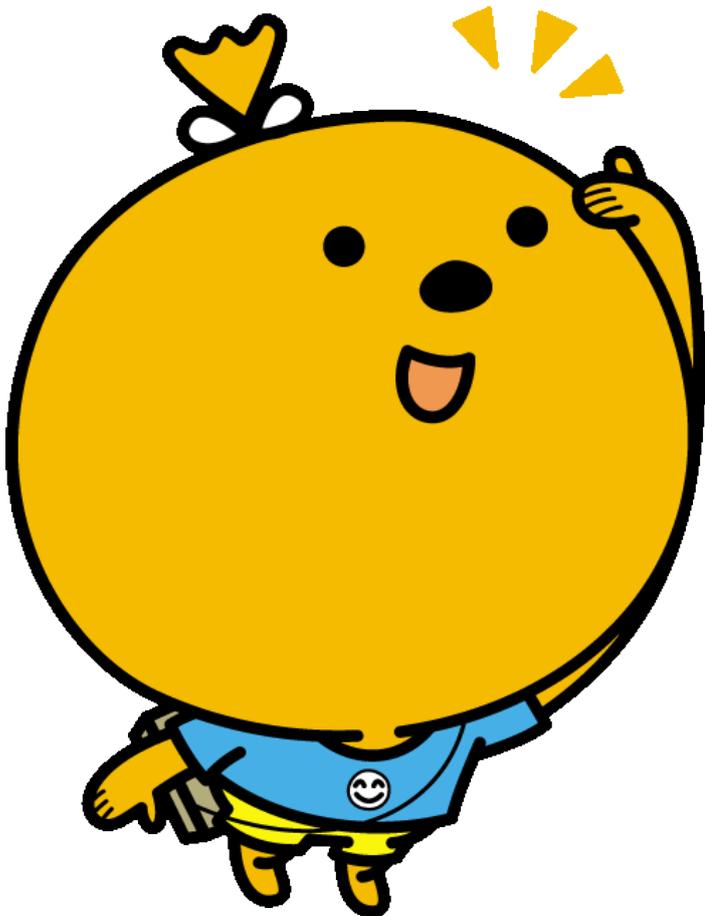


# 健診ブック

～南区健康推進連合会～



年に1回の健診で  
**健康づくり**  
はじめませんか？

福岡市健康づくりイメージキャラクター よかろーもん



この「健診ブック」は、福岡市「健診ガイド」をよりわかりやすくしたものです。

詳しくは福岡市の「健診ガイド」やホームページでご確認ください。



↑ 福岡市「健診ガイド」

(写真は南区版です。各区とも年度初めに各戸配布しています。)



↑ 福岡市ホームページ

「福岡市 健診」で検索してみましょう!



