

令和8年度（R8.4.1～R9.3.31）

保存版

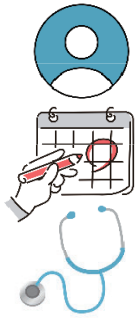
# つわの 健康づくり カレンダー



津和野町 健康福祉課



# [ 目 次 ]

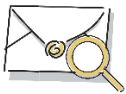


**対象者一覧** p. 2

**スケジュール一覧** p. 4

## 健康診査

- ①特定健康診査 p. 6
- ②後期高齢者健康診査 p. 10
- ③若年齢者等健康診査 p. 14
- ④人間ドック p. 16



**健診結果報告会** p. 18



## がん検診

- ①胃がん検診 p. 20
- ②肺がん検診（結核検診を含む） p. 24
- ③大腸がん検診 p. 28
- ④乳がん検診 p. 30
- ⑤子宮頸がん検診 p. 34



## がん精密検査 医療機関一覧

- ①胃がん検診 p. 38
- ②肺がん検診 p. 39
- ③大腸がん検診 p. 40
- ④乳がん検診 p. 41
- ⑤子宮頸がん検診 p. 41



## 節目検診

- ①肝炎ウイルス検査 p. 42
- ②骨粗鬆症検診 p. 46
- ③歯周病検診 p. 48

**その他** 【令和7年度 健康づくり活動表彰】 p. 51



健康診査・健診結果報告会・がん検診・節目検診の会場として記載している『日原地域活動拠点施設』は、令和8年3月現在、建設中です。今後、施設の名称が変更になる場合があります。



# 男性の方へ

あなたの年齢で受けられる健(検)診が  
分かります

健康診査 / がん検診 / 節目検診

- ①年齢を探す ②下の健(検)診を確認 ③詳細ページで日程・申込方法を確認

【対象年齢の考え方について】

- ✓若年齢者等健康診査・特定健康診査は令和9年3月31日時点の年齢で判定します
- ✓75歳以上の後期健康診査は受診日時点の年齢で判定します
- ✓がん検診・節目検診は令和9年4月1日時点の年齢で判定します

## 20～39歳の方

- |           |                |           |                |
|-----------|----------------|-----------|----------------|
| <b>国保</b> | 若年齢者等健康診査 p.14 | <b>社保</b> | 若年齢者等健康診査 p.14 |
|           | 人間ドック p.16     |           |                |

※健康診査または人間ドックいずれか

## 40～74歳の方

- |           |   |           |   |          |         |
|-----------|---|-----------|---|----------|---------|
| <b>国保</b> | 特定健康診査 p.6  | <b>社保</b> | 特定健康診査 <sup>①</sup> p.6   |          |         |
|           | 人間ドック p.16  |           | 胃がん p.20  |          |         |
|           | 胃がん p.20  |           | 肺がん p.24  |          |         |
|           | 肺がん p.24  |           | 大腸がん p.28   |          |         |
|           | 大腸がん p.28   |           | 肝炎ウイルス検査 <sup>②</sup> p.42  |          |         |
|           | 肝炎ウイルス検査 <sup>②</sup> p.42  |           | 歯周病検診 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>40歳.50歳.</td></tr><tr><td>60歳.70歳</td></tr></table> p.48 | 40歳.50歳. | 60歳.70歳 |
| 40歳.50歳.  |   |           |   |          |         |
| 60歳.70歳   |   |           |   |          |         |
|           | 歯周病検診 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>40歳.50歳.</td></tr><tr><td>60歳.70歳</td></tr></table> p.48 | 40歳.50歳.  | 60歳.70歳   |          |         |
| 40歳.50歳.  |   |           |   |          |         |
| 60歳.70歳   |   |           |   |          |         |

## 75歳以上の方

- |           |                            |
|-----------|----------------------------|
| <b>後期</b> | 後期高齢者健康診査 p.10             |
|           | 胃がん p.20                   |
|           | 肺がん p.24                   |
|           | 大腸がん p.28                  |
|           | 肝炎ウイルス検査 <sup>②</sup> p.42 |



- ① 社会保険 (協会けんぽ・共済組合など) に加入している方は、加入している保険者が発行する「特定健診受診券」が必要です
- ② 肝炎ウイルス検査は過去未受診の方が対象です



# 女性の方へ

あなたの年齢で受けられる健(検)診が  
分かります

健康診査 / がん検診 / 節目検診

- ①年齢を探す ②下の健(検)診を確認 ③詳細ページで日程・申込方法を確認

【対象年齢の考え方について】

- ✓若年齢者等健康診査・特定健康診査は令和9年3月31日時点の年齢で判定します
- ✓75歳以上の後期高齢者健康診査は受診日時点の年齢で判定します
- ✓がん検診・節目検診は令和9年4月1日時点の年齢で判定します

## 20～39歳の方

- 国保**
- 若年齢者等健康診査 p.14
  - 人間ドック p.16
- ※健康診査または人間ドックいずれか
- 子宮頸がん p.34

- 社保**
- 若年齢者等健康診査 p.14
  - 子宮頸がん p.34

## 40～74歳の方

- 国保**
- 特定健康診査 p.6
  - 人間ドック p.16
- ※健康診査または人間ドックいずれか
- 胃がん p.20
  - 肺がん p.24
  - 大腸がん p.28
  - 乳がん p.30
  - 子宮頸がん p.34
  - 肝炎ウイルス検査 ② p.42
  - 骨粗鬆症検診 

40歳.45歳.
50歳.55歳.
60歳.65歳.70歳

 p.46
  - 歯周病検診 

40歳.50歳.
60歳.70歳

 p.48

- 社保**
- 特定健康診査 ① p.6
  - 胃がん p.20
  - 肺がん p.24
  - 大腸がん p.28
  - 乳がん p.30
  - 子宮頸がん p.34
  - 肝炎ウイルス検査 ② p.42
  - 骨粗鬆症検診 

40歳.45歳.
50歳.55歳.
60歳.65歳.70歳

 p.46
  - 歯周病検診 

40歳.50歳.
60歳.70歳

 p.48

## 75歳以上の方

- 後期**
- 後期高齢者健康診査 p.10
  - 胃がん p.20
  - 肺がん p.24
  - 大腸がん p.28
  - 乳がん p.30
  - 子宮頸がん p.34
  - 肝炎ウイルス検査 ② p.42



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



節目検診

6月	7月	8月
----	----	----

健康診査	特定健診	集団	4日(木) 5日(金) 10日(水) 11日(木)	29日(水)	
		個別	●—————		
	後期高齢者健診	集団	4日(木) 5日(金) 10日(水) 11日(木)	29日(水)	
		個別	●—————		
	若年齢者等健診		4日(木) 5日(金) 10日(水) 11日(木)	29日(水)	
	人間ドック	日帰り	●—————		
肺			●—————		
脳					

健診結果報告会		16日(木) 17日(金) 22日(水) 23日(木)	
---------	--	--------------------------------	--

がん検診	胃がん検診		4日(木) 5日(金) 10日(水) 11日(木)	29日(水)	
	肺がん検診	集団			
		個別	●—————		
	大腸がん健診				
	乳がん検診			11日(土) 12日(日)	4日(火) 28日(金)
	子宮頸がん検診	集団			4日(火) 28日(金)
個別		●————— <small>※4月1日～受診可能</small>			

節目検診	肝炎検査	集団	4日(木) 5日(金) 10日(水) 11日(木)	29日(水)	
		個別	●—————		
	骨粗鬆症検診		●—————		
	歯周病検診		●—————		

6月	7月	8月
----	----	----



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会

がん検診



がん精密検査



節目検診

9月	10月	11月	12月	1~3月
----	-----	-----	-----	------

		11日(水)		
→				
		11日(水)		
→				
		11日(水)		
→				
→				
→				

3日(木) 4日(金)			17日(木)	
-------------	--	--	--------	--

12日(土)		11日(水)		
	7日(水) 8日(木) 15日(木) 16日(金)			
→				
		●		
→				
17日(木)	29日(木)	21日(土)	9日(水) 13日(日)	
17日(木)	29日(木)	21日(土)	9日(水) 13日(日)	
→				

		11日(水)		
→				
→				
→				

9月	10月	11月	12月	1~3月
----	-----	-----	-----	------

# 特定健康診査

要  
申  
込



■受診方法「A」「B」のいずれかで受けてください

## 集団健診

# A

==メリット==

- ・身近な会場で受けることができる

# or

## 個別健診（医療機関）

# B

==メリット==

- ・実施期間が長く都合を合わせやすい

# A

- 対象者：40～74歳の国民健康保険に加入している方
- 検査内容：問診／身体計測／内科診察／血圧測定／尿検査  
血液検査（脂質検査、肝機能検査、血糖検査）／心電図検査
- 検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約10,000円かかります）

各会場、当日胃がん検診も実施（要予約）

## ▼日程表

健診日	受付時間	会場
6月4日（木）	9:00～10:30	青原公民館
	13:30～14:30	池河公民館
6月5日（金）	9:00～10:30	小川公民館
	13:30～14:30	左鐙公民館
6月10日（水）	9:00～10:30	畑迫公民館
	13:30～14:30	木部公民館
6月11日（木）	9:00～11:30	津和野町民センター
	13:30～14:30	
7月29日（水）	9:00～11:30	日原地域活動拠点施設
	13:30～14:30	
11月11日（水）	9:00～10:30	日原地域活動拠点施設
	13:30～14:30	



