民センター
	25	(火)	8:00~10:00	東児市民センター
13:45~14:30			日比市民センター※	
7	2	(火)	8:00~10:00	荘内市民センター
	3	(水)	8:00~10:00	八浜市民センター
9	4	(水)	8:00~ 9:30	済生丸(石島)

※胃がん検診はありません。

■大腸がん検診のみ

月	日	(曜)	受付時間	会場
6	10	(月)	9:30~11:00	田井市民センター
	17	(月)	9:30~10:00	渋川コミュニティハウス
			10:30~11:00	日比市民センター
19	(水)	9:30~11:00	東児市民センター	
27	(木)	9:30~11:00	荘内市民センター	
7	4	(木)	9:30~11:00	すこやかセンター
	10	(水)	10:00~11:00	玉原市民センター
9:30~10:00			児童館	
16	(火)	10:30~11:00	本庁(食堂横)	
		9:30~10:00	田井市民センター	
17	(水)	11:00~11:30	大崎公民館	
		9:30~10:30	和田市民センター	
19	(金)	9:30~10:30	和田市民センター	
23	(火)	9:30~10:00	荘内市民センター	

注意事項(胃がん検診)

- ・前日21時以降は何も飲食しないで受診してください。有効な検診結果が得られません。
- ・当日は、検診が終わるまで喫煙しないでください。
- ・ご高齢の方は医療機関での胃内視鏡検査による検診をおすすめします。

集団検診日程・会場一覧

■乳がん検診(マンモグラフィ・視触診同時実施)

月	日	(曜)	受付時間	会場
6	12	(水)	10:00~11:00	済生丸(石島)※視触診のみ
9	13	(金)	13:30~14:00	田井市民センター
	17	(火)	13:30~14:00	すこやかセンター
10	23	(水)	13:30~14:00	荘内市民センター
12	5	(木)	13:30~14:00	八浜市民センター
	9	(月)	13:30~14:00	東児市民センター
	10	(火)	13:30~14:00	田井市民センター
	11	(水)	13:30~14:00	すこやかセンター
	20	(金)	13:30~14:00	日比市民センター

※待ち時間が長くなる場合がありますので、時間にゆとりを持ってお越しください。

■骨粗しょう症検診(予約制※10/30のみ予約不要) 6月3日から健康増進課へ電話で予約してください。

月	日	(曜)	受付時間	会場
6	21	(金)	18:30~19:30	すこやかセンター
7	5	(金)		
8	20	(火)		
9	6	(金)		
10	30	(水)	15:00~16:00	

■子宮頸がん検診

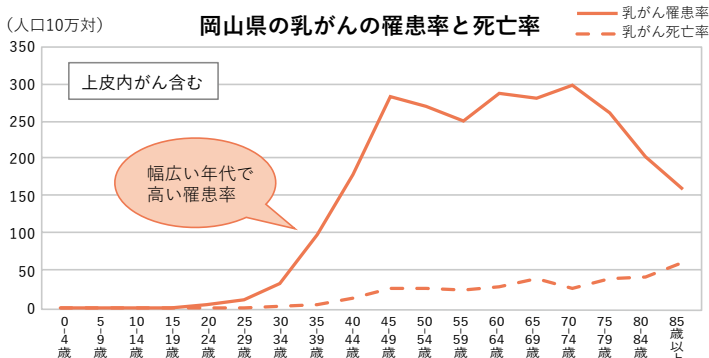
月	日	(曜)	受付時間	会場		
6	12	(水)	10:00~10:30	済生丸(石島)		
9	10	(火)	9:30~11:00	荘内市民センター		
			13:30~14:00	大崎公民館		
			14:30~15:00	八浜市民センター		
10	25	(水)	9:30~10:00	山田市民センター		
			10:30~11:45	東児市民センター		
			13:30~14:00	鉾立公民館		
			3	(木)	9:30~10:00	社協会館(旧日の出ふれあい会館)
				(木)	11:00~11:30	児童館
11	1	(金)	9:30~11:00	田井市民センター		
			13:30~15:00	★すこやかセンター		
			10:00~11:00	日比市民センター		
			13:30~14:30	★すこやかセンター		

