

がん検診・特定健診でからだの声を聴こう

がん検診を受けましょう

9月 はがん征圧月間です

内容	肺がん検診 (胸部エックス線検査)	大腸がん検診 (便潜血検査)	乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	胃がん検診 (バリウム検査)
対象	40 歳以上	40 歳以上	40 歳以上の偶数年齢の女性 (前年度未受診の奇数年齢の方も可)	50 歳以上で偶数年齢の方 (前年度未受診の奇数年齢の方も可)
定員	50 人 (抽選)	50 人 (抽選)	20 人 (抽選)	20 人 (抽選)
費用	無料	無料	40 ～ 69 歳 1,500 円 70 歳以上 700 円	50 ～ 69 歳 1,000 円 70 歳以上 500 円

※検診部位に自覚症状のある方は、その部位の検診の受診不可。治療中、経過観察中の方は、主治医にご相談ください。

※乳がん検診は、授乳中・授乳後半年以内の方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、乳がん手術後 10 年以内の方、ペースメーカーおよび除細動器を装着されている方、豊胸手術をされている方は受診不可

※セット、単独の受診可 ※胃・乳・肺がん検診は検診バスでの集団検診。撮影は男性技師。

■がん集団検診（肺・大腸・乳・胃がん）の日程

10 月	受付時間	場所	検診 肺 大腸 乳 胃	申込締切
① 2 ㊦	13:30 ～ 15:30	オークワ本社中島店	〇 〇	9/11 ㊦
② 6 ㊤	9:00 ～ 11:00	野崎連絡所・野崎地区会館	〇 〇	9/16 ㊤
③ 7 ㊤	13:30 ～ 15:30	和歌山ビッグ愛	〇 〇	9/16 ㊤
④ 8 ㊦	14:00 ～ 15:30	北保健センター	〇 〇	9/17 ㊦
⑤ 13 ㊤	9:00 ～ 11:00	和歌山市駅前広場	〇 〇	9/18 ㊦
⑥ 14 ㊤	13:30 ～ 15:30	南保健センター	〇 〇	9/22 ㊤
⑦ 24 ㊤	9:00 ～ 11:00	弘西文化会館	〇 〇	10/2 ㊦
⑧ 28 ㊤	14:00 ～ 15:30	ケーエスケー和歌山支店	〇 〇	10/7 ㊤
⑨ 29 ㊦	17:30 ～ 19:30	和歌山ビッグ愛	〇 〇	10/8 ㊦

●申込／電話・はがき（住所・氏名・生年月日・電話番号・希望検診名を記入）、下記 QR コードから

●はがき送付先
〒640-8137 和歌山市吹上 5-2-15
和歌山市保健所 地域保健課健康づくり班

●申し込み用 QR コード



特定健診を受けましたか？

特定健診は、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。がん検診と同時受診できる医療機関もあります。

●対象／令和 7 年 4 月 1 日現在、和歌山市国民健康保険にご加入の 40 ～ 74 歳の方（受診日当日に、和歌山市国民健康保険加入が条件となります）

●受診期限／令和 8 年 1 月 31 日㊤まで ●費用／自己負担無料

●検査内容／診察、心電図、尿検査、身体測定、血圧測定、血液検査（脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血、痛風）

●キャンペーン／受診者の中から、抽選で 100 名様に QUO カード 1,000 円分と防災グッズ等をプレゼント

●問合先／国保年金課 ☎ 435-1215 ※詳細は、市 HP（ID:1001507）で
※ 75 歳以上の方の健康診査についての問合先は
和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎ 428-6688

受診の流れ

実施医療機関を
予約する。

受診当日

所要時間は 1 時間程度
※実施機関により異なる

- ☐ 特定健康診査受診券
- ☐ マイナ保険証、資格確認書等
を持参し健診を受ける。

※「特定健康診査受診券」は、5 月に特定健診対象者へ郵送しています。紛失された場合は国保年金課で再交付可能。



後日、
健診結果を
確認する。

あなたに元気でいてほしい。

特集 健康のために今日からできること。

9 月は健康増進普及月間です。

問 地域保健課 ☎ 488-5121

いつまでも元気で過ごすために、今日からできることを見つけてみませんか？

⑦介護予防

- 健康を維持できる食生活のために、特にエネルギーとたんぱく質をしっかり摂って、低栄養を予防しましょう。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について正しい知識を身につけ、予防しましょう。
- 地域の活動について関心をもち、地域活動やボランティア活動へ積極的に参加して生きがいを持ちましょう。



⑧健康管理と重症化予防

- 年 1 回は健康診査やがん検診（胃がん・乳がん・子宮頸がんは 2 年に 1 回）を受け、自分の健康状態を知りましょう。
- 生活習慣病について正しい知識を身につけ、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 健診で要精密検査の場合は必ず医療機関を受診しましょう。

⑨地域の絆

- 身近に相談したり、助けてもらえる人をつくりましょう。
- 地域活動に積極的に参加し、仲間をつくりましょう。

④たばこ

- 喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。
- 子どもや妊婦への受動喫煙の機会をなくすとともに、たばこの誤飲から子どもを守りましょう。
- 20 歳未満の方や妊娠中の方は禁煙しましょう。

⑤アルコール

- 飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。
- 多量飲酒（1 日あたりの純アルコール摂取量：男性 40 g 以上、女性 20 g 以上）をしないようにしましょう。
- 20 歳未満の方や妊娠中の方は飲酒をやめましょう。

⑥歯と口腔の健康

- しっかりと自分の歯でよく噛んで食事を楽しみましょう。
- 自分の口の中の状態に関心をもち、正しい歯みがき方法の習得や、歯間清掃用具の使用、また定期的に歯科健診を受けましょう。



①栄養・食生活

- 適正体重について理解し、自分に合った食事内容、食事量を知りましょう。
- 1 日 2 回以上、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。
- 塩分を控え、うす味を心がけ、野菜・果物も意識して摂りましょう。



②身体活動・運動

- 1 回 30 分以上の息がはずむような運動を、週に 2 回以上習慣的に行うことを身につけましょう。
- 日常生活において歩数を増やしましょう。

③こころの健康

- 悩みやしんどさ、困難な問題について 1 人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- 早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう。
- 子育てに関する正しい情報を得て、相談機関を積極的に利用し、楽しく子育てをしましょう。

健康づくりの催しも行っています！

はじめよう！健康投資！
～睡眠から始める健康づくり～

【第 1 回】座学編

日時	内容
10 月 17 日㊤ 午前 10 ～ 12 時	自分の睡眠を振り返ってみよう 保健師・管理栄養士の講話

【第 2 回】運動編

日時	内容
10 月 20 日㊤ 午前 10 ～ 12 時	快眠につながる運動実践 健康運動指導士の講話

●対象／和歌山市民（40 ～ 64 歳で
第 1 回・第 2 回ともに参加できる方優先）

●定員／各回 30 人（抽選）

●場所／和歌山市保健所 3 階大ホール

●申込／10 月 3 日㊤までに電話または申込フォームで

●問合先／中保健センター ☎ 488-5122



生涯骨太クッキング

●日時／10 月 24 日㊤ 10 時～ 14 時

●場所／南保健センター

●内容／骨密度測定・講話・調理実習

●対象／市内在住の方

●定員／先着 10 人程度

●費用／1 人 600 円

●申込／9 月 17 日㊤から
10 月 10 日㊤までに電話で

●申込・問合先／地域保健課 ☎ 488-5121