

令和6年度

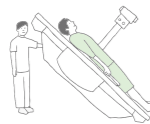


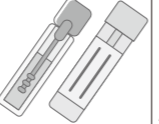






# 恵那市成人健康カレンダー

〈対象:市内に住民登録のある方〉

健診、検診は定期的に受けましょう。がん検診では早期がんの発見が多く、早期治療に結びついています。

気象状況等により日程を変更する場合があります。その際は市ウェブサイト、市民メール等によりお知らせします。

**がん検診** 自覚症状のある方は、検診ではなく医療機関を受診してください。

| 項目    | 胃がん  |  | 肺がん  |                 | 大腸がん   | 前立腺がん<br>(男性のみ)  | 肝炎ウイルス  | 乳がん<br>(女性のみ)  | 子宮頸がん<br>(女性のみ)  |
|-------|--|--|--|-----------------|--|--|---|--|--|
|       | バリウム検査   | 胃カメラ   | レントゲン  | レントゲン<br>+喀痰検査* |  |  |   |  |  |
| 年度末年齢 | 20～39歳   | —  | —  | —               | —  | —  | —   | —  | ○  |
|       | 40～49歳   | ○  | —  | ○               | ○  | —  | ○   | ○  | ○  |
|       | 50～79歳   | ○  | ○  | ○               | ○  | ○  | ○   | ○  | ○  |
|       | 80歳以上  | ○  | —  | ○               | ○  | ○  | ○   | ○  | ○  |
| 検査内容  | 胃部X線<br>(バリウム)<br>  | 胃内視鏡<br>(胃カメラ)<br>※経鼻<br> | 胸部X線(レントゲン)<br>喀痰細胞診★<br> |                 | 便潜血検査<br>(2日分)<br> | 血液検査<br>(PSA測定)<br> | 血液検査<br>(HBs抗原検査・C型<br>肝炎ウイルス検査)<br> | マンモグラフィ<br> | 細胞診<br> |
| 留意事項  | ・便秘、飲み込みに不安がある方はお断りすることがあります。<br>・令和5年度胃カメラ受診者は受診できません。  | 隔年受診<br>(令和5年度胃カメラ受診者は受診不可)  | ★50歳以上の喫煙者(過去の喫煙者も含む)で喫煙指数600以上の方。<br>喫煙指数:本数(本/日)×年数  |                 |  |  | 過去受診者は対象外<br>※年度末年齢41歳の方は無料クーポンの対象になります。<br>(4月郵送)  | 隔年受診<br>(令和5年度受診者は受診不可、無料クーポン対象者は受診可)<br>※年度末年齢41歳の方は無料クーポンの対象になります。<br>(4月郵送)                 | 隔年受診<br>(令和5年度受診者は受診不可、無料クーポン対象者は受診可)<br>※年度末年齢21歳の方は無料クーポンの対象になります。<br>(4月郵送)             |
| 個人負担金 | 500円   | 4,000円   | 集団:無料<br>指定医療機関:<br>500円   | 500円            | 500円   | 500円   | 500円  | 500円   | 500円   |
| 受診方法  | 集団または指定医療機関  | 集団   | 集団または巡回バスまたは指定医療機関   |                 | 集団または指定医療機関  |  |   |  |  |
| 予約    | <b>【集団】</b> ①電話予約 健幸推進課 ☎26-6822 ②ネット予約 胃カメラ  胃カメラ以外 <br>平日8:30～17:15<br><b>【指定医療機関】</b><br>直接指定医療機関にお問い合わせください。<br>※指定医療機関にて肝炎ウイルス検査、胃・乳・子宮頸がん検診を受診したい場合は、恵那市で発行する受診券が必要になりますので、健幸推進課にお問い合わせください。(無料クーポン券がある場合は受診券不要)<br>・胃がん検診の受診券はR3～R5年度に胃がん検診(バリウム検査)を受診した69歳以下の方へ4月に発送します。<br>・乳・子宮頸がん検診の受診券はR2～R4年度に受診した69歳以下の方へ4月に発送します。 |  |  |                 |  |  |   |  |  |
| 問い合わせ | 健幸推進課 ☎26-6822   |  |  |                 |  |  |   |  |  |