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



節目検診

## STEP 1



別紙「令和8年度《集団》健康診査・各種がん検診申込書」を記入し、返信する

[投函×切：令和8年4月10日（金）]

## STEP 2



受診券／受診票／予約票を受け取る

5月末までに受診券／受診票／予約票をお送りします。  
ご都合が悪くなった場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課  
(☎ 72-0657)までご連絡ください。

## STEP 3



受診当日、下記を持参し、健診を受ける

▼持参するもの



①受診券



②受診票(集団健診用)



③予約票



④マイナンバーカード  
または 資格確認書

## STEP 4



健診結果報告会に参加する

約1ヶ月後に各地区で健診結果報告会を行います。  
ご自身の健康づくりを応援しますので、ぜひお越しください。(詳細18~19ページ参照)  
「要精密検査」となった場合、必ず早めに医療機関で精密検査を受けてください。

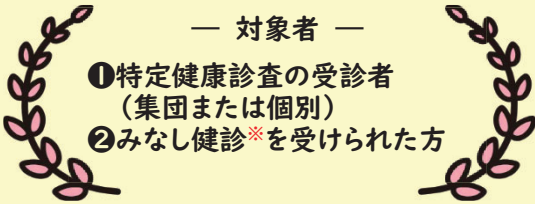
元気だし、お金も時間も  
もったいないよ

40~50歳代で  
2型糖尿病になると、  
60歳以上の脳卒中  
発症リスクが高まります

そのほか、糖尿病性腎症を発症すると  
高額な医療費がかかります。

- ✓糖尿病治療(薬による治療を想定)  
1か月あたり 約2万円
- ✓糖尿病で入院  
平均13.3日 約52万円
- ✓人工透析  
1年で 約480万円

[参考](株)現代けんこう出版「60歳を過ぎたあなたは「特定健診」を受けないといけません!」



— 対象者 —

- ① 特定健康診査の受診者  
(集団または個別)
- ② みなし健診※を受けられた方

※みなし健診とは…

職場や医療機関で受けた血液検査などの結果を特定健診として活用できる制度です。

血圧・血糖・脂質・肝機能・尿検査などの検査をしておられる方は、役場健康福祉課(☎72-0657)までご連絡ください。

こだま商品券

2,000 円分プレゼント



B	<p>■対象者：40～74歳の国民健康保険に加入している方</p> <p>■検査内容：問診／身体計測／内科診察／血圧測定／尿検査 血液検査（脂質検査、肝機能検査、血糖検査）／心電図検査</p> <p>■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約10,000円かかります）</p>
---	--

STEP 1



かかりつけ医等の医療機関に電話予約をする  
(実施医療機関について、9ページ参照)

5月末までに受診券／問診票をお送りします。

実施期間中に医療機関に予約をして、受診してください。

[実施期間：令和8年6月1日～令和8年12月31日]

STEP 2



受診当日、下記を持参し、健診を受ける

▼持参するもの



① 受診券



② 問診票(個別健診用)



③ マイナンバーカード または 資格確認書

STEP 3



検査結果を確認する

「要精密検査」となった場合、必ず早めに医療機関で精密検査を受けてください。



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



節目検診

## ▼実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
[津和野町]		
津和野共存病院	津和野町森村口 141	72-0660
つわぶき医院	津和野町鷺原イ 190	72-3500
日原診療所	津和野町枕瀬 975-1	74-0121
和崎医院	津和野町後田口 405	72-0025
[吉賀町]		
小笠原医院	吉賀町柿木 640-1	79-2012
栗栖医院	吉賀町柿木 312-1	79-2006
松浦内科胃腸科	吉賀町六日市 795	77-0111
よしか病院	吉賀町六日市 368-4	73-7575
[益田市]		
あすかクリニック	益田市乙吉町口 33	0856-23-3320
石見クリニック	益田市駅前町 7-1	0856-23-2370
大畑医院	益田市中島町イ 91-1	0856-22-0506
おちハートクリニック	益田市高津 8 丁目 5-2	0856-23-1588
斧山医院	益田市あけぼの西町 16-4	0856-22-1346
金島胃腸科外科	益田市高津 1 丁目 9-4	0856-22-2345
黒田医院	益田市須子町 10-27	0856-22-0966
くろたに内科クリニック	益田市久城町 912-1	0856-23-7737
すみかわクリニック	益田市東町 2-9	0856-23-1188
たかせ内科	益田市かもしま東町 9-6	0856-25-7373
津田医院	益田市津田町 1268-5	0856-27-0007
なかしまクリニック	益田市横田町 2532	0856-25-2503
平野医院	益田市駅前町 33-5	0856-22-0998
益田整形外科医院	益田市染羽町 4-35	0856-22-1305
益田地域医療センター 医師会病院	益田市遠田町 1917-2	0856-22-3611
まついクリニック	益田市高津 6 丁目 14-1	0856-31-1830
松ヶ丘病院	益田市高津4丁目 24-10	0856-22-8711
松本医院	益田市横田町 429-23	0856-25-2611
村野医院	益田市下本郷町 61-1	0856-31-2400
山尾医院	益田市あけぼの東町 4-2	0856-22-1878
ゆたかファミリークリニック	益田市乙吉町イ 90-1	0856-25-7000

# 後期高齢者健康診査

要  
申  
込



■受診方法「A」「B」のいずれかで受けてください

## 集団健診

# A

==メリット==

- ・身近な会場で受けることができる

# or

## 個別健診（医療機関）

# B

==メリット==

- ・実施期間が長く都合を合わせやすい

# A

■対象者：健診受診時に満75歳以上の方

65歳～74歳の後期高齢者医療保険の加入者

■検査内容：問診／身体計測／内科診察／血圧測定／

血液検査（脂質検査、肝機能検査、血糖検査）／尿検査

■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約9,000円かかります）

## ▼日程表

各会場、当日胃がん検診も実施（要予約）

健診日	受付時間	会場
6月4日（木）	9:00～10:30	青原公民館
	13:30～14:30	池河公民館
6月5日（金）	9:00～10:30	小川公民館
	13:30～14:30	左鐙公民館
6月10日（水）	9:00～10:30	畑迫公民館
	13:30～14:30	木部公民館
6月11日（木）	9:00～11:30	津和野町民センター
	13:30～14:30	
7月29日（水）	9:00～11:30	日原地域活動拠点施設
	13:30～14:30	
11月11日（水）	9:00～10:30	日原地域活動拠点施設
	13:30～14:30	津和野町民センター



# STEP 1



別紙「令和8年度 《集団》健康診査・各種がん検診申込書」を記入し、返信する

[投函メ切：令和8年4月10日（金）]

# STEP 2



受診券／受診票／予約票を受け取る

5月末までに受診券／受診票／予約票をお送りします。  
ご都合が悪くなった場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課  
(☎ 72-0657)までご連絡ください。

# STEP 3



受診当日、下記を持参し、健診を受ける

▼持参するもの



①受診券



②受診票(集団健診用)



③予約票



④マイナンバーカード  
または 資格確認書

# STEP 4



健診結果報告会に参加する

約1ヶ月後に各地区で健診結果報告会を行います。  
ご自身の健康づくりを応援しますので、ぜひお越しください。(詳細18~19ページ参照)  
「要精密検査」となった場合、必ず早めに医療機関で精密検査を受けてください。

通院しているから  
必要ないよ

**通院している方も  
対象です**

自覚症状がある病気は  
通院でお医者さんに  
相談しましょう。

↓

自覚症状のない生活習慣病は  
健診が有効です。

[参考] (株)現代けんこう出版「60歳を過ぎたあなたは「特定健診」を受けないといけません!」

<b>B</b>	■対象者：40～74歳の国民健康保険に加入している方
	■検査内容：問診／身体計測／内科診察／血圧測定／ 血液検査（脂質検査、肝機能検査、血糖検査）／尿検査
	■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約9,000円かかります）

**STEP 1** **かかりつけ医等の医療機関に電話予約をする**  
(実施医療機関について、13ページ参照)

5月末までに受診券／問診票をお送りします。  
実施期間中に医療機関に予約をして、受診してください。

**[実施期間：令和8年6月1日～令和8年12月31日]**

**STEP 2** **受診当日、下記を持参し、健診を受ける**

▼持参するもの

①受診券 ②問診票（個別健診用） ③マイナンバーカード または 資格確認書

**STEP 3** **検査結果を確認する**

「要精密検査」となった場合、必ず早めに医療機関で精密検査を受けてください。



## ▼実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
[津和野町]		
津和野共存病院	津和野町森村口 141	72-0660
つわぶき医院	津和野町鷺原イ 190	72-3500
日原診療所	津和野町枕瀬 975-1	74-0121
和崎医院	津和野町後田口 405	72-0025
[吉賀町]		
小笠原医院	吉賀町柿木 640-1	79-2012
栗栖医院	吉賀町柿木 312-1	79-2006
松浦内科胃腸科	吉賀町六日市 795	77-0111
よしか病院	吉賀町六日市 368-4	73-7575
[益田市]		
あすかクリニック	益田市乙吉町口 33	0856-23-3320
石見クリニック	益田市駅前町 7-1	0856-23-2370
大畑医院	益田市中島町イ 91-1	0856-22-0506
おちハートクリニック	益田市高津 8 丁目 5-2	0856-23-1588
斧山医院	益田市あけぼの西町 16-4	0856-22-1346
金島胃腸科外科	益田市高津 1 丁目 9-4	0856-22-2345
黒田医院	益田市須子町 10-27	0856-22-0966
くろたに内科クリニック	益田市久城町 912-1	0856-23-7737
すみかわクリニック	益田市東町 2-9	0856-23-1188
たかせ内科	益田市かもしま東町 9-6	0856-25-7373
津田医院	益田市津田町 1268-5	0856-27-0007
なかしまクリニック	益田市横田町 2532	0856-25-2503
平野医院	益田市駅前町 33-5	0856-22-0998
益田整形外科医院	益田市染羽町 4-35	0856-22-1305
益田地域医療センター 医師会病院	益田市遠田町 1917-2	0856-22-3611
まついクリニック	益田市高津 6 丁目 14-1	0856-31-1830
松ヶ丘病院	益田市高津 4 丁目 24-10	0856-22-8711
松本医院	益田市横田町 429-23	0856-25-2611
村野医院	益田市下本郷町 61-1	0856-31-2400
山尾医院	益田市あけぼの東町 4-2	0856-22-1878
ゆたかファミリークリニック	益田市乙吉町イ 90-1	0856-25-7000

