

2023 4-6  
spring  
No.40

## 「けんしん」を受けに行こう



みなさまのけんしんの不安にお答えします!



# 「けんしん」を受けてみませんか？

「けんしん」を受けないと、とは思っているもののしばらく受けていないという方や、どんな検査をするのかいまいちよくわからなくて不安、という方は多いのではないのでしょうか。健康づくりサポートセンターで行っているがん検診や健康診断をご紹介します。

★健康づくりサポートセンターのがん検診・健康診断は、福岡市民の方が対象です。

## がん検診

がんを早期に発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減らすことが目的です。また、がん検診の対象者は「症状のない方」です。明らかな症状がある場合には、適切な検査や治療が必要なため、検診ではなく医療機関を受診しましょう。

## よかドック・よかドック30

生活習慣病予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。身長・体重・腹囲の測定や、血液検査などがあります。健診結果を確認したら、生活習慣の見直しと改善に取り組みましょう。特に異常がない場合も、年々数値が悪化していないか毎年の健診でチェックしましょう。

※福岡市の健(検)診は、実施医療機関でも受けられます。(肺がん検診・骨粗しょう症検査を除く)

## 予約～受診の流れ

予約



予約はお電話で受け付けています。(メールで仮予約もできます。)健診日と健診項目の希望をお尋ねします。

託児ができます  
(無料・要予約)

健診案内が届く



健診日の1週間前頃に案内と問診票が届きます。予約内容によっては採尿・採使用のキットが同封されています。

健診予約と同時に  
お申し込みください。

受付・体調チェック



検温・体調チェックを受け、番号札を受け取ります。受診項目等の確認と料金のお支払いがあります。(現金のみ)

土・日・祝日・平日夜間  
に受けられます

各検査



料金の受付で受け取ったファイルをもって、各検査に向かいます。会場のスタッフのご案内します。

詳しい日程は別頁「総合健診カレンダー」をご覧ください。

## がん検診 早期発見・早期治療が大切

胃がん検診

### 胃透視(バリウム)検査

1年に1回

料金 600円 年齢 40～69歳

造影剤(バリウム)と発泡剤を飲み、X線で胃の形や粘膜を観察します。終了後には下剤を飲んで、バリウムをできるだけ早く体の外へ出します。

※妊娠中・妊娠の可能性のある方や、胃を全て摘出された方などは受けられません。  
70歳以上の方は実施医療機関で受けられます。



胃の壁にバリウムがきちんとつくように、絶飲食で検査をします。

胃全体を撮影するため、いろいろな動作をとっていただきます。詳しい動画はこちら



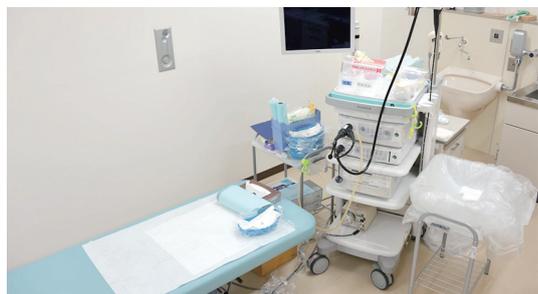
### 内視鏡(胃カメラ)検査

2年度に1回

料金 1800円 年齢 50歳以上で年度年齢が偶数の方

口や鼻から内視鏡を挿入し、胃の粘膜の状態を直接観察します。

※胃を全て摘出された方、歯科麻酔等で気分が悪くなったことがある方などは受けられません。



## 大腸がん検診

### 便潜血検査

1年に1回

料金 500円 年齢 40歳以上

便の表面を採取し、血液が混ざっているかを調べます。大腸がんやポリープができていたら、そこから出血することが多く、便に付着します。目に見えないわずかな出血も検知することができます。