# 健康で長生き を目指しましょう！

日本人の平均寿命は男女とも年々伸びており、厚生労働省の統計によると、令和4年度は男性は81.05歳、女性は87.09歳 となっています。

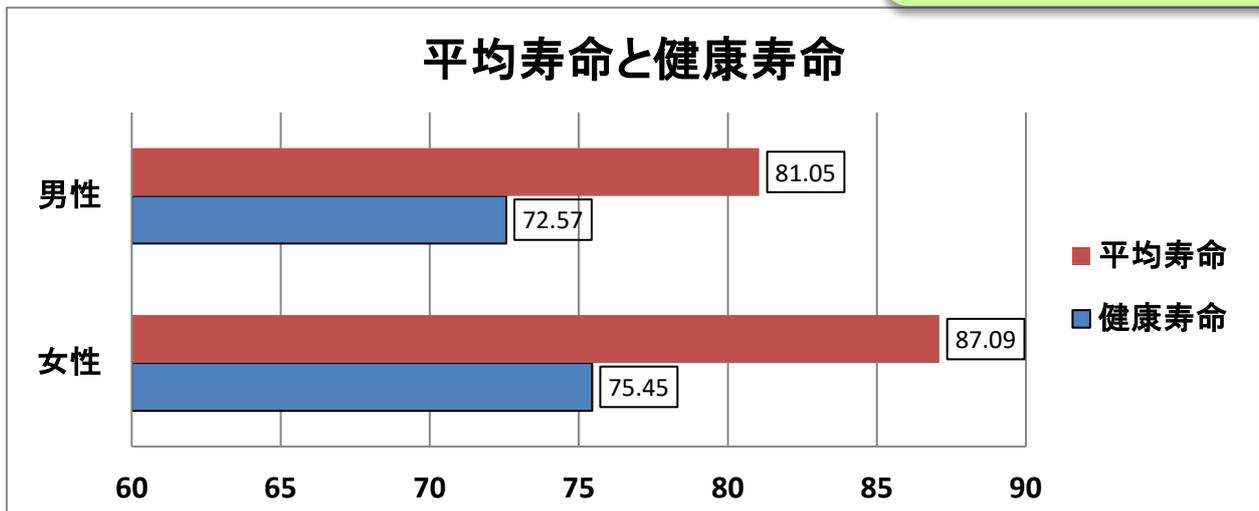
しかし、この期間の中で

日常生活に制限がなく自立して生活できている期間

はどのくらいかご存知ですか？

では、下の表をご覧ください。

この期間のことを  
**健康寿命**といいます。



(厚生労働省ホームページより参照)

平均寿命と健康寿命の差は

男性で8.48年、女性で11.64年 もあることが分かります。

つまり、その差の期間分、

日常生活に制限を抱えて生活しているということになります。

ここで考えてみていただきたいことは・・・

「日常生活の制限」は本当に防げないのでしょうか？



日常生活に支障が出るような重大な病気は生活習慣病がもとになっていることが多く、  
「生活習慣を改善する」ことで 健康寿命を延ばすことは可能です。

そこで注目していただきたいのが、「**特定健診**」と「**がん検診**」です。

## 特定健診

詳細はP4へ

特定健診とは、生活習慣病を早期発見するための健診です。  
健診結果に応じて医師・保健師・管理栄養士等による  
生活習慣の改善に向けた支援が行われます。

## がん検診

詳細はP7へ

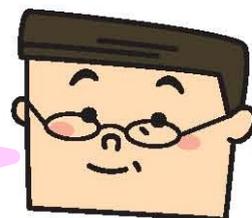
がんは日本人の三大死因の一つです。多くのがんは、  
早期発見・早期治療で90%以上が治ると言われています。  
いかに早く見つけるかが、がん治療においては非常に重要です。

隣のページに実際に  
がん検診を受けた方の  
インタビューがあるよ！



## がん検診を受診したきっかけは??

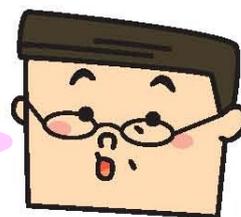
健康に人一倍気を付けていた知人ががんだったと聞き、いつもなら受けない肺がん検診を受けてみました。



健康づくりに人一倍熱心な  
Iさん(仮名)

## 受診する前、正直どう思っていましたか?

胃がん・大腸がん検診は定期的に受けていましたし、定期的に肺のレントゲンを撮っていました。私はタバコも全く吸いませんし、体調も悪くなかったため、自分が肺がんになるわけがないと思っていました。



## 実際に受診して、がんが見つかりどう思いましたか?

心臓の裏側にがんが見つかりました。まさか自分が肺がんになるなんて思ってもみませんでした。自覚症状も全くなかったのにがんは進行していて、驚いたのと同時に本当に怖かったです。



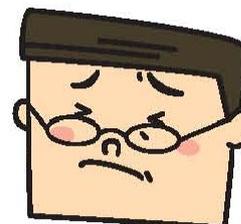
## 治療はどうなりましたか?

私の場合、割と早期にがんが見つかったので、すぐ入院して、肺の一部を切除する手術で済みました。今は、元気に日常生活を送っています。



## がん検診を受けられてない方へ一言お願いします。

「タバコや飲酒もしない、健康には人一倍気を使っている」と思っている、がんにかかることはあります。だからこそ、自覚症状が出る前に発見して治療することが非常に大切だと実感しました。がんは決して他人ごとではありません。健康で長生きするためにも・・・