●生活保護受給者の方は個人負担金が免除になります。予約時にお申し出ください。

※同じ検診を年度内に2回以上受診された場合、2回目からは全額自己負担となります。

## 健康相談について

健診の結果、禁煙、心の健康、飲酒の問題などの相談に応じます。

|           |         |     |
|-----------|---------|-----|
| 恵那市保健センター | 毎月第3木曜日 | 要予約 |
| 岩村保健センター  | 毎月第1金曜日 |     |

※健康相談日以外で可能な日もありますので、健幸推進課へご連絡ください。

恵那市国保の特定健診結果で、約半数の方が、血圧や血糖が高めとなっています。

**高血圧・糖尿病は全身の血管を傷つけます!**

血管を傷めないために → 定期的に健診を受け、早期発見・早期治療をしましょう。  
毎日の食事に緑色の野菜を食べ、血管を守りましょう。

## 生活習慣病予防健診

| 項目    | 健診名   | 若いひと健診  | 国保特定健診                              |            | すこやか健診 |        |
|-------|---|---|-------------------------------------|------------|--------|--------|
|       |   |   | 受診日74歳                              | 受診日75歳     | 受診日74歳 | 受診日75歳 |
| 年度末年齢 | 15～39歳<br>(昭和60年4月1日～平成22年3月31日生)   | ○   | —                                   | —          | —      | —      |
|       | 40～74歳<br>(昭和25年4月1日～昭和60年3月31日生)   | —   | ○                                   | —          | —      | —      |
|       | 75歳<br>(昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生)  | —   | —                                   | ○*         | —      | —      |
|       | 76歳以上<br>(昭和24年3月31日以前)   | —   | —                                   | —          | —      | ○      |
| 加入保険  | 問いません   | 国民健康保険  |                                     | 後期高齢者医療保険  |        |        |
| 実施期間  | 裏面の日程をご覧ください  | 令和6年5月～令和7年2月   |                                     | 令和6年5月～12月 |        |        |
| 検査内容  | 【オプション】<br>ピロリ菌抗体検査<br>(血液検査)   | 身体測定・尿検査・血液検査・血圧測定・問診・診察<br>医師の判断で心電図<br>・集団は心電図全員実施<br>・医師の判断で眼底                             |                                     |            |        |        |
| 留意事項  |   | ※年度末年齢75歳(昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ)の方は受診日によって健診方法が変わりますので、個別に送られる案内をご確認ください。                   |                                     |            |        |        |
| 個人負担金 | 500円<br>ピロリは+500円   | 500円  |                                     | 500円       |        |        |
| 受診方法  | 集団  | 集団または指定医療機関   |                                     | 指定医療機関     |        |        |
| 予約    | ①電話予約<br>健幸推進課<br>☎26-6822<br>平日8:30～17:15<br>②ネット予約<br> | 【集団】<br>①電話予約<br>保険年金課 ☎26-6813<br>平日8:30～17:15<br>②ネット予約<br>【指定医療機関】<br>直接指定医療機関にお問い合わせください。 | 保険年金課にお問い合わせください。<br>保険年金課 ☎26-6813 |            |        |        |
| 問い合わせ | 健幸推進課<br>☎26-6822   | 保険年金課 ☎26-6813  |                                     |            |        |        |