★印の会場は、乳児健診と同時実施のため、順番が前後する場合があります。

受けよう！乳がん検診

●乳がんは全国で女性のがん罹患率第1位です！

乳がんは30代から増加し、40代から70代の幅広い年代で罹患率の高いがんです。早期発見・早期治療によって95%以上が治癒します。40歳になったら、1年に1回、乳がん検診を受けましょう。



見て チェック

鏡の前で腕を高くあげます。



腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも確認します。

* 月経のある方は、月経後1週間~10日の間の乳房が張ってない時期に、閉経後の方は、記念日などの覚えやすい1日を決めて行いましょう。

触って チェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触ると乳房の凸凹がよくわかります。



- ①4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ、「の」の字を書くように指を動かします。その時に、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- ②乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物が出ないかを調べます。

予防接種、健康診査、各種検診等実施医療機関一覧 (地区別 50 音順)

《玉野市医師会医療機関》

地区	医療機関名	電話番号	健康診査		各種検診					おとなの予防接種	
			特定健診	後期高齢者等健診	肝炎ウイルス	胃がん検診 胃カメラ	乳がん検診		子宮頸がん	高齢者肺炎球菌	高齢者インフルエンザ
							マンモグラフィ	視触診			
田井	大西病院	33-9333	○	○	○	○		○		○	○
	高橋耳鼻咽喉科医院	31-8733									
	中谷外科病院	31-2323	○	○	○	○				○	○
	のうの小児科医院	33-9888								○	○
	森口皮膚科	33-9122									
築港	石井医院	21-2743	○	○	○					○	○
	岡山赤十字玉野病院	31-5117	○	○	○	○				○	○
	玉野中央病院	31-1011	○	○	○	○				○	○
宇野	青井医院	21-4370	○	○	○					○	○
	井上眼科	31-1030									
	井上クリニック	32-0831	○	○	○					○	○
	宇野八丁目クリニック	33-8080	○	○	○			○		○	○
	海岸通りクリニック	31-3400								○	○
	河口医院	32-5144	○	○	○					○	○
	玉野市民病院	31-2101	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	原田内科クリニック	31-1717	○	○	○					○	○
	山下泌尿器科	33-5020								○	○
玉	井上内科医院	21-2074	○	○	○					○	○
	小野田耳鼻咽喉科医院	31-6330									○
	玉野三井病院	31-4187			○	○	○	○		○	○
	たまメディカルハビリテーションクリニック	31-6803									○
和田	田川医院	81-8345	○	○	○					○	○
	山田クリニック	81-7197	○	○	○	○		○		○	○
	油原医院	81-8235	○	○	○				○	○	○
日比	せいきょう玉野診療所	81-1696	○	○	○	○				○	○
	由良病院	81-7125	○	○	○					○	○
荘内	大野眼科	71-4871									
	片山産婦人科	71-4688							○		
	木下耳鼻咽喉科クリニック	71-5611									○
	荘内クリニック	71-4976	○	○	○					○	○
	しんみなクリニック	71-4800	○	○	○	○				○	○
	竹原内科医院	71-0101	○	○	○					○	○
	中村医院	71-2217	○	○	○						
	ハーヴィスクリニック	73-5531								○	○
	満木内科小児科	71-0747	○	○	○					○	○
	三宅内科外科医院	71-2277	○	○	○	○	○	○		○	○
	みやもと整形外科	71-3030									○
やすとみ皮膚科	71-6800										
八浜	こやま医院	51-3333	○	○	○					○	○
	たなべ内科	51-3600	○	○	○					○	○
東兎	近藤医院	41-1061	○	○	○			○		○	○