**定期的にごがん検診を受けましょう!**

# 特定健診

## 受けてみらんね!!!



福岡市国民健康保険の特定健診のことを「よかドック」といいますが、ここでは他の健診についても少しだけご紹介します。



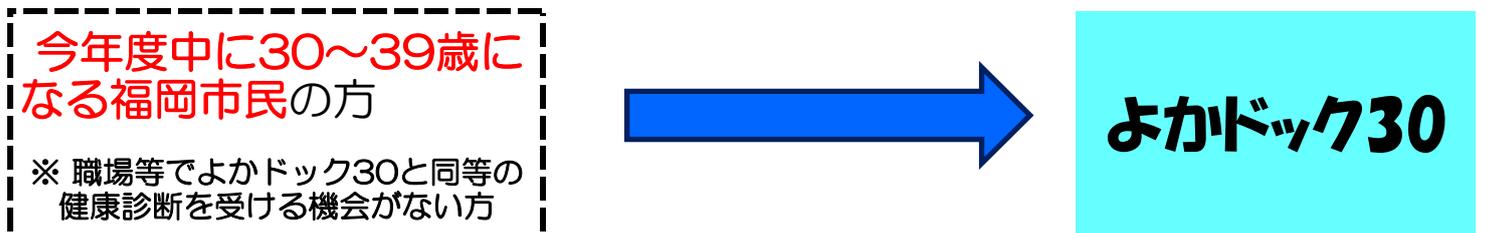
### 社会保険の特定健診の詳細については...

- ★ 協会けんぽの方は 協会けんぽ福岡支部(477-7250)へ
- ★ その他の医療保険の方は 健康保険証に記載されている医療保険者へ



### 後期高齢者医療保険の健診については...

- ★ 福岡県後期高齢者医療広域連合(651-3111)へ



# よかドックの減免について

よかドックの料金は **500円** となっていますが、  
以下の場合には減免が受けられます。

- ★ 今年度中に40歳になる方
- ★ 今年度中に50歳になる方
- ★ 満70～74歳の方
- ★ 市民税 非課税世帯（**要証明書**）の方

## 内 容

身体測定  
血液検査

血圧測定  
心電図検査

尿検査  
問診 等

## 注 意 点

### ◆持っていくもの

- ・ **保険資格(市国保)を確認できる書類**  
(●マイナ保険証 ●資格確認書 ●健康保険証のいずれか)  
+
- ・ **よかドック受診券**

※上記のものを、必ずお持ちください！

- ◆現在、生活習慣病（高血圧等）の治療中の方も対象となります。
- ◆よかドックを受ける10時間前より水以外は飲食禁止です。
- ◆よかドックは1年度（4月1日～3月31日）に1回受診できます。

健康状態を見るために、毎年同じ時期に受けましょう！

誕生日前後が覚えやすいのでおすすめです♪





# よかドック30 もあるとよ~!

職場等でよかドック30と同等の健康診断を受ける機会のない方

今年度中に30~39歳になる福岡市民

**対象**

です!

★ 現在治療中の方，社会保険の方も受診できます!!

**内容**：身長、体重、腹囲測定、尿検査、血圧測定、血液検査、問診

**予約**：実施医療機関※または健康づくりサポートセンターへ電話を

**料金**：500円（市民税非課税・生活保護受給世帯は 証明書があれば 無料）

当日は，保険証や運転免許証等の

①氏名 ②住所 ③生年月日 が確認できる書類をお持ちください。

※ 実施医療機関については、福岡市の「健診ガイド」  
またはホームページにてご確認ください。

よかドック（特定健診）受診を  
自分の健康づくりについて考える  
きっかけにしてくださいね♪





# がん検診 受けとらんと〜？

福岡市のがん検診は職場等で検診を受診する機会のない市民の方が対象です。

受診は2年度に1回

- ◆胃がん検診(胃カメラ)※
- ◆子宮頸がん検診
- ◆乳がん検診

※ 胃カメラは当該年度に偶数年齢になる50歳以上の人

受診は1年度に1回

- ◆胃がん検診(胃透視)
- ◆大腸がん検診
- ◆肺がん検診
- ◆前立腺がん検診※

※ 前立腺がんは10月と2月に実施医療機関のみ行っています

福岡市のがん検診は・・・

**国民健康保険だけではなく、社会保険等でも受診できます！**

※ 受診の際は 年齢及び住所が確認できる書類 (保険証や運転免許証等)