# 若年齢者等健康診査

要  
申  
込



- 対象者：①20～39歳で職場等での健診機会のない方  
②20歳以上の生活保護受給中の方

- 検査内容：問診／身体計測／内科診察／血圧測定／  
血液検査（脂質検査、肝機能検査、血糖検査）／尿検査

- 検査料：①1,000円 町が助成しているため、安く受けられます（自費で受けると約9,000円かかります）  
②無料

## ▼日程表

健診日	受付時間	会場
6月4日（木）	9:00～10:30	青原公民館
	13:30～14:30	池河公民館
6月5日（金）	9:00～10:30	小川公民館
	13:30～14:30	左鐙公民館
6月10日（水）	9:00～10:30	畑迫公民館
	13:30～14:30	木部公民館
6月11日（木）	9:00～11:30	津和野町民センター
	13:30～14:30	
7月29日（水）	9:00～11:30	日原地域活動拠点施設
	13:30～14:30	
11月11日（水）	9:00～10:30	日原地域活動拠点施設
	13:30～14:30	津和野町民センター

対象者一覧

スケジュール一覧

健康診査

健診結果報告会

がん検診

がん精密検査

節目検診



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



節目検診

## STEP 1



別紙「令和8年度《集団》健康診査・各種がん検診申込書」を記入し、返信する

[投函メ切：令和8年4月10日（金）]

## STEP 2



受診票／予約票を受け取る

5月末までに受診票／予約票をお送りします。

ご都合が悪くなった場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課（☎ 72-0657）までご連絡ください。

## STEP 3



受診当日、下記を持参し、健診を受ける

▼持参するもの



① 受診票（集団健診用）



② 予約票



③ 1,000円



④ マイナンバーカード  
または 資格確認書

## STEP 4



健診結果報告会に参加する

約1ヶ月後に各地区で健診結果報告会を行います。

ご自身の健康づくりを応援しますので、ぜひお越しください。（詳細18～19ページ参照）

「要精密検査」となった場合、必ず早めに医療機関で精密検査を受けてください。

まだまだ若いから  
また来年でいいや



40歳代以降から  
糖尿病は増えています

糖尿病の方は、がんのリスクが  
20%高いことがわかっています。  
がんは40～50歳代の死因1位です。



自覚症状なく進む「生活習慣病」。  
年に1回「健診」でいち早く病気や  
異常を発見することが大切です。

[参考] (株)現代けんこう出版「40代・50代のあなたは「特定健診」を受けないといけません！」

# 人間ドック

要予約



## ■対象者

検査日時時点で津和野町国民健康保険に加入している方  
 (人間ドックを受けられる方は、特定健康診査は受けられません)

▼3種類のドックのうち、いずれか

■種別	日帰りドック		肺ドック	脳ドック
■実施機関	和崎医院	津和野共存病院	津和野共存病院	津和野共存病院
■定員	65名	30名	20名	40名
■検査項目	[ドック共通項目]			
	①問診 ②身体計測 ③尿検査[糖・蛋白] ④心電図 ⑤血液検査[血液一般・血清脂質・血糖・肝機能・腎機能] ⑥診察			
	⑦胸部X線検査 ⑧胃内視鏡検査 (胃カメラ) ⑨腹部エコー <sup>新</sup> ⑩便潜血検査 ⑪聴力検査 ⑫血液検査 [膵機能]	⑦胸部X線検査 ⑧胃内視鏡検査 (胃カメラ) ⑨腹部エコー <sup>新</sup> ⑩便潜血検査 ⑪聴力検査 ⑫血液検査 [膵機能] ⑬眼科検査	⑦胸部CT検査 ⑧肺機能検査 ⑨胃内視鏡検査 (胃カメラ) ⑩便潜血検査 <sup>新</sup> ⑪聴力検査 <sup>新</sup> ⑫血液検査 <sup>新</sup> [膵機能] ⑬眼科検査 <sup>新</sup>	⑦握力 ⑧眼科検査 ⑨聴力検査 ⑩頭部MRI ⑪知的機能検査 ⑫頸動脈エコー ⑬栄養指導
■オプション検査	○前立腺検査	○前立腺検査	○前立腺検査	○前立腺検査
■実施時期 (予定)	6月～2月	7月～3月	7月～3月	12月～3月
■料金	4,400円	5,000円	6,000円	8,000円

※眼科検査はありません

※新：令和8年度から検査項目を加えました



### 腹部エコーとは



お腹にゼリーを塗り、超音波で内臓(肝臓、胆のう、すい臓、腎臓など)の状態を調べる検査です。  
痛みや放射線の心配はありません。



### 脳ドックで分かること



自覚症状のない脳の病気を早期に見つけるための検査です。✓脳梗塞、脳出血のリスク  
✓脳動脈瘤の早期発見  
将来の安心のためにおすすめです。

STEP  
1

## 「申込書」を記入し、提出する

対象の方には4月中にご案内をお送りします。

「津和野町国保人間ドック申込書」を記入し、役場健康福祉課または、本庁舎総合窓口に提出してください。

**[提出メ切：令和8年5月7日（木）17：15 必着]**

STEP  
2

## 申込結果を受け取る

5月下旬に申込結果を申込者全員にお送りします。

なお、各ドックには定員がありますので、申込状況により希望のドックを受診できない場合があります。

STEP  
3

## 検査日時の通知を受け取る

検査日の2週間～1ヶ月前頃に詳しい案内や検査セットをお送りします。

STEP  
4

## 当日、検査を受ける

食事や服薬に関する注意事項は、ドックの種類や医療機関によって異なります。送られてきた詳細のご案内をご確認ください。

▼持参するもの



①マイナンバーカード または 資格確認書



②検査セット(問診票等)



③料金

STEP  
5

## 検査結果を確認する

医療機関から直接結果が届きます。

「要精密検査」となった場合、必ず、早めに医療機関で精密検査を受けてください。人間ドックの結果は特定健康診査及び特定保健指導に関する事業に活用します。

# 健診結果報告会

要予約



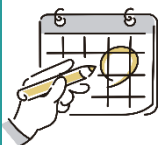
■対象者：6月または7月または11月の集団健診に来られた方

■内容：検査結果の説明／より良い生活習慣のアドバイス

▼日程表 ※予約状況によって、受付時間に変更する可能性があります。

	日にち	受付時間	会場
6 月 分	7月16日(木)	9:00 ~ 11:30	青原公民館
		13:00 ~ 15:00	池河公民館
	7月17日(金)	9:00 ~ 11:00	畑迫公民館
		13:00 ~ 15:00	木部公民館
	7月22日(水)	9:00 ~ 11:00	小川公民館
		13:00 ~ 14:30	左鐙公民館
7月23日(木)	9:00 ~ 11:30	津和野町民センター	
	13:00 ~ 14:30		
7 月 分	9月3日(木)	9:00 ~ 11:00	須川公民館
	9月4日(金)	9:00 ~ 11:30	日原地域活動拠点施設
13:00 ~ 14:30			
11 月 分	12月17日(木)	9:00 ~ 11:30	日原地域活動拠点施設
		13:00 ~ 15:00	津和野町民センター

STEP  
1



## 集団健診会場で予約を取る

上記の日程の中からお都合の良い日にちをお伝えください。  
一人20分ずつの枠で予約を取ります。

対象者一覧

スケジュール一覧

健康診査

健診結果報告会

がん検診

がん精密検査

節目検診



## STEP 2



### 当日、健診結果を確認する

保健師／管理栄養士／健康運動指導士が担当し、1人 20分程度健診結果の説明及び健康相談等を行います。

▼持参するもの(あれば)