下記の検診では複数の検診をまとめて受けられます

がん総合検診 要予約

玉野市が実施するがん検診を一度に受診できます。

検診会場	すこやかセンター	玉野市民病院
対象者	40歳以上（昭和60年3月31日以前に生まれた人）	
検診内容	<ul style="list-style-type: none"> 胸部レントゲン検診 ・ 喀痰検査 胃部 X 線検査 大腸がん検診 前立腺がん検診（男性のみ） ※胃がん検診は、胃部X線検査のみのため、50歳以上の方で、胃内視鏡検査を希望の場合は、別途医療機関に予約してください。（P.7参照）	<ul style="list-style-type: none"> 胸部レントゲン検診 ・ 喀痰検査 胃部 X 線検査 大腸がん検診 前立腺がん検診（男性のみ） 乳がん検診（女性のみ） 子宮頸がん検診（女性のみ） ※50歳以上の方で、胃内視鏡検査をご希望の方は、ご予約の際にお申し出ください。
予約	5月10日（金）から電話受付を開始します。 ☎31-3310 （平日 8:30～17:15）	5月10日（金）から電話受付を開始します。 ☎31-2266 （平日 8:30～17:00） （検診予約専用電話）
	※受付開始時は電話が混雑し、つながりにくい場合があります。 ※定員（各日70名）になり次第締め切ります。	※受付開始時は電話が混雑し、つながりにくい場合があります。 ※定員になり次第締め切ります。
日程	7月12日（金） ※乳がん検診と子宮頸がん検診は受診できないので、別途医療機関をご予約ください。 9月27日（金） 9月28日（土）	令和6年6月3日～令和7年3月14日 ※乳がん検診・子宮頸がん検診が受診できない曜日がありますので、詳細はご予約の際にお問い合わせください。
受付開始時間	【前半】8:00～ 【後半】9:00～	予約の際にお尋ねください。
検診票について	巻末の検診票を使用してください。	玉野市民病院から郵送されるものをご使用ください。
結果通知	郵送で結果通知します。（おおむね50日以内）	

★注意事項

市が実施する「各種がん検診等」はそれぞれ年1回しか受診できません。

このため、「がん総合検診」を受診される人は、個々のがん検診等を重複して受診しないようにしてください。

女性のためのナイター検診 要予約

検診票→ **乳子**

※6月3日から健康増進課へ電話で予約してください。☎ 31-3310 骨粗しょう症検診の検診票は実施会場にあります。

検診日	受付時間	会場	実施する検診	結果通知
6月21日（金）	18:30～ 19:30	すこやかセンター	<ul style="list-style-type: none"> 乳がん検診（マンモグラフィ・視触診） 子宮頸がん検診 骨粗しょう症検診 	郵送で通知します。（おおむね50日以内）
7月5日（金）				
8月20日（火）				
9月6日（金）				

午後検診 予約不要

検診票→ **胸大前**

骨粗しょう症検診の検診票は実施会場にあります。

検診日	受付時間	会場	実施する検診	結果通知
10月30日（水）	15:00～ 16:00	すこやかセンター	<ul style="list-style-type: none"> 胸部レントゲン検診・喀痰検査 大腸がん検診 前立腺がん検診 骨粗しょう症検診 	郵送で通知します。（おおむね50日以内）

国民健康保険の特定健康診査

節目年齢無料

40歳から対象の生活習慣病予防のための健康診査です。
 年度末（令和7年3月31日時点）の年齢が40、45、50、55、60歳の方は、特定健康診査及びがん検診と
 歯周疾患検診が無料で受けられます。

対象者	玉野市国民健康保険被保険者で以下の年齢に該当する人 40歳以上(昭和60年3月31日以前に生まれた人) 74歳以下(昭和24年6月2日以降生まれで、受診日に75歳の誕生日を迎えていない人) ※他の医療保険(全国健康保険協会・健康保険組合・共済組合など)にご加入の方は、 各医療保険者に直接お尋ねください。		
実施期間	令和6年6月～令和7年3月	料金	1,000円(減免制度あり・節目年齢無料)

特定健康診査の受け方

特定健康診査受診券・特定健康診査票が届く
40歳～74歳の国民健康保険加入者に、5月上旬に特定健康診査受診券・特定健康診査票が届きます。 (途中加入の人には随時送付します。)

↓	↓
個別実施（医療機関）で受診する場合	集団実施（集団検診）で受診する場合
P.7の医療機関に直接予約をしてください。	【地区会場】 予約不要（日時はP.5参照） 【国保特定セット健診】 P.10を参照して予約してください。

受診する	
持っていくもの	<ol style="list-style-type: none"> 1. 特定健康診査受診券 2. 玉野市国民健康保険被保険者証 3. 特定健康診査票(医療機関で様式の指定がある場合は指定の様式をご使用ください。) 4. 前回の健康診査の結果(お持ちの人のみ) <p>※ 1. 受診券、2. 被保険者証のご持参がない場合には受診できません。</p>
実施項目	<p>基本項目 問診・身体測定(身長・体重・BMI・腹囲もしくは内臓脂肪面積測定)・内科診察・血圧測定・ 検尿(尿糖・尿たんぱく)・血液検査(AST・ALT・γ-GT(肝機能)・TG(中性脂肪)・ HDL(善玉コレステロール)・LDL(悪玉コレステロール)・空腹時血糖もしくはHbA1c)</p> <p>詳細項目(医師が必要と判断した人のみ) 眼底検査・心電図・貧血検査</p> <p>追加項目(血液検査で同時実施) クレアチニン・尿酸</p>