※生理中は避けて採便してください。



2日分の便をとります。健診案内に検査キットが同封されています。

自宅で採便し、健診日に受付で提出してください。

## 乳がん検診

### マンモグラフィ検査

2年度に1回

料金 1300円 年齢 40歳代

料金 1000円 年齢 50歳以上

乳房専用のX線撮影を行います。視触診では発見できない石灰化やしこりを画像診断します。

※妊娠中・妊娠の可能性のある方や授乳中・断乳6か月以内の方は受けられません。



乳房の様子が撮影できるように、挟んで薄く伸ばした状態で撮影します。

女性の技師が対応します。

視触診・エコー検査はありません。

## 子宮頸がん検診

### 子宮頸部粘膜の細胞診

2年度に1回

料金 400円 年齢 20歳以上

子宮の入り口(頸部)の組織をブラシや綿棒で採取し、がん細胞の有無やその種類を調べます。がん細胞に進行する前の正常でない細胞を検査で見つけることができます。

※生理中の方、妊娠中または妊娠の可能性のある方は受けられません。



細胞をこすり取るので、検査後に少し出血することがあります。

女性医師の日があります。子宮体がんの検査は実施していません。

## 肺がん検診

### 胸部X線撮影

1年に1回

料金 500円 年齢 40歳以上

胸部をX線で撮影します。

ハイリスク者は、痰を採取しがん細胞の有無を調べる喀痰細胞診検査(プラス700円)が受けられます。(ハイリスク者とは:50歳以上で、タバコ1日の本数×喫煙年数が600以上の方)

※妊娠中・妊娠の可能性のある方は受けられません。



息を大きく吸った後、しっかり息を止めた状態で撮影します。

## その他

### 胃がんリスク検査

料金 1000円 年齢 35歳・40歳のみ対象

血液検査でピロリ菌の抗体などを調べ、将来胃がんになるリスクを判定する検査です。

※がんの有無を調べる検査ではありません。

### 骨粗しょう症検査

1年に1回

料金 500円 年齢 40歳以上

前腕部にX線を当て、骨量を測定します。

※検査結果は当日お渡しします。

骨粗しょう症で治療中の方は対象外になります。

精密検査が必要と判定された場合は、より詳しい検査を行い本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。精密検査は必ず受けましょう。



体調などの状況によっては、検診が受けられない場合や医療機関の受診をお勧めする場合があります。詳しくはお問い合わせください。

# よかドック・よかドック<sup>サーティ</sup>30 生活習慣病予防のための健診

## よかドック

糖尿病等の生活習慣病を予防するための健診です。

**対象** 福岡市国民健康保険にご加入で40歳～74歳の方  
(年度内に40歳になる方は39歳でも受診できます。)

**料金** 500円 (約10,000円程度の検査内容です)

**検査内容** 尿検査(受付で提出) ▶ 問診・血圧 ▶ 採血 ▶ 身長・体重測定 ▶ 心電図・腹囲測定 ▶ 診察  
採血で分かること 脂質・糖代謝・肝機能・尿酸・腎機能・貧血

※検査の順番が入れ替わることがあります。  
※受診の際にはよかドック受診券が必要です。

**よかドックを受けたら、生活習慣の  
見直しと改善に取り組みましょう。**



食事



運動

## よかドック30

よかドックの項目から心電図を除いた内容が受けられます。

**対象** 30～39歳の福岡市民  
(職場等で同等の健康診断を受ける機会のない方)

**料金** 500円

### ヘルシー スクール

よかドック30受診の結果、健康の保持に努める必要がある方を対象に、栄養、運動、休養・禁煙などの相談を受け付けています。医療機関でよかドック30を受けた方も利用可能です。  
※無料・予約制