①過去の健診結果



②健康手帳



③お薬手帳

健診結果は、メタボのリスクに応じてレベル分けされます。  
受診者全員に情報提供されるほか、対象となる方には「特定保健指導」のご案内をします。

## 全員

### 情報提供

結果に応じた健康づくりの方法や、検査や医療の必要性などの情報提供を行います。

要精密検査や要医療となった方は、必ず受診しましょう。

異常なしの方は、来年も異常なしを目指しましょう。

メタボの  
リスクが  
ある方に

### 特定保健指導「動機付け支援」

メタボのリスクがあり、まだ治療の必要はない方を対象にした保健指導

専門家の支援のもと、生活習慣改善のための目標と実行計画を立て、自主的に実行します。

3ヶ月以上経過後に改善状況の確認が行われます。



メタボの  
リスクが  
高い方に

### 特定保健指導「積極的支援」

メタボのリスクがあり、まだ治療の必要はない方を対象にした保健指導

初回面接で専門家の支援のもと、メタボ改善の目標と実行計画を立て、電話などで3ヶ月以上継続した支援を受けます。

支援終了後に改善状況の確認が行われます。



※「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム」の略で、内臓脂肪型肥満に加え高血圧、糖尿病、脂質代謝異常が重なることで、心臓病や脳卒中などの病気になりやすい状態のことを示します。

# 胃がん検診

要  
申  
込



■対象者：40歳以上の方（加入保険問わず）

■検査方法：胃部X線（バリウム）検査

■検査料：[40～69歳] 1,000円  
町が助成しているため、安く受けられます  
（自費で受けると約6,000円かかります）  
[70歳以上] 無料

## ▼日程表

6月・7月・11月は各会場、健康診査も実施（要予約）

検診日	受付時間	会場
6月4日（木）	8:30～10:30	青原公民館
	13:00～14:30	池河公民館
6月5日（金）	8:30～10:30	小川公民館
	13:00～14:30	左鐙公民館
6月10日（水）	8:30～10:30	畑迫公民館
	13:00～14:30	木部公民館
6月11日（木）	8:30～10:30	津和野町民センター
	13:00～14:30	
7月29日（水）	8:30～10:30	日原地域活動拠点施設
	13:00～14:30	
9月12日（土）	8:30～10:30	津和野町民センター
	12:30～14:30	日原地域活動拠点施設
11月11日（水）	8:30～10:30	日原地域活動拠点施設
	13:00～14:30	津和野町民センター



以下の項目に該当する方は安全を考慮して、かりつけの医療機関で相談し、内視鏡検査（胃カメラ）等を受けてください。

- ①バリウム検査でアレルギー症状や体調不良を起こしたことがある方
- ②食事中よくむせたり、過去の検査でバリウムが気管に多量に入ったことがある方
- ③ひどい便秘症の方
- ④腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎と診断され治療を受けたことがある方
- ⑤胃を全摘している方や大腸・小腸の切除をしている方
- ⑥心臓病、腎臓病で水分摂取の制限がある方
- ⑦自分の力で立っていることが困難な方
- ⑧認知症などで指示通りに動いたり服薬が困難な方
- ⑨妊娠中または妊娠の可能性のある方

[出典] 胃X線検診安全基準  
（日本消化器がん検診学会  
関東甲信越支部）

対象者一覧

スケジュール一覧

健康診査

健診結果報告会

がん検診

がん精密検査

節目検診



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



節目検診

## STEP 1



別紙「令和8年度 << 集団 >> 健康診査・各種がん検診申込書」を記入し、返信する

[投函メ切：令和8年4月10日（金）]

## STEP 2



受診日確定通知を受け取る

5月末までに希望されたがん検診の予約状況（受診日時）をお送りします。  
ご都合が悪い場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課  
（☎ 72-0657）までご連絡ください。

## STEP 3



予約票／問診票を受け取る

受診日の1～2週間前に予約票と問診票をお送りします。  
ご都合が悪くなった場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課  
（☎ 72-0657）までご連絡ください。

## STEP 3



当日、胃バリウム検査を受ける

（前日～当日の食事制限等について、22 ページ参照）

▼持参するもの



① 予約票



② 問診票



③ 40～69歳の方 1,000円

## STEP 4



検診結果を確認する

約1ヶ月後に検診実施機関（環境保健公社またはJA 厚生連）より郵送でご自宅に届きます。

「要精密検査」となった場合、必ず早めに精密検査実施機関で精密検査を受けてください（詳細 38 ページ参照）。

# 胃部X線（バリウム）検査を受ける上での注意事項

## 食事



### 検査6時間前には必ず食事を済ませておくこと

[基本的な食事のタイミングと内容]

#### ▼「午前」に受診する場合

- ・前日夜9時までには食事を摂り、それ以降の食事はしないでください。
- ・飲酒はなるべく避け、早めに就寝しましょう。

#### ▼「午後」に受診する場合

- ・当日の朝6時までには軽め\*の食事を摂り、それ以降の食事はしないでください。

※「軽め」=消化のよい食べ物（パン/バナナなど）

#### 避けたほうがよい食品（消化しにくい食べ物）

- |        |         |
|--------|---------|
| ■ 肉類   | ■ ねり製品  |
| ■ 貝類   | ■ こんにゃく |
| ■ 天ぷら  | ■ 海藻類   |
| ■ ラーメン | ■ きのこなど |



## 水



- ・飲水は深夜0時頃まではかまいません。特に、熱中症や脱水症が起きやすい夏季には積極的に飲水してください。
- ・当日の検査2時間前までなら、コップ1杯（200ml）程度の水/白湯であれば問題ありません。

## 薬



- ・ **血圧/心臓の薬は原則として服用**してください。検査開始の2時間前までに、200ml 程度の水/白湯で服用してください。
- ・ **糖尿病薬（血糖降下剤/インスリン）は、低血糖発作の危険がありますので、検査当日の朝は使用しないでください。**ただし、「午後」に受診する場合やそれ以外の内服薬については、主治医に確認の上、検査前に服用するか、または検査後に服用するかの指示を受けてください。

## 服装



- ・上半身は襟/刺繍/ボタン/プリント等のない上着（Tシャツ等）、下半身はズボンやスカート等の腰の部分にボタン/ファスナー等の金具のない物（トレパン等）を着用されると便利です。下着（ブラジャー）もホック等がついていないものがお勧めです。
- ・検診車にも検診衣の用意もしてあります。
- ・アクセサリ/時計/湿布/磁気絆創膏は外していただきます。



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会

がん検診



がん精密検査



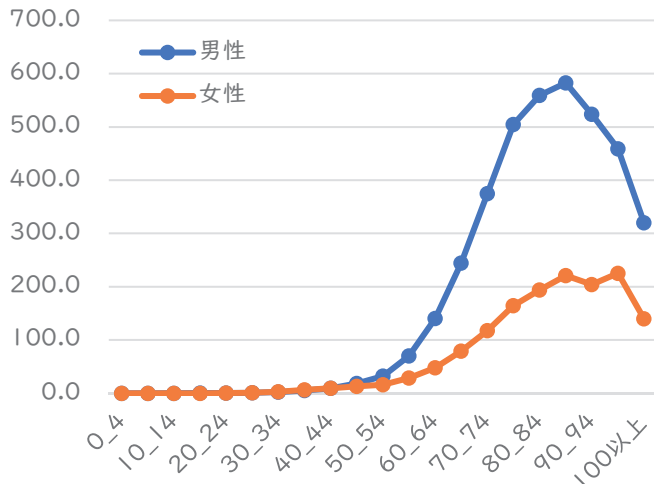
節目検診

## 胃がんの特徴①

### 40代後半から増え始め、80代後半がピーク

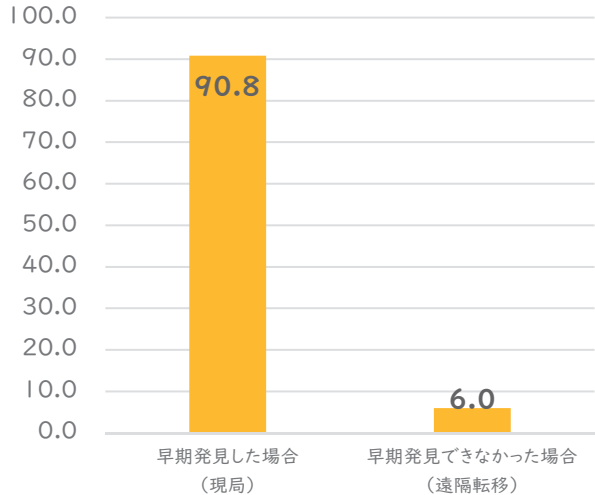
- ✓ 胃がんは日本人が多くかかるがんで、**男性の罹患率は女性の2倍**なのが特徴です。
- ✓ 日本では年間3万5千人以上の方が胃がんで亡くなっています。
- ✓ 診断や治療の進歩により、**早期発見なら9割がほぼ完治**が見込めます。

▼2021年 年齢階級別 罹患率 (人口10万人対)



[出典] 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

▼2016年 5年純生存率 (AYA,成人:15歳以上のみ)



[出典] 全国がん登録5年生存率報告 (厚生労働省)



検診では、**がんではないのに「要精密検査」と判定**される場合や、**がんがあるのにそのがんが見つけれない場合**もあります。

## 胃がんの特徴②

### リスクを減らす生活習慣と早期発見のための検診



**こんな人は要注意** ※チェックがついた項目が多いほど胃がんになるリスクが高くなります

- ピロリ菌に感染している。または感染していた。
- 萎縮性胃炎など、慢性胃炎がある。
- たばこを吸うか、禁煙を始めてから20年未満である。
- 野菜や果物はほとんど食べない。
- 高塩分食品(たとえば塩辛、練りウニなど)を好んで食べる。
- 40歳以上で、胃がん検診を1年以上受けていない。