結果を確認する	
個別実施（医療機関）で受診する場合	集団検診で受診する場合
各医療機関からお知らせします。	郵送で結果を通知します。(おおむね50日以内)

※ 健診の結果から生活習慣の改善が必要な人には、特定保健指導の案内も送付します。

通院中（治療中）の人
通院中（治療中）の人も、特定健康診査の対象者です。 特定健康診査の受診をかかりつけの医師にご確認ください。

40歳～74歳までの方 要予約

国保特定セットけんしん

肝炎ウイルス検査の検診票は実施会場にあります。
特定健康診査の検診票は、受診券に同封しています。

「特定健康診査」と「各種がん検診等」を一度に受診できます。

けんしん会場	すこやかセンター	玉野市民病院
対象者	40歳以上74歳以下※1の玉野市国民健康保険加入者 (※1：昭和24年6月2日以降生まれで、受診日に75歳の誕生日を迎えていない人から昭和60年3月31日以前に生まれた人まで) 年度末年齢40、45、50、55、60歳の方は、特定健康診査とがん検診が無料で受診できます。	
検診内容	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査 ・胸部レントゲン検診 ・喀痰検査 ・胃がん検診（胃部X線検査のみ） ・大腸がん検診 ・肝炎ウイルス検診 ・前立腺がん検診（男性のみ） <p>* すこやかセンターでの胃がん検診は、胃部X線検査のみとなります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査 ・胸部レントゲン検診 ・喀痰検査 ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肝炎ウイルス検診 ・前立腺がん検診（男性のみ） ・乳がん検診（女性のみ） ・子宮頸がん検診（女性のみ） ・骨粗しょう症検診（女性のみ） <p>* 骨粗しょう症検診は70歳以下（昭和29年4月1日以降に生まれた）の方が対象です。</p>
	* 肝炎ウイルス検査は過去に1度でも受診したことがある人は受診できません。	
予約	市役所 保険年金課 5月10日(金) から電話受付を開始します。 ☎32-5528 （平日 8:30～17:15） ※受付開始時は電話が混雑し、つながりにくい場合があります。 ※予約の締切は希望日の2週間前です。 ※乳がん検診と子宮頸がん検診は受診できないので、別途医療機関をご予約ください。	玉野市民病院（けんしん予約専用電話） 5月10日(金) から電話受付を開始します。 ☎31-2266 （平日 8:30～17:00） ※受付開始時は電話が混雑し、つながりにくい場合があります。 ※定員になり次第締め切ります。 ※50歳以上の方で、胃内視鏡検査をご希望の方は、ご予約の際にお申し出ください。
日程	6月28日(金) 7月20日(土) 8月23日(金) 10月18日(金) 10月19日(土) 10月20日(日) } 定員:各日60名	令和6年6月3日～令和7年3月14日 ※乳がん検診・子宮頸がん検診が受診できない曜日がありますので、詳細はご予約の際にお問い合わせください。
受付時間	【前半】8:00～8:45 【後半】9:00～9:45	7:45～
検診票について	巻末の検診票を使用してください。	玉野市民病院から郵送されるものをご使用ください。
結果通知	郵送で通知します。（おおむね50日以内）	

75歳以上の方

後期高齢者等健康診査 要予約

※受診券に同封しています。

※集団健診では受診できません。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・75歳以上の人（受診日に75歳の誕生日を迎えている人） ・65歳以上75歳未満で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人 ・40歳以上（昭和60年3月31日以前生まれ）の生活保護受給世帯に属する人 	
予約	必要（実施医療機関に直接ご予約してください。）	
実施項目	基本項目 問診・身体測定（身長・体重・BMI）・内科診察・血圧測定・検尿（尿糖・尿たんぱく）・血液検査（AST・ALT・γ-GT（肝機能）・TG（中性脂肪）・HDL（善玉コレステロール）・LDL（悪玉コレステロール）・空腹時血糖もしくはHbA1c）	
	詳細項目 （医師が必要と判断した人のみ） 眼底検査・心電図・貧血検査	追加項目 （血液検査で同時実施） クレアチニン・尿酸
実施期間	令和6年6月～令和7年3月	
持っていくもの	① 玉野市から送付された健康診査受診券 ② 保険証（後期高齢者医療被保険者のみ） ③ 後期高齢者等健康診査票（実施医療機関で指定様式がある場合は、そちらをご使用ください。） ④ 前回の健康診査の結果（お持ちの人のみ） ※受診券、保険証をお持ちでない場合には受診できません。	
結果通知	実施医療機関からお知らせします。（おおむね50日以内）	

