



健診に行こう！

健康づくりの第一歩は自分の体を知ることから。自分や家族、周囲の人のためにも、健診を受けましょう。



町の健診の特徴

- 👉 検査費用が安い！
- 👉 健診後のサポートが充実！
- 👉 自分に合った健診方法が選べる！

問い合わせ 健康づくり課

1. 集団健診

集団健診は、次のとおりいいの里で行います。※9月22日(月)のみ東部公民館

■検査内容・対象・費用など

種 類	検査内容	対象※年齢は令和8年3月31日時点	費 用	とき※全て午前中
生活習慣病予防健診 (①)	身体測定、血圧測定、診察、血液検査、尿検査	次のいずれかに当てはまる人 ● 19歳～39歳で健診を受ける機会がない ● 19歳以上で生活保護を受給している	500円	● 9月12日(金)※①のみ ● 9月14日(日) ● 9月15日(月・祝) ● 9月22日(月)※②と③のみ ● 9月23日(火・祝) ● 10月4日(土) ● 10月11日(土) ● 10月18日(土)
特定健診 (②)	※健診結果と医師の判断で心電図、貧血、眼底検査を追加	40歳～74歳の岡垣町国民健康保険の被保険者	500円	● 10月4日(土) ● 10月11日(土) ● 10月18日(土)
後期高齢者健康診査 (③)	※③は貧血検査・栄養状態を追加	後期高齢者医療の被保険者	500円	● 11月14日(金) ● 11月27日(木)
社会保険被扶養者健診 (④)		40歳～74歳の社会保険被扶養者	保険者に確認	
骨粗しょう症検診	かかとの骨密度測定	①を受ける19歳～39歳の女性	500円	● 9月12日(金)
肺がん検診 結核検診	胸部レントゲン検査 喀痰検査	40歳以上の人 胸部レントゲン検査を受けた人のうち、50歳以上で喫煙状況が一定以上の人のみ当日追加可	500円 700円	● 9月12日(金)※①を受診する人のみ ● 9月14日(日) ● 9月15日(月・祝) ● 9月22日(月) ● 9月23日(火・祝) ● 10月4日(土) ● 10月11日(土) ● 10月18日(土) ● 11月14日(金) ● 11月27日(木)
胃がん検診	バリウムによる胃部レントゲン検査	次のいずれかに当てはまる人 ● 40歳～49歳 ● 西暦の偶数年生まれの50歳以上で、令和6年度に町が実施した胃内視鏡の検査を受けていない ● 西暦の奇数年生まれの50歳以上で、今年度町が実施する胃内視鏡の検査を受けない	2,100円	※9月12日は子宮頸がん検診のみ実施。 ※9月15日・23日・10月4日・18日は子宮頸がん検診・乳がん検診を除く。
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の人	500円	
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	1,000円	
子宮頸がん検診	細胞診検査	20歳以上の西暦の奇数年生まれの女性	900円	
乳がん検診	マンモグラフィー	2方向 40歳～49歳の西暦の奇数年生まれの女性 1方向 50歳以上の西暦の奇数年生まれの女性	1,500円 1,000円	
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳～65歳の人※過去に検診を受けた人を除く	500円	

※生活保護を受給している人は、がん検診を無料で受けることができます。申し込むときに伝えてください。

※21歳の方は子宮頸がん検診、41歳の方は乳がん検診が無料です。対象者にはクーポン券を送っています。

■申し込み方法

7月31日(木)までに希望する健診と日程を健康づくり課に電話※社会保険被扶養者健診は申し込みフォームからも申し込みます。

※後期高齢者健康診査を予約するときは、「令和7年度福岡県後期高齢者健康診査受診票」が必要



▲申し込み
フォーム

です。受診票がない人は福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ 092-651-3111 に再発行を依頼してください。

※社会保険被扶養者特定健診を予約するときは「特定健診受診券」が必要です。受診券がない人は加入している保険者に電話で再発行を依頼してください。

2. 個別健診（医療機関健診）

① 特定健診（40歳～74歳の国民健康保険加入者対象）

受診期間 8月1日(金)～令和8年3月31日(火)

費用 500円

申し込み ③の受診できる医療機関に連絡

受診にはマイナ保険証や特定健康診査受診券などが必要です。申し込みの時に必要書類を確認しましょう。

※特定健康診査受診券は集団健診を申し込んでいない人に7月下旬に送付します。



② 個別がん検診

種類	検査内容	対象※年齢は令和8年3月31日時点	費用	その他
肺がん検診	胸部レントゲン検査	40歳以上の人	1,200円	●町の集団検診または無料クーポン券で受診した検診と同じものは受診できません。 ●生活保護を受給している人は全て無料です。 ●授乳中または断乳後間もない人は、乳がん検診は受けられません。
胃がん検診	胃内視鏡検査	50歳以上で西暦の奇数年生まれの人	3,200円	
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の人	1,100円	
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	1,000円	
子宮頸がん検診	細胞診検査	① 20歳以上で西暦の奇数年生まれの女性 ② 無料クーポン券対象者(21歳の女性)	① 1,700円 ② 無料	
乳がん検診	マンモグラフィー	2方向 ① 40歳～49歳で西暦の奇数年生まれの女性 ② 無料クーポン券対象者(41歳の女性)	① 2,000円 ② 無料	
		1方向 50歳以上で西暦の奇数年生まれの女性	1,700円	