### 予防の3本柱

[参考] ライズファクトリー「必ず受けよう! 胃がん検診」  
社会保険出版社「受けよう! がん検診 胃がん」



#### 1 生活習慣で予防

- ✓ 塩分を控える
- ✓ 野菜・果物をしっかり
- ✓ 喫煙は控える



#### 2 ピロリ菌対策

- ✓ 検査を受ける
- ✓ 除菌後定期的な確認



#### 3 早期発見

- ✓ バリウム検査なら毎年、胃カメラ検査なら2年に1度はがん検診

# 肺がん検診

65歳以上の方は「結核検診」も同時に行います

個別の場合  
要予約



■受診方法「A」「B」のいずれかで受けてください

個別検診（医療機関）

# A

==メリット==

- ・実施期間が長く都合を合わせやすい

集団検診

# B

==メリット==

- ・電話予約が不要で、当日も10分程度で終了する

# A

■対象者：40歳以上の方（加入保険問わず）

■検査方法：胸部X線検査

■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約2,300円かかります）

## STEP 1



### 受診する医療機関に電話予約をする

▼実施医療機関

津和野共存病院

津和野町森村口141

☎ 72-0660

日原診療所

津和野町枕瀬975-1

☎ 74-0121

[実施期間：令和8年6月1日～令和9年3月31日]

## STEP 2



### 当日、胸部X線検査を受ける

## STEP 3



### 検診結果を確認する

「要精密検査」となった場合、必ず、早めに精密検査実施機関で精密検査を受けてください（詳細39ページ参照）。



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



節目検診

B

■対象者：40歳以上の方（加入保険問わず）

■検査方法：胸部X線検査（オプション検査 喀痰細胞診検査）

■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約1,800円かかります）

（オプション検査 500円） 町が助成しているため、安く受けられます（自費で受けると約2,000円かかります）

STEP 1



別紙「令和8年度《集団》健康診査・各種がん検診申込書」を記入し、返信する

[投函メ切：令和8年4月10日（金）]

STEP 2



問診票を受け取る

津和野共存病院・日原診療所で肺がん検診を受けられていない方には、集団検診の約2週間前に問診票をお送りします。

STEP 3



当日、胸部X線検査を受ける

（集団検診バスのルートについて、26ページ参照）

▼持参するもの



①問診票

②

喀痰細胞診検査を受ける場合



500円

無地で薄手のTシャツがお勧め。



▼服装

・車内に検査着を用意していますが、簡単に脱ぐことのできる服装が便利です。

STEP 4



検診結果を確認する

約1ヶ月後に検診実施機関（環境保健公社）より郵送でご自宅に届きます。

「要精密検査」となった場合、必ず早めに精密検査実施機関で精密検査を受けてください（詳細39ページ参照）。



**喀痰細胞診検査とは**：痰を採取して、気管支など肺門部にできたがん細胞の一部が痰にまぎれて出てくるものを顕微鏡で調べる検査です。

[対象者] 50歳以上の喫煙指数が60以上の方

[検査方法] 検診後、3日分の朝一番の痰を専用の容器に取り、提出してもらいます

▼集団検診バスのルート

検診日	受付時間	会場
10月7日(水)	9:00 ~ 9:15	滝元上 元日本生命
	9:25 ~ 9:40	滝元多目的集会所
	9:50 ~ 10:10	プラサ枕瀬
	10:20 ~ 10:50	役場本庁舎 (1回目)
	11:00 ~ 11:20	清水団地駐車場
	11:45 ~ 12:00	須川公民館
	13:20 ~ 13:45	日原地域活動拠点施設
10月8日(木)	14:00 ~ 14:15	左鐙公民館
	9:00 ~ 9:10	笹山ログハウス前
	9:30 ~ 9:50	新三松堂本店前砂利駐車場
	10:00 ~ 10:20	財間酒場駐車場
	10:30 ~ 11:10	なごみの里広場 (1回目)
	11:25 ~ 11:55	津和野体育館
	13:15 ~ 13:30	安野光雅美術館正面
10月15日(木)	13:40 ~ 14:05	小川公民館
	14:20 ~ 14:40	直地保育園
	9:00 ~ 9:15	役場本庁舎 (2回目)
	9:25 ~ 9:40	野口コイン精米所
	9:50 ~ 10:00	三渡曾庭公民館
	10:10 ~ 10:35	池河公民館
	10:50 ~ 11:00	程彼 村上様宅前
	11:10 ~ 11:20	宿の谷集会所
10月16日(金)	11:30 ~ 11:40	柳会館
	13:10 ~ 13:35	青原駅前広場
	13:50 ~ 14:20	青原公民館
	9:00 ~ 9:10	三步市会館
	9:20 ~ 9:30	旧 JA 長野地域センター
	9:40 ~ 9:50	木部公民館
	10:00 ~ 10:20	JA 山下地域センター
	10:35 ~ 10:50	旧畑迫病院駐車場
	11:00 ~ 11:20	畑迫公民館
	11:35 ~ 11:50	喜時雨グランド
	13:00 ~ 13:25	なごみの里広場 (2回目)
13:35 ~ 14:05	キヌヤ津和野店駐車場	
14:20 ~ 14:35	白井・木尾谷 SL 広場	
14:45 ~ 15:00	田代・徳次自治会館	

※会場周辺の道路状況や施設の使用状況によっては、会場や時間が変更することがあります。



対象者一覧

スケジュール一覧

健康診査

健診結果報告会

がん検診

がん精密検査

節目検診



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



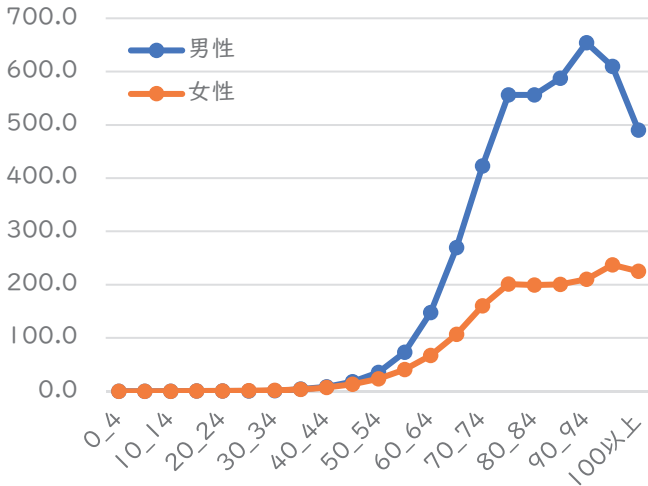
節目検診

## 肺がんの特徴①

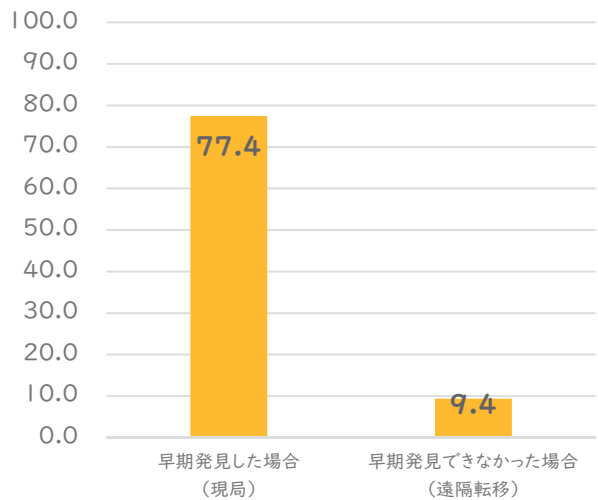
# 肺がんは死亡数が男女合わせて一番多い

- ✓ 罹患率は40代後半から、死亡率は50代前半から増え始め、日本では年間7万5千人以上の人が肺がんで亡くなっています。
- ✓ 2人に1人は喫煙者でも受動喫煙者でもない人が肺がんによって亡くなっています。

▼2021年 年齢階級別 罹患率 (人口10万人対)



▼2016年 5年純生存率 (AYA,成人:15歳以上のみ)



[出典] 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」  
(全国がん登録)

[出典] 全国がん登録5年生存率報告  
(厚生労働省)



検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのにそのがんが見つからない場合もあります。

## 肺がんの特徴②

# リスクを減らす生活習慣と早期発見のための検診



こんな人は要注意 ※チェックがついた項目が多いほど肺がんになるリスクが高くなります

- 喫煙している。または禁煙を始めてから20年未満である。
- 周囲に喫煙者がいて、ほぼ毎日たばこの煙にさらされている。
- 有害物質※を吸う仕事をしている。あるいは大気汚染がひどい場所に住んでいる。
- 果物をほとんど食べない。(果物は肺を守る「抗酸化成分」を多く含みます)
- せき、痰、血痰が続いている。
- 40歳以上で、肺がん検診を1年以上受けていない。

※アスベスト、コールドタール、放射線、ケイ素、ヒ素 など



## 予防の3本柱

[参考] ライズファクトリー「必ず受けよう! 肺がん検診」



### 生活習慣で予防

- ✓ 禁煙・節煙を心がける
- ✓ 受動喫煙を避ける
- ✓ 食事バランスと適度な運動



### リスク要因対策

- ✓ 喫煙歴や COPD 等の肺の病気があれば定期的な検査
- ✓ 粉じん・排気ガス等からの防護

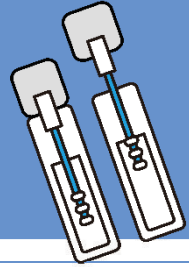


### 早期発見

- ✓ 40歳を過ぎたら定期的ながん検診
- ✓ 咳、痰、息切れ等あれば受診

# 大腸がん検診

要  
申  
込



■対象者：40歳以上の方（加入保険問わず）

■検査方法：便潜血検査（郵送法）

■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約1,800円かかります）

## STEP 1



別紙「令和8年度《集団》健康診査・各種がん検診申込書」を記入し、返信する

[投函メ切：令和8年4月10日（金）]