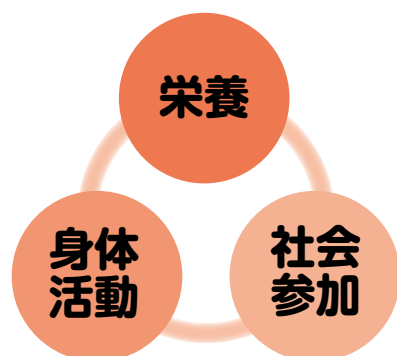
フレイルを知っていますか？

フレイルとは年齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態を指します。そのまま放置すると、要介護になる危険性が高いと言われています。早めに気づいて、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻すことが可能です。年に一度、上記の後期高齢者健康診査を受診して、フレイルをチェックしましょう。

○このような傾向はありませんか？

- おいしくものが食べられなくなった 疲れやすく何をやるにも面倒だ
 なんとなく体調が優れない 足腰や口周りに不安がある 人付き合いがおっくうだ

○フレイルを予防するために



- ・1日3食バランスよく食べましょう。
- ・たんぱく質をしっかりととりましょう。
※できれば1日1回は肉類をとり、魚、卵、大豆製品などを積極的にとりましょう。
- ・お口周りの運動を習慣的に行ったり、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・ウォーキング等で適度に体を動かしたり、筋力トレーニングで下半身強化しましょう。
- ・趣味や地域サロン、ボランティア等積極的に社会参加をしましょう。
- ・悩みは溜め込まず、誰かに相談しましょう。

予防接種


高齢者用肺炎球菌/高齢者インフルエンザ

	高齢者用肺炎球菌	高齢者インフルエンザ
接種対象者	<ul style="list-style-type: none"> 接種を受ける日において満65歳の人 接種を受ける日において満60歳以上満65歳未満で、身体障害者手帳1級相当の障害を有しており、手帳の記載事項が「心臓、腎臓、呼吸器の機能障害及び、HIVによる免疫の機能障害」の人 	<ul style="list-style-type: none"> 接種を受ける日において満65歳以上の人
市の助成による接種回数	生涯1回限り (一度でも接種したことがある人は助成の対象外です。)	実施期間中1回
実施期間	令和6年4月～令和7年3月	令和6年10月～令和7年1月
料金	3,000円	2,000円
予防接種の減免制度について		
受付期間	通 年	令和6年9月17日～(窓口交付) 令和7年1月31日 (郵送受付) 令和7年1月17日 ※郵送での申請の場合は日付に余裕を持って申請してください。
減免対象者など	<ul style="list-style-type: none"> 郵送でも受付可能ですが、交付に10日程度かかります。(郵送先:〒706-0013 玉野市奥玉1-18-5 健康増進課) 受付時間は月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 ①世帯全員が市民税非課税である人 <ul style="list-style-type: none"> 上記料金の半額減免(自己負担額は高齢者用肺炎球菌 1,500円、高齢者インフルエンザ 1,000円) 受付場所 すこやかセンター、市役所保険年金課 ②生活保護受給世帯に属する人 <ul style="list-style-type: none"> 上記料金の全額減免(自己負担額はどちらも無料) 受付場所 市役所福祉政策課 	
必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 減免申請書、対象者の健康保険証、障害により上記接種対象者に該当する人は身体障害者手帳 代理申請の場合は代理人の身分証明書。(代理人が施設職員の場合は、名刺または身分証明書のコピー) 	


風しん予防接種(追加的対策)