をお持ちください。

対象年齢・料金・実施場所・検診内容等は「健診ガイド」または、福岡市のホームページでご確認下さい。



# がん検診の減免について

以下に該当する方は、**福岡市が実施するがん検診**の減免が受けられます。

## ① 満70歳以上の方

公的機関が発行した**満年齢が確認できるもの**を提示

## ② 70歳未満で後期高齢者医療に加入している方

**後期高齢者医療 被保険証**の写しを提出

## ③ 生活保護受給世帯の方

**生活保護受給 証明書**等を提出

## ④ 中国残留邦人等で支援給付を受けている方

中国残留邦人等自立支援法等に基づく支援給付のための**本人確認証**の写しを提出

## ⑤ 市県民税非課税世帯の方

**健康診査用 非課税証明書**等を提出

※ 健康診査用 非課税証明書は 各区納税課 等で無料で取得出来ます。

**証明書等は受診する検診の数だけ必要です！**

例) 胃がん検診と乳がん検診を受診→→→2枚必要

## 注 意 点

- ◆自覚症状のある方は検診の対象となりません。
- ◆治療中や経過観察中の方は、主治医にご相談ください。
- ◆実施医療機関で受診される場合は、

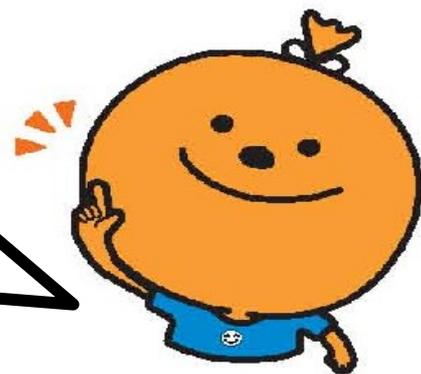
**「福岡市のがん検診希望」**とお伝えください。

福岡市のがん検診希望の申し出がない場合、各医療機関が独自に設定している検診料金になる場合があります。



# 予約方法

受診場所によって予約方法が違いますので、ご注意を



## 実施医療機関

にて受診

### 各医療機関へ**直接予約**を！

※実施医療機関一覧は健診ガイド・市ホームページでご確認下さい。

## 健康づくり サポートセンター

にて受診

### **直接予約**を！

**TEL 751-2806**

**FAX 751-2572**

※受付時間は毎日9:00~17:00  
(年末年始(12/29~1/3)を除く)

## 区保健福祉センター等

にて受診

### **集団健診・よかドック総合窓口**

**TEL 0120-985-902**

**FAX 0120-931-869**

※受付時間は平日9:00~17:00  
(土日祝日, 夏季休業(8/13~15),  
年末年始(12/29~1/3)を除く)

**健診日の10日前(土日祝日等を除く)**

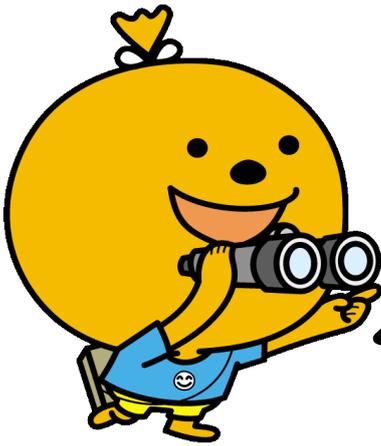
**までに予約して下さい！**



☎けんしんナビで  
予約できま



ライフスタイルに  
合わせて、受診場所  
を選んで下さいね!



# Q & A

よくある質問をまとめました！

そのほかに何かありましたら、  
各区健康課健康づくり係へご連絡ください。

## 共通

Q1、福岡市の健診を受けたいのですが、平日は仕事があっていきません・・・

**健康づくりサポートセンター**（中央区 舞鶴 2-5-1 あいれふ3F）で  
**平日夜間と土日祝日**に行っています。

	平日夜間	土日祝日
当日の受付時間	18:00~19:00	9:00~10:00
日程	市の健診ガイドをご確認ください(日にちが決まっています。)	
予約方法	健康づくりサポートセンターへ予約 (P9を参照)	

託児(健診日4日前までに要予約 無料)も行っておりますので、ぜひご利用ください。

Q2、自分が住んでる区の病院・保健福祉センター以外では受診できませんか？

お住まいの区以外の医療機関・保健福祉センター等でも受診可能です。

Q3、実施医療機関を調べる方法は健診ガイドやホームページ以外にありませんか？

集団検診・**よかドック総合窓口** (TEL 012-985-902 FAX 0120-931-869) へ  
ご連絡いただければ、医療機関のご案内が可能です (月~金 9:00~17:00)。