## STEP 2



検診容器を受け取り、ポストに投函する

（実施期間：令和8年11月中旬～令和9年1月末）

実施期間中にキットがご自宅に郵送で送られてきますので、提出期間・曜日を確認してください。

提出するタイミングに合わせて、2日分の採便を行います。ポスト投函するまで、冷蔵庫または冷所で保管ください。

## STEP 3



検診結果を確認する

約2週間後に検診実施機関（JA 厚生連）より郵送でご自宅に届きます。

「要精密検査」となった場合、必ず早めに精密検査実施機関で精密検査を受けてください（詳細 40 ページ参照）。

※痔の方もお受けください。現在、明らかな出血や痛みがある場合には時期をずらして受けることをお勧めします（医療機関で全額自己負担となります）が、そのような症状がない場合は検診結果にはほぼ影響ありません。



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



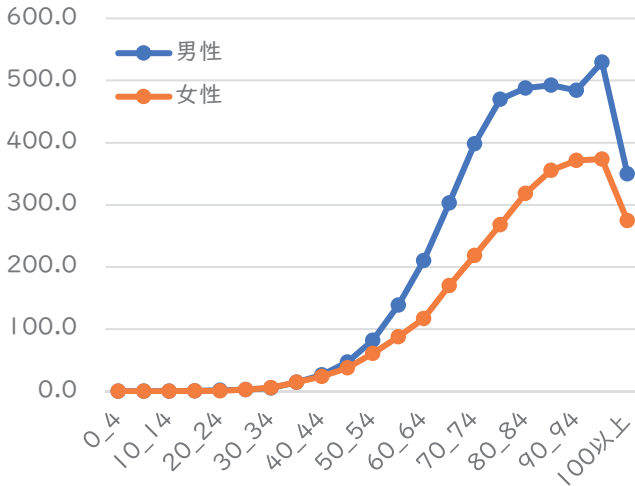
節目検診

## 大腸がんの特徴①

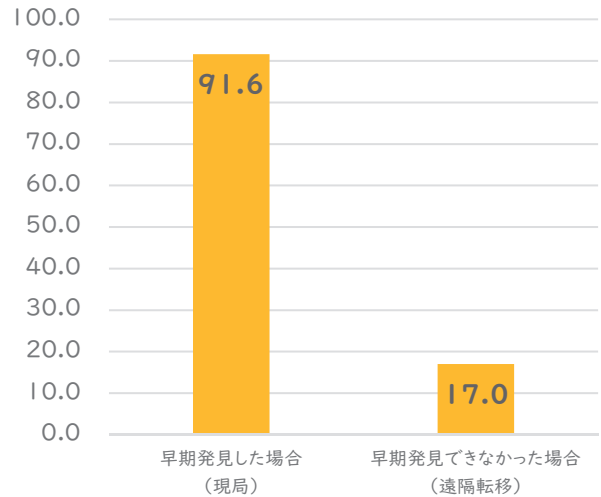
# 近年増加傾向！年間約15万人が罹患

✓罹患率は30代後半から、死亡率は50代前半から増え始め、日本では年間5万人以上の方が大腸がんで亡くなっています。

### ▼2021年 年齢階級別 罹患率 (人口10万人対)



### ▼2016年 5年純生存率 (AYA.成人:15歳以上のみ)



[出典] 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

[出典] 全国がん登録5年生存率報告 (厚生労働省)



検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのにそのがんが見つけれない場合もあります。

## 大腸がんの特徴②

# リスクを減らす生活習慣と早期発見のための検診



### こんな人は要注意

※チェックがついた項目が多いほど大腸がんになるリスクが高くなります

- 家族に大腸がんの人がいる。
- 太り気味である (BMI25 以上)。
- 仕事を含む日常生活で身体をほとんど動かしていない。
- たばこを吸うか、禁煙を始めてから20年未満である。
- アルコールを1日当たり日本酒換算で1合以上飲む。
- 繊維質のものをほとんど食べない。
- ハムなどの加工肉や、牛、豚、羊などの肉 (赤肉) をよく食べる。
- 血便や肛門からの出血が続いている。便が出にくい。
- 40歳以上で、大腸がん検診を1年以上受けていない。



### 予防の3本柱

[参考] ライズファクトリー「必ず受けよう！大腸がん検診」  
社会保険出版社「受けよう！がん検診 大腸がん」



#### ① 生活習慣で予防

- ✓ 赤肉、加工肉は控える
- ✓ 野菜、果物、食物繊維をしっかり
- ✓ お酒は適量で、禁煙しよう



#### ② 運動と体重管理

- ✓ 日常生活の中に運動を
- ✓ 太りすぎには注意

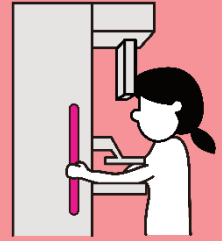


#### ③ 早期発見

- ✓ 40歳を過ぎたら定期的にごがん検診
- ✓ 血便、便通異常等あれば受診

# 乳がん検診

要  
申  
込



■対象者：40歳以上の女性（加入保険問わず）〔推奨受診間隔2年に1回〕

■検査方法：マンモグラフィ検査

■検査料：1,000円（41歳の方は無料）

町が助成しているため、安く受けられます  
（自費で受けると約6,000円かかります）

☆印は乳がん単独日

## ▼日程表

検診日	受付時間	会場
☆ 7月 11日（土）	いずれの日も 9:00~11:15 13:00~14:15	津和野町民センター
☆ 7月 12日（日）		役場本庁舎
8月 4日（火）		津和野町民センター
8月 28日（金）		日原地域活動拠点施設
9月 17日（木）		津和野町民センター
10月 29日（木）		津和野町民センター
11月 21日（土）		日原地域活動拠点施設
12月 9日（水）		津和野町民センター
12月 13日（日）		日原地域活動拠点施設



以下の項目に該当する方は、検診車での検査を受けることができません。  
医療機関での受診をお勧めします。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 妊娠中または妊娠の可能性のある方   | <input type="checkbox"/> 授乳中の方          |
| <input type="checkbox"/> 卒乳（断乳）後6ヵ月後未満の方    | <input type="checkbox"/> 乳房手術後1年以内の方    |
| <input type="checkbox"/> 心臓ペースメーカーを装着している方  | <input type="checkbox"/> VPシャントを挿入している方 |
| <input type="checkbox"/> 持続グルコース測定器を装着している方 | <input type="checkbox"/> 豊胸手術を受けた方      |

対象者一覧

スケジュール一覧

健康診査

健診結果報告会

がん検診

がん精密検査

節目検診

STEP  
1

別紙「令和8年度《集団》健康診査・各種がん検診申込書」を記入し、返信する

[投函メ切：令和8年4月10日（金）]

STEP  
2

受診日確定通知を受け取る

5月末までに希望されたがん検診の予約状況（受診日時）をお送りします。ご都合が悪い場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課（☎ 72-0657）までご連絡ください。

STEP  
3

予約票／問診票を受け取る

受診日の1～2週間前に予約票と問診票をお送りします。ご都合が悪くなった場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課（☎ 72-0657）までご連絡ください。

STEP  
4

当日、マンモグラフィ検査を受ける

▼持参するもの

-   
① 予約票
-   
② 問診票
-   
③ 1,000円
-   
④ 41歳の方クーポン券

STEP  
5

検診結果を確認する

約1ヶ月後に検診実施機関（環境保健公社またはJA 厚生連）より郵送でご自宅に届きます。

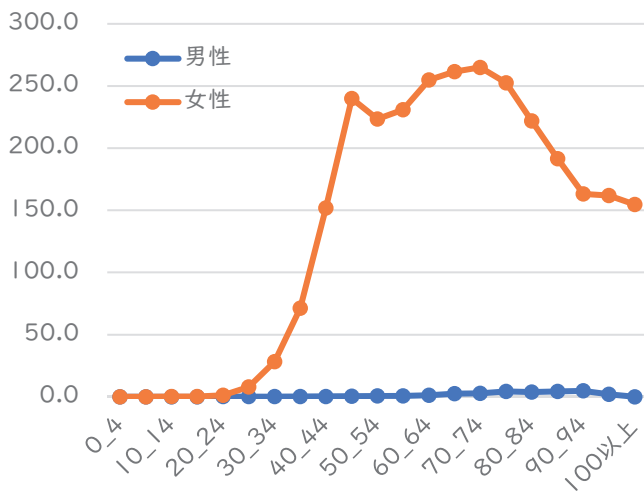
「要精密検査」となった場合、必ず早めに精密検査実施機関で精密検査を受けてください（詳細 41 ページ参照）。