対象者	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性
実施期間	令和6年4月～令和7年3月(令和4年度に対象者宛に送付したクーポン券の有効期限は、【2025年3月】に延長されましたので、そのままお使いいただけます!)
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> クーポン券を持参の上、対象医療機関にて抗体検査を受けてください。(対象医療機関は市ホームページ等で確認できます。人間ドックや職場及び市の健診でも抗体検査を受けられる場合があります。) 抗体検査の結果、抗体価が低く、予防接種が必要と判断された場合は、予防接種を受けてください。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関にクーポン券の提出がない場合は抗体検査及び予防接種を無料で受けられないのでご注意ください。 抗体価の確認なしに予防接種をした場合は実費負担となります。

風しん予防接種(助成制度)

実施内容	昭和49年4月2日～平成7年4月1日に生まれの女性の方もしくはパートナーの男性の方で条件に該当する方は助成を受けられます。詳細については市のホームページをご確認ください。	
------	---	---

新型コロナワクチン

実施内容	新型コロナワクチンの接種については市のホームページをご確認ください。	
------	------------------------------------	---

子どもの予防接種

予防接種名	対象年齢（標準的な接種期間）	接種回数等（標準的な間隔）	
ロタウイルス	【ロタテック】 生後6週～32週 (初回接種は生後2か月～14週6日まで)	27日以上の間隔をあけて3回接種	
	【ロタリックス】 生後6週～24週 (初回接種は生後2か月～14週6日まで)	27日以上の間隔をあけて2回接種	
ヒブ※1 (Hib)	生後2か月～60か月未満 (生後2か月～7か月未満に接種開始)	初回	27日以上あけて3回 (医師が認める場合は20日)
		追加	初回終了後7か月以上あけて1回 (7か月～13か月未満の間隔)
小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月未満 (生後2か月～7か月未満に接種開始)	初回	27日以上あけて3回 (医師が認める場合は20日)
	生後12か月～60か月未満 (生後12か月～15か月未満)	追加	生後12か月以降に初回終了後 60日以上あけて1回
B型肝炎	1歳未満 (生後2か月・3か月・7～8か月)	27日以上の間隔をあけて2回接種し、 1回目から139日以上の間隔をあけて3回目を接種	
【四種混合】 ジフテリア 百日せき 破傷風・ポリオ	生後2か月～90か月未満 (生後2か月～12か月未満)	1期 初回	20日以上あけて3回 (20日～56日の間隔)
	生後2か月～90か月未満 (生後12か月～18か月未満)	1期 追加	1期初回終了後 6か月以上あけて1回
【二種混合】 ジフテリア・破傷風	11歳以上13歳未満 (11歳)	2期	1回
BCG	1歳未満 (生後5か月～8か月未満)	1回	
水痘	生後12か月～36か月未満 (生後12か月～15か月未満)	初回	1回
	生後12か月～36か月未満	追加	初回接種終了後、3か月以上あけて1回 (6か月～12か月の間隔)
麻しん風しん	生後12か月～24か月未満	1期	1期2期ともに1回 1期はできるだけ早い時期に接種すること
	5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間	2期	
日本脳炎	生後6か月～90か月未満 (3歳)	1期 初回	6日以上あけて2回 (6日～28日の間隔)
	生後6か月～90か月未満 (4歳)	1期 追加	1期初回終了後6か月以上あけて1回 (概ね1年の間隔)
	9歳以上13歳未満 (9歳)	2期	1回
	平成16年4月2日～平成19年4月1日 生まれの20歳未満	特例 措置	1期または2期の不足回数分
子宮頸がん (HPV)	小学6年生～高校1年生に 相当する女子 (中学1年生)	【サーバリックス(2価ワクチン)] 3回(0・1・6か月後に3回接種)	
		【ガーダシル(4価ワクチン)] 3回(0・2・6か月後に3回接種)	
		【シルガード9(9価ワクチン)] 1回目の接種を15歳までに接種する場合は2回 (0・6か月後に2回接種) 1回目の接種を15歳以降に接種する場合は3回 (0・2・6か月後に3回接種)	
	平成9年4月2日～平成20年4月1日 までの女子	特例 措置	上記のうち、未接種の回数分

標準的な接種期間・間隔とはその病気の特徴から最も適切と考えられている接種時期のことです。

「五種混合」についてはHPをご確認ください。

※1 ヒブ、小児用肺炎球菌の各ワクチンは、それぞれ接種開始年齢によって接種回数が異なります。

「こどもの健康づくり」に関する健診や教室については、HPからご確認ください。



おとなの健康づくり

フレッシュ体操教室

対象者：65歳以上の玉野市民
 予約：不要
 内容：生活習慣病予防や介護予防を目的とする体操をします。
 実施場所：すこやかセンター
 時間：10:00～11:30
 料金：無料
 服装・持ち物：動きやすい服装（運動靴）、お茶（水分補給のため）