なお、こちらのご案内センターでは医療機関の予約はできませんので、ご注意ください。

( 予約の方法は P9 参照 )

#### Q4、よかドックとがん検診はまとめて受けられるの？

受診場所によっては、よかドックとがん検診を同時に受けられるところもあります。

ここで注意していただきたいことは、

**「よかドック」に「がん検診」が含まれているわけではありません！**

同時に受ける場合にも「よかドック」と「がん検診」**それぞれ予約**してください。

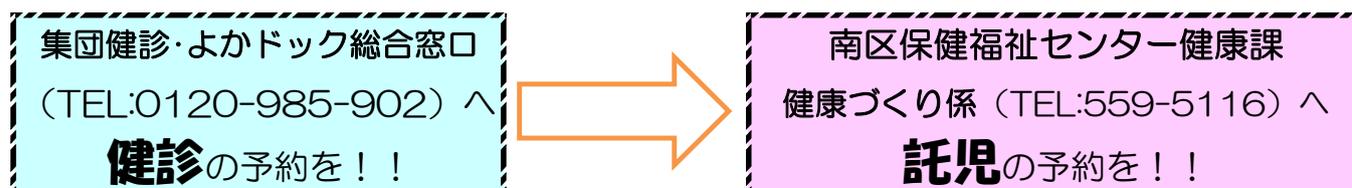
(料金も別々になります！！)

#### Q5、子どもがいるからなかなか健診を受けられません・・・

**南区**保健福祉センターでは無料託児付の健診日を設けています。

(日程は市の南区版「健診ガイド」でご確認ください)

予約の流れとしては、以下の通りです。



なお、託児対象は6か月～就学前まで となっています。

#### Q6、結果はいつわかるの??

検診を受けた場所によって異なります。

	よかドック	がん検診
保健福祉センター	約1か月後、結果説明会にて返却	約1か月後、自宅へ郵送
医療機関	受診した医療機関から返却 ※ 詳細は受診した医療機関へご確認ください。	
健康づくりサポートセンター	約2週間後、結果説明会にて返却	約1か月後、自宅へ郵送

※ **よかドック30**は受診から約1～2週間後に返却となっていますが、健康づくりサポートセンターで受診した場合は結果説明会で返却、実施医療機関で受診した場合は受診した実施医療機関へ直接ご確認ください。

## よかブック

### Q7、結果が返ってきてからはどうなるの？

保健福祉センターで受診された場合は、**結果説明会に来所していただき**、健診結果に応じて保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が個別に健康アドバイスを行います（一人当たり20～45分）。そのなかでも**特定保健指導の対象になった方は3～6か月後まで面接・電話・手紙等で保健指導をさせていただきます**。要治療の方には紹介状をお渡ししますので、速やかに医療機関へ受診してください。また、実施医療機関や健康づくりサポートセンターにて受診された方は、受診場所へお問い合わせください。

### Q8、都合が合わず、結果説明会に行けないのですが・・・

ご都合の良い日をお聞きし、**別日に個別に、ご対応することも可能**です。何かありましたら、遠慮なくご相談ください。

## がん検診

### Q9、がん検診を受診して精密検査が必要といわれました

市のがん検診を受診して、精密検査が必要になった場合・病気が見つかった場合の精密検査料、その後の治療費は医療保険扱いとなり、**別途料金が発生します**のでご注意ください。

### Q10、胃がん検診を胃カメラで受診したいのですが・・・

保健福祉センターでは胃カメラでの検診は行っておりません。胃カメラでの胃がん検診を希望される方は、**実施医療機関または健康づくりサポートセンター**で受診をお願いします。

毎月1～7日は・・・



平成28年4月より、市民の健康づくりのきっかけとなる健診受診を進めるため、毎月1～7日を「健診受診推進週間」と定めています。

「よかドック」・福岡市の「がん検診」に限らず、  
家族、友人、地域の方にお声かけのうえ、健診を受けに行きましょう！

発行：福岡市南区健康推進連合会 総務委員会

事務局：福岡市 南区保健福祉センター健康課内

〒815-0032 福岡市南区塩原3丁目25番3号

平成28年 10月 発行

平成31年 4月 改訂

令和5年 7月 改訂

令和7年 7月 改訂