## 乳がんの特徴①

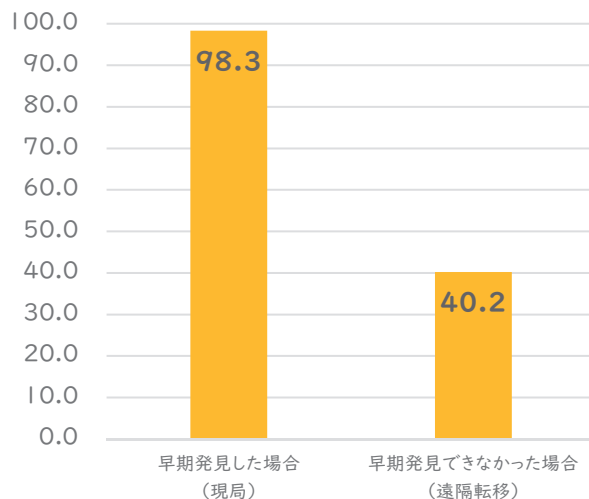
# 日本人女性の9人に1人が乳がん罹患

- ✓ 女性がかかるがんの第一位で、毎年約10万人弱の方が乳がんにかかっています。
- ✓ 30歳くらいから増え始め、40代~70代でピークを迎え、その後減少していきます。
- ✓ 乳がん対策(早期発見)のための「ブレスト・アウェアネス」を身につけることが大切です。

### ▼2021年 年齢階級別 罹患率 (人口10万人対)



### ▼2016年 5年純生存率 (AYA,成人:15歳以上のみ)



[出典] 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」  
(全国がん登録)

[出典] 全国がん登録5年生存率報告  
(厚生労働省)



検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのにそのがんが見つけれない場合もあります。

## 乳がんの特徴②

# 自分で気づく大切さと早期発見のための検診



### こんな人は要注意

※チェックがついた項目が多いほど乳がんになるリスクが高くなります

- 家族に乳がんになった人がいる。
- 太り気味である (BMI25 以上)。
- 経口避妊薬を用いていたか、ホルモン補充療法をしていた。
- 初潮が早い (13 歳以前)。または閉経が遅い (54 歳以降)。
- 妊娠・出産経験がないか、1人だけ産んだ。
- アルコールを1日当たり日本酒換算で1合以上飲む。
- 初産が高齢だった (30 歳以上)。
- 40 歳以上で、乳がん検診を2年以上受けていない。



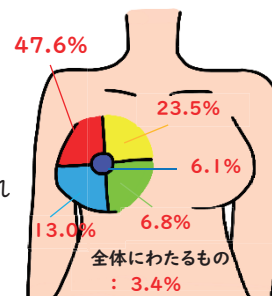
### 乳がんの特徴と好発部位

[参考] ライズファクトリー「必ず受けよう! 乳がん検診」  
社会保険出版社「予防しましょう 乳がん」

- ① 女性ホルモンと深い関係  
✓ 月経、妊娠、出産、閉経などと関係する
- ② 誰でもかかる可能性がある  
✓ 若い世代でも発症することがある
- ③ 生活習慣だけでは防ぎきれない  
✓ 食事や運動だけで完全に予防することは難しい (早く気づくことが大切)

- ④ 乳房の外側上部が多い  
✓ しこり以外の症状もある

- ・左右の乳房が非対称
- ・乳頭からの分泌物
- ・皮膚のへこみや引きつれ
- ・脇の下の違和感





乳がんの早期発見のために、今日からできる心がけ

## ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは『乳房を意識する生活習慣』のことです。  
女性が乳房の状態に日頃から関心を持つことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけるための基本的行動です。

ブレスト・アウェアネスとしては、次の4つの基本行動が提唱されています。

### ①胸を指で洗って感触を覚えること

一番いい触り方は、  
「つるつるの指で洗う」だけ!

バスタイムは  
あなたのバスタイム♪

しこりを探す必要はなく、  
正常の感触を指に覚えさせて  
やることです。それも泡を流す前の  
ほんの10秒でOK!!



洗い慣れた指は、あなたの強い味方♥

### ②気をつけたい変化を知っておくこと

乳がんの自覚症状の9割は「しこり」。

硬いことが多いけど、場所や大きさによっては  
分かりにくいことも。

ですから、  
洗い慣れた自分の指が  
「あれ?」「違う?」と  
感じた時が  
受診のサイン!と思いきましょう。



他に、血がにじむ、ひきつれるなども要注意。

### ③変化を感じたら、迷わず受診しよう

忙しくてもがんは待ってくれません!  
受診することが一番の解決策です。

変化を感じて乳がん検診を申し込むのは  
お勧めできません。



正確な診断のためには  
「受診」することが大事です。

### ④変化がなければ、定期検診を受けよう

40歳以上なら、  
2年に一度はマンモグラフィ検査を  
受けることができます。



お化粧ののりを気にするのと同じように...

乳房にも気を配って、  
指でなでた感触を覚えましょう



# 子宮頸がん検診

要  
申  
込



■受診方法「A」「B」のいずれかで受けてください

## 集団検診

# A

==メリット==

- ・乳がん検診と同日実施が可能（40歳以上の方）

# or

## 個別検診

# B

==メリット==

- ・実施期間が長く都合を合わせやすい

# A

■対象者：20歳以上の女性（加入保険問わず）

■検査方法：細胞診検査（オプション検査 HPV検査）

■検査料：[単独] 20～49歳：無料／50歳以上：1,000円

[HPV併用] 20～49歳：無料／50歳以上：2,200円

町が助成しているため、安く受けられます（自費で受けるとそれぞれ約5,000円ずつかかります）

全て「乳がん・子宮頸がん検診セット日」ですが、  
子宮頸がん単独での受診も可能

## ▼日程表

検診日	受付時間	会場
8月4日（火）	いずれの日も	津和野町民センター
8月28日（金）		日原地域活動拠点施設
9月17日（木）		津和野町民センター
10月29日（木）	9:00～11:15	津和野町民センター
11月21日（土）	13:00～14:15	日原地域活動拠点施設
12月9日（水）		津和野町民センター
12月13日（日）		日原地域活動拠点施設

対象者一覧

スケジュール一覧

健康診査

健診結果報告会

がん検診

がん精密検査

節目検診



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



節目検診

## STEP 1



別紙「令和8年度《集団》健康診査・各種がん検診申込書」を記入し、返信する

[投函メ切：令和8年4月10日（金）]

## STEP 2



### 受診日確定通知を受け取る

5月末までに希望されたがん検診の予約状況（受診日時）をお送りします。  
ご都合が悪い場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課  
（☎ 72-0657）までご連絡ください。

## STEP 3



### 予約票／問診票を受け取る

受診日の1～2週間前に予約票と問診票をお送りします。  
なお、ご都合が悪い場合には再度日程調整をしますので、役場 健康福祉課  
（☎ 72-0657）までご連絡ください。

## STEP 4



### 当日、細胞診（+HPV検査）を受ける

▼持参するもの



① 予約票



② 問診票



③ 50歳以上の方 1,000～2,200円

## STEP 5



### 検診結果を確認する

約1ヶ月後に検診実施機関（環境保健公社）より郵送でご自宅に届きます。  
「要精密検査」となった場合、必ず、早めに精密検査実施機関で精密検査を受けてください（詳細 41 ページ参照）。

**B**

■対象者：20歳以上の女性（加入保険問わず）

■検査方法：細胞診検査（ワシヨウ検査 HPV検査）

■検査料：[単独] 20～49歳：無料／50歳以上：1,000円

[HPV併用] 20～49歳：無料／50歳以上：2,200円

町が助成しているため、安く受けられます（自費で受けるとそれぞれ約5,000円ずつかかります）**STEP  
1****受診する医療機関に電話予約をする**

▼実施医療機関

益田地域医療センター 医師会病院	益田市遠田町1917-2	☎0856-22-3611
山根病院 三隅分院	浜田市三隅町岡見290-1	☎0855-32-4343

**[実施期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日]****STEP  
2****当日、細胞診（+HPV検査）を受ける****STEP  
3****検診結果を確認する**

「要精密検査」となった場合は、必ず、早めに精密検査実施機関で精密検査を受けてください（詳細41ページ参照）。

**HPV検査とは**：細胞診と同様に採取した細胞が、子宮頸がんの原因であるHPV（ヒトパピロウイルス）への感染の有無を調べる検査です。

[推奨する方] ※島根県の指針に基づく

- ①70歳未満で、今年度を基準として3年間にHPV検査の受診歴のない方
- ②70歳未満で、過去3年間の間にHPV検査で「陽性」と判定された方
- ③70歳未満で、今年度を基準として3年間に子宮頸がん検診で「精検」と判定され、HPV検査の受診歴のない方