受診期間 8月1日(金)～令和8年3月31日(火)※胃がん検診は令和8年2月28日(土)まで

申し込み 令和8年2月27日(金)までに健康づくり課に電話または申し込みフォームから。申込確認票が届いたら③の受診できる医療機関に連絡



③ 受診できる医療機関 ※特定健診、胃がん検診は下の医療機関以外でも受診できる病院があります。

医療機関名	電話番号	特定健診	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん
遠賀中間医師会おなが病院(遠賀町)	282-0121	○	○	○	○	○	○	○
福岡新水巻病院(水巻町)	203-2252	○	○	○	○	○	○	○
遠賀中間医師会おかがき病院	282-2777	○	○	○	○	○		
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	○	○					
いわくまハートクリニック	701-6037	○						
うらべ内科クリニック	282-0127	○	○					
加藤医院	282-0003	○						
柴山クリニック	282-0091	○	○					
しょうこ・女性クリニック	281-2727						○	
白石龍クリニック	283-0101	○	○					
田中ひろし小児内科医院	283-1640	○	○					
ふじた医院	283-3211	○						
やまがたクリニック	281-5152	○						
吉村整形外科クリニック	282-2500	○						

3. 4つの健診をセットでお得に受診しませんか

セット健診の種類	対象※年齢は令和8年3月31日時点	費用	とき	ところ
特定健診、肺がん(結核)、大腸がん、骨粗しょう症	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性で、今年度町の集団健診を受けない国民健康保険加入者	3,800円	8月1日(金)～令和8年3月31日(火)	遠賀中間医師会おなが病院

※子宮頸がん検診や乳がん検診、胃内視鏡検査の対象の人は同時に受診できます(別途費用がかかります)。

申し込み 令和8年2月27日(金)までに健康づくり課に電話または上の申し込みフォーム「その他」から。申込確認票が届いたら遠賀中間医師会おなが病院に電話



一生に一度は肝炎検査を受けましょう

7月28日は
世界肝炎デー

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。早期発見、早期治療のためにも肝炎ウイルス検査を受けましょう。町の集団検診や県の無料検査で受診できます。

問い合わせ 健康づくり課



県ホームページ

費用はかかりません

子どもの予防接種は計画的に

【麻しん（はしか）・風しん2期】

対象 平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた人

接種期間 令和8年3月31日(火)まで
※令和6年度の接種対象で、ワクチンの供給不足により令和7年3月までに接種ができなかった人は、令和8年度まで接種可

【二種混合（ジフテリア、破傷風）】

対象 11歳～12歳の人（13歳の誕生日の前日まで）※なるべく11歳のときに接種してください。

【ともに】

ところ 遠賀郡・中間市の指定医療機関または福岡県定期予防接種広域化実施医療機関※要予約。

そのほかの医療機関を希望するときは、事前にこども家庭センターに要相談

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ こども家庭センター



医療機関



暑いときに利用しましょう

クーリングシェルターあります！

クーリングシェルターは、危険な暑さによる重大な健康被害を防止するため、熱中症特別警戒情報が発表されたときに、暑さをしのぐ場所として一般に開放する施設です。

町は、町内の公共施設やイオン岡垣店をクーリングシェルターに指定しました。

熱中症特別警戒情報が発表されていないときでも、暑さをしのぐ場所として利用できますので、活用してください。

詳しくは町公式ホームページを見てください。

開放期間 10月22日(水)まで

問い合わせ 健康づくり課

のぼり旗や
ポスターが目印▶



初夏から秋にかけて要注意！

知っておきたいマダニ対処法

マダニは人や動物を噛んで吸血します。重度の感染症を引き起こすウイルスを持つマダニもいるため、草むらや森林、畑に入るときは、次のことに注意しましょう。

- 肌の露出を避ける
- 車や家に入る前に衣服をはたく
- 早めに入浴し、マダニがついていないか確認する

【もしも噛まれたときは】

- マダニを皮膚から無理に取らず、皮膚科などの医療機関で処置を受ける
- 噛まれて数週間は体調の変化に注意し、発熱などの症状が出たときは医療機関を受診する

問い合わせ 健康づくり課



ヘルシー クッキング

No. 396 ～のりで手軽に栄養補給～
キンパ（韓国風海苔巻き）

2人分の材料

- ごはん1合 ●ホウレン草 100g ●ニンジン 75g ●たくあん 40g ●牛こま肉 60g ●大葉 2枚 ●焼きのり 2枚 ●ごま油 小さじ1 と 1/2 ●塩 0.2g
- A: ●濃口しょうゆ 小さじ 1/2 ●ごま油 小さじ 1/2
- B: ●焼肉のたれ 大さじ 1 ●白ごま 小さじ 1