## 巡回バスの日程について

巡回バスによる肺がん・結核検診の日程は「広報えな」にて随時お知らせします。また、恵那市公式ウェブサイトにて年間スケジュールが確認できます。



問合せ先

恵那市役所 健幸推進課  
☎26-2111(代表) FAX 20-2122

**がん検診・生活習慣病予防健診** 個人負担金は裏面をご覧ください。

**集団がん検診日程表**

**要申込み** 集団がん検診は2週間前までにお申し込みください。

| 月   | 日   | 曜日 | 場 所          | 胃・肺<br>(バリウム検査) | 大腸<br>前立腺<br>肝炎 | 乳・子宮がん                    | 特定<br>健診 |
|-----|-----|----|--------------|-----------------|-----------------|---------------------------|----------|
|     |     |    |              | 9:00~10:30      |                 | 9:00~10:30<br>13:00~14:30 |          |
| 5月  | 30日 | 木  | 恵那市役所 会議棟    | ○               | ○               |                           |          |
| 6月  | 21日 | 金  | 恵那市役所 会議棟    | ○               | ○               | ○                         |          |
|     | 25日 | 火  | 岩村コミュニティセンター | ○               | ○               |                           | ○        |
| 7月  | 5日  | 金  | 明智コミュニティセンター | ○               | ○               |                           |          |
|     | 20日 | 土  | 恵那市役所 会議棟    | ○               | ○               | ○                         |          |
| 8月  | 3日  | 土  | 山岡農村環境改善センター | ○               | ○               | ○                         |          |
|     | 22日 | 木  | 串原コミュニティセンター | ○               | ○               |                           | ○        |
| 9月  | 3日  | 火  | 恵那市役所 会議棟    | ○               | ○               | ○                         |          |
|     | 17日 | 火  | 武並コミュニティセンター | ○               | ○               |                           | ○        |
| 10月 | 4日  | 金  | 恵那市役所 会議棟    | ○               | ○               | ○                         |          |
|     | 15日 | 火  | 岩村コミュニティセンター | ○               | ○               | ○                         |          |
| 11月 | 19日 | 土  | 恵那市役所 会議棟    | ○               | ○               | ○                         |          |
|     | 25日 | 月  | 恵那市役所 会議棟    | ○               | ○               | ○                         |          |

**集団胃がん検診(胃内視鏡検査)**

**要申込み**

| 月   | 日  | 曜日 | 場 所     | 時 間           | 国保特定健診 (8:30 ~ 11:00) |
|-----|----|----|---------|---------------|-----------------------|
| 10月 | 4日 | 金  | 恵那市市民会館 | 13:30 ~ 16:00 |                       |
|     | 5日 | 土  | 恵那市市民会館 | 8:30 ~ 16:00  |                       |
|     | 6日 | 日  | 恵那市市民会館 | 8:30 ~ 14:00  | ○                     |

**国保集団特定健診、若いひと健診**

**要申込み**

| 月  | 日   | 曜日 | 場所 (8:30~11:00) | がん検診 | 月   | 日   | 曜日  | 場所 (8:30~11:00) | がん検診         |  |
|----|-----|----|-----------------|------|-----|-----|-----|-----------------|--------------|--|
| 6月 | 5日  | 水  | 明智文化センター        |      | 10月 | 6日  | 日   | 恵那市市民会館         | 胃カメラ         |  |
|    | 13日 | 木  | 恵那市役所 会議棟       |      |     | 17日 | 木   | 山岡農村環境改善センター    |              |  |
|    | 25日 | 火  | 岩村コミュニティセンター    | 廻がん  |     | 30日 | 水   | 明智文化センター        |              |  |
| 7月 | 6日  | 土  | 恵那市役所 会議棟       |      | 11月 | 16日 | 土   | 岩村コミュニティセンター    |              |  |
|    | 19日 | 金  | 山岡農村環境改善センター    |      |     | 26日 | 火   | 恵那市役所 保健センター    |              |  |
|    | 25日 | 木  | 恵那市役所会議棟        |      | 12月 | 18日 | 水   | 恵那市役所 保健センター    |              |  |
| 8月 | 8日  | 木  | 笠置コミュニティセンター    |      | 1月  | 24日 | 金   | 恵那市役所 保健センター    |              |  |
|    | 22日 | 木  | 串原コミュニティセンター    | 廻がん  |     | 2月  | 18日 | 火               | 恵那市役所 保健センター |  |
|    | 27日 | 火  | 恵那市役所 会議棟       |      |     |     |     |                 |              |  |
| 9月 | 5日  | 木  | 岩村コミュニティセンター    |      |     |     |     |                 |              |  |
|    | 11日 | 水  | 恵那市役所 会議棟       |      |     |     |     |                 |              |  |
|    | 17日 | 火  | 武並コミュニティセンター    | 廻がん  |     |     |     |                 |              |  |

・75歳の誕生日の前日まで受診できます。  
 ・集団がん検診以外の日程でも、「大腸がん」「前立腺がん」「肝炎ウイルス」の検診を追加できます。  
 (がん検診の対象年齢・留意事項を参照ください)