実施日	
令和6年	4月24日(水)
	5月22日(水)
	6月26日(水)
	7月24日(水)
	8月28日(水)
	9月25日(水)
	10月16日(水)
	11月27日(水)
令和7年	12月18日(水)
	1月22日(水)
	2月26日(水)
	3月26日(水)

COPD（慢性閉塞性肺疾患）健康相談会

対象者：20歳以上の玉野市民
 予約：不要
 内容：COPDに関する呼吸機能測定、健康相談、運動指導など
 実施場所：すこやかセンター 他
 料金：無料
 ※日程等の詳細は、広報たまの及びホームページ等でお知らせします。



COPDとはどのような病気ですか？（動画配信中）

春秋ひろば

対象者：がんで療養中の人やその家族
 予約：不要
 内容：がんを体験している人やその家族が集い語り合います。
 実施場所：すこやかセンター
 時間：13:30～15:00
 料金：無料

実施日	
令和6年	5月24日(金)
	11月22日(金)

栄養教室（栄養委員養成講座）

対象者：料理・栄養・健康に興味のある方
 予約：必要（定員16名）
 5月7日(火)から申し込み開始
 6月28日(金)までに健康増進課へ(☎31-3310)
 内容：健康づくりのための食事、運動、休養などに関する講義・実習をします。右記の実施日以外で、8月～12月のフレッシュ体操教室に1回以上参加していただきます。
 実施場所：すこやかセンター
 時間：9:30～15:00（7月31日のみ12:30まで）
 料金：講義・実習代…無料
 テキスト代…実費（1,300円程度）

実施日	
令和6年	7月31日(水)
	9月11日(水)
	10月2日(水)
	11月6日(水)
	12月11日(水)
令和7年	1月15日(水)

★注意事項 教室内でのけがについては、責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

おとなの健康相談

* ところと体の健康についての相談に保健師や栄養士が応じます。

対象者	玉野市民
予約	必要
実施場所	すこやかセンター
受付時間	8:30～17:15 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
料金	無料

※電話での相談も受け付けていますのでお気軽にご利用ください。

☎ 31-3310

8:30～17:15

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

こころの健康づくり

ストレス状態が長く続くと、「イライラする」「眠れない」「考えがまとまらない」など、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。このようなストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることでつらさが和らぐことがあります。また、不登校やひきこもりの状態にある人の相談窓口もあります。ご家族のみの相談も可能です。

*** 不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時はお気軽にご相談ください ***

相談窓口

もし、あなたが
悩みを抱えていたら
相談してみませんか？

岡山いのちの電話

☎086-245-4343 日時：年中無休、24時間対応

よりそいホットライン

☎0120-279-338 日時：年中無休、24時間対応

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556 【最寄りの公的な相談機関に接続】※運用時間、定休日は相談機関によって異なります。なお、夜間受付は、月～金曜日18:30～22:30(22:00まで受付)

岡山県精神保健福祉センター

こころの健康相談電話	☎086-201-0828	月～金曜日（祝日・年末年始除く） 9:30～12:00、13:00～16:00
岡山県ひきこもり地域支援センター	☎086-224-3188	
依存症相談拠点	☎086-201-0850	

玉野市内の相談先

	連絡先	対象	日時
教育サポートセンター (子ども・若者総合相談窓口)	☎33-5115	不登校や引きこもりで悩んでいる 39歳までの本人や家族	月～金曜日 (祝日・年末 年始を除く) 8:30～17:15
福祉政策課 (生活支援相談窓口)	☎32-5564	経済的に困っている人、仕事に 就く自信がない人など	
健康増進課 (すこやかセンター)	☎31-3310	心の不調や、不登校・ひきこもり で悩んでいる本人や家族	

備前保健所保健課

☎086-272-3934 日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8:30～17:15

ほっとスペース家族の会（教育サポートセンター）

☎33-5115 日時：毎月第3火曜日 15:00～17:00
対象：ニート、ひきこもりなど社会に出づらいうちの子を持つ家族