1人分の主な栄養価

エネルギー422kcal、たんぱく質12g、食塩相当量1.4g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

※のりには、血圧を下げる効果のあるカリウムやペプチドなどが豊富に含まれています。

作り方

- ①ホウレン草を熱湯でゆでて水にさらし水気を絞ったら、4～5cmの長さに切り、Aで和える。
- ②ニンジンとたくあんを4～5cmの長さの細切りにする。それぞれごま油小さじ 1/2 を入れて熱したフライパンで中火で炒める。ニンジンは油がなじんだら塩をふって混ぜておく。
- ③食べやすい大きさに切った牛肉を、ごま油小さじ 1/2 を入れて熱したフライパンで中火で炒め、色が変わったらBを入れる。
- ④焼きのりの手前から 3/4 までにご飯を敷き、中央に縦半分に切った大葉、②、③をそれぞれ半量ずつ順番にのせる。手前から巻いて形を整えたらラップで包み、15分置く。
- ⑤ラップを取り、食べやすい大きさに切り分けて器に盛る。

連載 全 12 回

血圧管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

第 11 回 ～未来の健康を守る第一歩。健診に行こう！～

人生 100 年時代の安心の基盤は「健康」です。今この時に受ける健診が、未来の健康への大きな一歩になります。ぜひ年に 1 回は健診を受けましょう。

■町の特定健診受診率が過去最高に！

令和 5 年度の岡垣町の国民健康保険加入者の特定健診受診率は今までで一番高い 43.3% になりました。一方で、半数以上の方は健診を受けていないため、自分の体の状態を確認できていない可能性があります。病気は「ある日突然」ではなく「気づかないうちに進行」しています。昨年受診した人は今年も受診しましょう。昨年受診しなかった人やこれまで受診したことがない人は、ぜひ今年を受診しましょう。

目標は 60%



■令和 5 年度の特定健診結果から見える健康課題

▶課題 1

血圧や LDL コレステロールの数値が悪い人で未治療の人が多い

▶課題 2

血糖値 (HbA1c) が高い人で未治療の人の割合が増えている

▶課題 3

メタボや肥満の人の割合が増えている

項 目		岡垣町		福岡県
		県内順位 (60 市町村中)	受診者に占める 割合 (%)	受診者に占める 割合 (%)
血圧	Ⅱ度高血圧以上 (収縮期 160 mmHg 以上または拡張期 100 mmHg 以上)	5 位 (2 位)	8.5 (11.0)	5.2 (5.5)
	Ⅲ度高血圧 (収縮期 180 mmHg 以上または拡張期 110 mmHg 以上)	16 位 (1 位)	1.1 (2.4)	0.8 (0.9)
	うち未治療	7 位 (9 位)	85.7 (79.6)	73.6 (69.9)
LDL コレステロール	160 mg/dl 以上	7 位 (2 位)	12.2 (13.6)	11.1 (10.9)
	180 mg/dl 以上	9 位 (3 位)	4.5 (5.2)	4.0 (3.9)
	うち未治療	35 位 (5 位)	91.1 (98.1)	91.9 (92.2)
血糖値 (HbA1c)	HbA1c 6.5% 以上	13 位 (9 位)	12.8 (13.7)	10.1 (10.2)
	HbA1c 7% 以上	32 位 (8 位)	5.4 (7.1)	5.0 (5.0)
	うち未治療	22 位 (28 位)	29.0 (27.8)	32.0 (31.4)
メタボリックシンドローム該当		34 位 (51 位)	20.1 (18.1)	20.0 (20.5)
肥満 (BMI 25 以上)		37 位 (48 位)	25.6 (23.6)	25.1 (25.1)

※特定健診対象者は 40 ～ 74 歳の国民健康保険加入者

※順位が低いほど良い結果。() は令和 4 年度の数値

吉田副院長の ワンポイントアドバイス

～みんなで健診に行きましょう～

人生 100 年時代といわれる中、私たちはいろんな病気と付き合いながら生活していかなければなりません。残念ながら今の医療では病気の発症そのものを完全に予防することはできませんが、多くの病気は早期発見・早期治療でコントロールが可能です。

しかし、高血圧などの生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、自分で気づくことは困難です。岡垣町の特定健診受診率は令和 2 年度から上がっていますが、まだ不十分と言わざるを得ません。ぜひ、特定健診を“毎年受ける健康チェック”として習慣づけ、友達や家族を誘って会場に行きましょう！



遠賀中間医師会おんが病院
副院長
吉田 哲郎先生