- がん検診の無料クーポン券をお持ちの方は持参してください。
- 指定医療機関で行う肝炎ウイルス検査、胃・乳・子宮頸がん検診は受診券が必要です。

※一部の方には、4月に送付します。  
 ※受診券の発行を希望される方は  
 健幸推進課へご連絡ください。



**市内指定医療機関で行うがん検診**

| 実施指定医療機関 | 実 施 日 時  | 胃・肺                                 | 大腸・前立腺・肝炎  | 乳・子宮  | 申 込 み 先  |
|----------|--|-------------------------------------|--|---|--|
| 市立恵那病院   | 5月1日(水)~令和7年3月中旬<br>月~金曜日 午前                       | ●胃は受診券が必要<br>●のみの受診可<br>△と○の検診の追加が可 | △肝炎は受診券または無料クーポン券が必要<br>△のみの受診は不可<br>●の検診を同時に受診する必要があります | ○受診券または無料クーポン券が必要<br>○のみの受診可<br>●のみまたは●と△の検診の追加が可 | 電話(20-1658)または窓口で予約<br>予約受付時間<br>月~金曜日 11:00 ~ 16:30 |
|          |  | 特定健診を同日にご希望の方は予約時にお知らせください。         |  |   |  |
| 国保上矢作病院  | 5月1日(水)~5月31日(金)<br>11月1日(金)~11月29日(金)<br>月~金曜日 午前 | ○胃は受診券が必要                           | ○肝炎は受診券または無料クーポン券が必要                                     |   | 電話(47-2211)または窓口で予約<br>予約受付時間<br>月~金曜日 9:00 ~ 17:00  |
|          |  | 特定健診を同日にご希望の方は予約時にお知らせください。         |  |   |  |

**市外指定医療機関で行う乳・子宮頸がん検診**

| 実施指定医療機関                                      | 実 施 日 時  | 乳 | 子宮 | 予約について                   |
|---|--|---|----|--------------------------|
| 林メディカルクリニック<br>(中津川市)<br>☎ 0573-65-2007       | 5月1日(水) ~ 令和7年3月31日(月)<br>月~水・金曜日 9:00 ~ 12:00 / 15:00 ~ 18:30<br>土曜日 9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 15:00 | ○ | ○  | 予約不要<br>受診券または無料クーポン券が必要 |
| 東濃厚生病院<br>健康管理センター<br>(瑞浪市)<br>☎ 0572-68-4426 | 5月1日(水) ~ 令和7年3月31日(月)<br>月~金曜日 9:30 ~ 11:00   | ○ | ○  | 要予約<br>受診券または無料クーポン券が必要  |



**指定医療機関での大腸がん検診**

実施期間:5月~令和7年3月31日提出分まで。

ご希望の指定医療機関  
にお申し込みください。

| 地区  | 医療機関名                            | 電話番号    | 地区    | 医療機関名   | 電話番号            |
|-----|----------------------------------|---------|-------|---------|-----------------|
| 大 井 | 井口ハートクリニック                       | 25-0810 | 三 郷   | 国保三郷診療所 | 28-1070         |
|     | 加藤クリニック                          | 25-6403 |       | 上近藤診療所  | 23-2231         |
|     | さつき内科・小児科クリニック                   | 20-3350 |       | 十全堂医院   | 23-2230         |
| 長 島 | 安部医院                             | 22-9777 | 飯 地   | 国保飯地診療所 | 22-3027         |
|     | 恵那ファミリークリニック<br>※実施期間10月31日(木)まで | 20-1800 | 岩 村   | 田中クリニック | 43-0122         |
|     | おがわ医院                            | 26-5666 | 山 岡   | 国保山岡診療所 | 56-2655         |
|     | 河上クリニック                          | 25-0551 | 明 智   | おおさわ医院  | 54-4976         |
|     | 中部クリニック                          | 26-3001 |       | 尾崎医院    | 54-2141         |
|     | 林外科・内科                           | 26-5155 | 上 矢 作 | 国保上矢作病院 | 47-2211         |
|     | 森川クリニック                          | 26-2222 | 串 原   |         | 47-2211         |
|     | 度会医院                             | 26-2007 |       | 国保串原診療所 | ※国保上矢作病院につながります |

**エーナ健幸ポイント**



健(検)診を受診して、素敵な賞品を  
もらおう!

詳しくは  
市ウェブサイトへ

**献血**

**エーナ健幸ポイント対象事業**

血液の安定確保のために、皆さんの温かい協力  
をお願いします。



献血日程は  
こちら

**家族でチェック!  
減塩チャレンジ!**

申込開始: 令和6年4月1日~

家族の健康のため、「家庭の味」を確認してみませんか?

- ①自宅の汁物の塩分濃度を測定してみましょう。(塩分測定器をお貸しします)
- ②提出した方に特典(栄養士おすすめ減塩食品)をお渡しします。

ご希望の方は健幸推進課 電話 26-6821までお問い合わせください。