医療機関の受診が必要と判断された場合は、早めに受診をしましょう。



## 健(検)診結果

がん検診

約1か月後に郵送します。

よかドック・よかドック30

2～3週間後に対面でお渡しします。

## 健康づくりにおすすめのサポート・教室

### 血糖改善 サポート

登録無料



<sup>ヘモグロビンA1c</sup>  
福岡市民でHbA1c6.0%以上の方を対象に、生活習慣改善などのサポートを行います。

### 禁煙教室

土曜午前 / 平日夜間  
受講料:1000円



実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動のアドバイスを行います。

### やせナイト塾

昼間コース / 夜間コース  
受講料:1000円



食事バランスチェックや運動実践で、健康的に減量するためのポイントを学びます。体力測定や体組成測定を行います。

※サポートセンターの健診や教室などは、全て事前予約制です。詳細についてはお問い合わせください。  
(お問い合わせTEL:092-751-2806)

# 総合健診

対象は福岡市民の方です。  
料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

健(検)診名	内容	対象年齢	料 金
よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
よかドック30		30～39歳	
胃がん検診 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円
	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
肺がん検診	胸部X線撮影	40～64歳	500円
	喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	700円
結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無 料
	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
骨粗しょう症検査 <small>マークのある日に実施します</small>	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
子宮頸がん検診 <small>けい</small>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
	マンモグラフィ検査 <b>女性スタッフが対応</b>	2方向	40～49歳の女性
1方向		50歳以上の女性	1,000円

1年度に1回

2年度に1回

## 総合健診カレンダー

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

4月

2日 22日  
9日 23日  
16日 29日

5月

7日 27日  
14日 28日  
21日

6月

4日 18日  
10日 25日  
11日

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

5月

9日

女性医師 DAY 女性医師による子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査 骨粗しょう症検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。  
※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。  
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

## にこにこルーム運動教室

1回 800円

10:20～11:30 (受付は9:50～)

火曜 フレイル予防教室

健康運動指導士による  
身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。フレイル予防の身体づくりを行います。

定員 30名



水曜 スロートレーニング教室

健康運動指導士による  
関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操もと入れれます。

定員 30名



木曜 ロコモ予防教室

健康運動指導士による  
正しい呼吸法、指と目の運動を利用した脳トレとロコモ予防のためのストレッチや筋トレ、転倒予防のためのバランストレーニングやウォーキング法を学ぶ教室です。

定員 30名



にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前の週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40～16:30

- ・予約は電話で受け付けます
- ・予約受付時間はお守りください
- ・祝日は休講です

## 楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った肩甲骨ほぐし

3分



タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。

椅子に座って股関節ほぐし

3分



股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。

壁を使った肩回りほぐし

2分



スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。

YouTube



# 各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。  
各教室には定員があります。予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内容	対象	料金
<b>1日</b> 1日糖尿病教室 10:00~15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
<b>軽</b> 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
やせナイト塾(生活習慣改善教室) <b>2講座1セット</b> 13:00~17:00 <b>4講座1セット</b> 19:00~2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
<b>禁煙</b> 禁煙教室(禁煙サポート) 土・祝 / 10:00~11:30 平日 / 18:30~20:00	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
<b>ヘルシー</b> ヘルシースクール 9:00~17:00(年末年始12/29~1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無料
<b>ニコニコ</b> ニコニコペース健康教室 <b>託児不可</b> 14:00~16:00	大濠公園をスポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングしたい方 <b>※予約は当月の1日から</b>	200円
<b>歯周病</b> 歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

## 各種健康教室カレンダー

4月	6 木 月	15 土 歯	5月	13 土 禁	27 土 日	6月	1 木 月	17 土 1日 歯
	8 土 1日	20 木 月		20 土 1日 歯	28 日 歯		8 木 月	25 日 歯
	13 木 月	23 日 歯		26 金 軽	15 木 月			

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室内容を変更したり休講にする場合があります。

<b>糖尿病相談窓口</b> 血糖値が高い方やご家族からの相談を受け付けます。 糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。	<b>092-751-2806</b> お気軽にお電話ください
---	------------------------------------

# 福岡市健康づくりサポートセンター

TEL **092-751-2806**

FAX **092-751-2572**

健診や教室の日程・詳細はホームページよりご確認ください

あいいふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



### 住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
あいいふ4階

### 交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram  
やっています!!