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



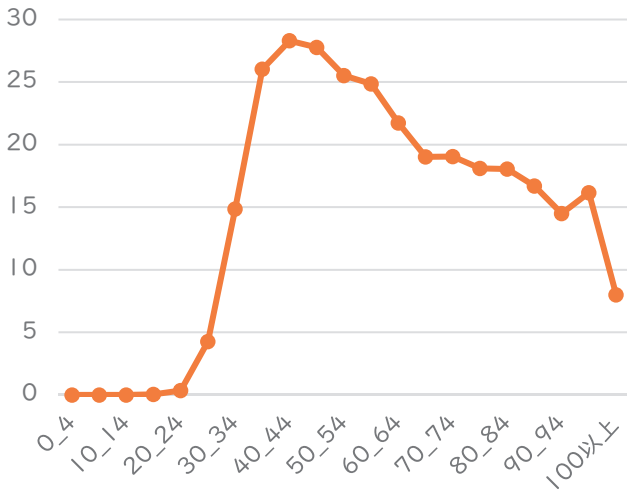
節目検診

## 子宮頸がんの特徴①

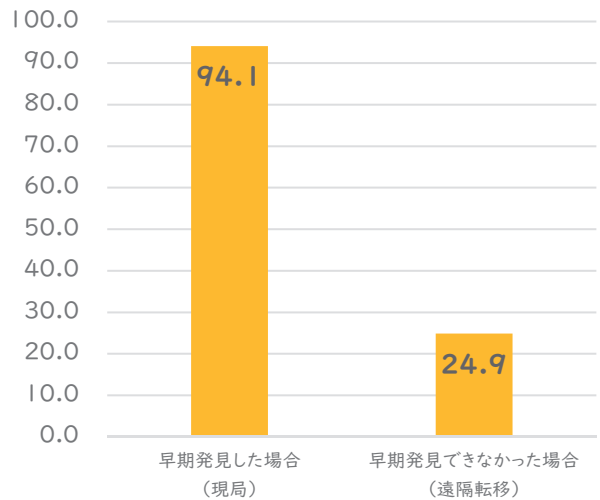
# 20代後半から増え、特に30~40代で増加

- ✓ 年間約1万人が子宮頸がんにかかり、約3千人弱の方が亡くなっています。
- ✓ HPVに感染しても、ほとんどの場合は自己の免疫力で自然とウイルスが排除されますが、感染が持続したごく一部は、数年~数十年かけてがんになります。

▼2021年 年齢階級別 罹患率 (人口10万人対)



▼2016年 5年純生存率 (AYA.成人:15歳以上のみ)



[出典] 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

[出典] 全国がん登録5年生存率報告 (厚生労働省)



検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのにそのがんが見つけれない場合もあります。

## 子宮頸がんの特徴②

# リスクを減らす予防接種と早期発見のための検診



### こんな人は要注意

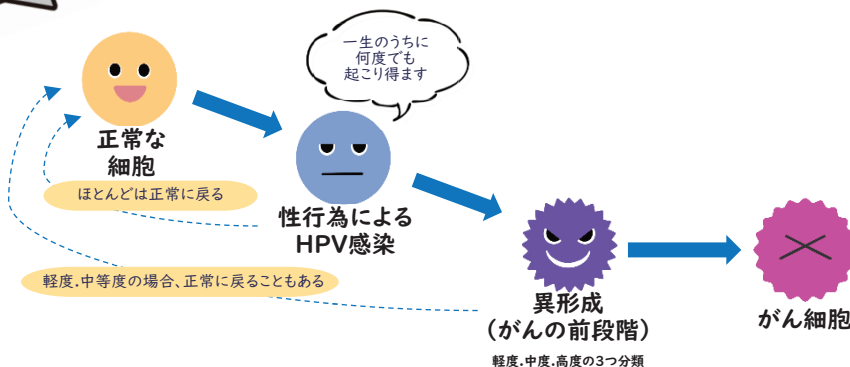
※チェックがついた項目が多いほど子宮頸がんになるリスクが高くなります

- 性交経験がある。
- 検診で、子宮頸部に異形成などの異常があると診断された。
- 発がん性のヒトパピローマウイルス (HPV) に感染していると診断された。
- たばこをよく吸う。または禁煙してから20年未満である。
- 性交時に出血または血が混じったおりものがある。
- 20歳以上で、子宮がん検診を2年以上受けていない。



### 子宮頸がんの原因はHPV

[参考] ライズファクトリー「必ず受けよう! 子宮がん検診」 社会保険出版社「予防しましょう 子宮頸がん」



✓ ワクチンですべてのがんを防ぐことはできないため、ワクチン接種後も2年に1度は検診が必要



# 胃がん検診 精密検査実施医療機関一覧

[参考] 令和7年10月時点「島根県がん検診精密検査実施機関登録事業」

下記の一覧表を参考に、**受診予約**をして下さい。

下記の病院以外では  
精密検査受けられないの？



下記の医療機関は島根県の基準を  
満たした身近な病院です。  
下記に記載がない医療機関での  
精密検査をご希望の場合は、  
直接医療機関へお問合せください。

	医療機関名	住所	電話番号
津和野町	津和野共存病院	津和野町森村口 141	72-0660
	和崎医院	津和野町後田口 405	72-0025
吉賀町	よしか病院	吉賀町六日市 368-4	73-7575
益田市	斧山医院	益田市あけぼの西町 16-4	0856-22-1346
	金島胃腸科外科	益田市高津 1-9-4	0856-22-2345
	黒田医院	益田市須子町 10-27	0856-22-0966
	津田医院	益田市津田町 1268-5	0856-27-0007
	平野医院	益田市駅前町 33-5	0856-22-0998
	益田赤十字病院 [受診科] 内科	益田市乙吉町イ 103-1	0856-22-1480 [予約受付時間] 平日 14:00~16:00 内服中の方はお薬手帳を持参
	益田地域医療センター 医師会病院	益田市遠田町 1917-2	0856-22-3611 検査予約のため一度受診が必要
	まついクリニック	益田市高津町 6 丁目 14-1	0856-31-1830
	山尾医院	益田市あけぼの東町 4-2	0856-22-1878





# 肺がん検診 精密検査実施医療機関一覧

[参考] 令和7年10月時点「島根県がん検診精密検査実施機関登録事業」

下記の一覧表を参考に、**受診予約**をして下さい。

下記の病院以外では  
精密検査受けられないの？



下記の医療機関は島根県の基準を  
満たした身近な病院です。  
下記に記載がない医療機関での  
精密検査をご希望の場合は、  
直接医療機関へお問合せください。

	医療機関名	住所	電話番号
津和野町	津和野共存病院	津和野町森村口141	72-0660
吉賀町	よしか病院	吉賀町六日市368-4	73-7575
益田市	金島胃腸科外科	益田市高津1-9-4	0856-22-2345
	益田赤十字病院 [受診科]内科	益田市乙吉町イ103-1	0856-22-1480 [予約受付時間] 平日 14:00~16:00 内服中の方はお薬手帳を持参
	益田地域医療センター 医師会病院 [受診科]呼吸器外科	益田市遠田町1917-2	0856-22-3611 [診療日時] 第2.4 火曜日午前



# 大腸がん検診 精密検査実施医療機関一覧

[参考] 令和7年4月時点「島根県がん検診精密検査実施機関登録事業」

下記の一覧表を参考に、**受診予約**をして下さい。

下記の病院以外では  
精密検査受けられないの？



下記の医療機関は島根県の基準を  
満たした身近な病院です。  
下記に記載がない医療機関での  
精密検査をご希望の場合は、  
直接医療機関へお問合せください。

	医療機関名	住所	電話番号
津和野町	津和野共存病院	津和野町森村口141	72-0660
	和崎医院	津和野町後田口405	72-0025
益田市	金島胃腸科外科	益田市高津1-9-4	0856-22-2345
	津田医院	益田市津田町1268-5	0856-27-0007
	益田赤十字病院 [受診科] 内科	益田市乙吉町イ103-1	0856-22-1480 [予約受付時間] 平日13:00~16:30 内服中の方はお薬手帳を持参
	まついクリニック	益田市高津町6丁目14-1	0856-31-1830

## がん相談支援センターが 力になります！

がん相談支援センターは、  
県内6つの病院に設けられており、  
国立がん研究センターにおいて  
行われる研修を終了した  
医療ソーシャルワーカーや  
看護師等の専任相談員が  
「がん」に関する情報を  
提供したり、がん治療や  
療養生活全般のさまざまな相談に  
お応えします。

窓口での対面だけでなく  
電話でも相談できます。

ご本人やご家族はもちろん、  
どなたでも無料で相談できます。



### がん相談支援センターの連絡先

島根大学医学部附属病院  
☎ 0853-20-2518  
相談時間 平日(月~金)/8:30~17:00

松江市立病院  
☎ 0852-60-8083  
相談時間 平日(月~金)/8:30~17:00

松江赤十字病院  
☎ 0852-32-6901  
相談時間 平日(月~金)/8:20~16:50

島根県立中央病院  
☎ 0853-30-6565  
相談時間 平日(月~金)/8:30~17:15

浜田医療センター  
☎ 0855-28-7096  
相談時間 平日(月~金)/9:15~16:00

益田赤十字病院  
☎ 0856-22-1480  
相談時間 平日(月~金)/8:30~17:00



# 乳がん検診 精密検査実施医療機関一覧

[参考] 令和7年12月時点「島根県がん検診精密検査実施機関登録事業」

下記の一覧表を参考に、**受診予約**をして下さい。

下記の病院以外では精密検査受けられないの？



下記の医療機関は島根県の基準を満たした身近な病院です。  
下記に記載がない医療機関での精密検査をご希望の場合は、**直接医療機関へお問合せください。**

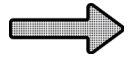
	医療機関名	住所	電話番号
益田市	益田赤十字病院 [受診科] 外科	益田市乙吉町イ 103-1	0856-22-1480 [予約受付時間] 月・火・木・金 14:00~16:00 内服中の方はお薬手帳を持参
	益田地域医療センター 医師会病院 [受診科] 外科	益田市遠田町 1917-2	0856-22-3611

# 子宮頸がん検診 精密検査実施医療機関一覧

[参考] 令和7年5月時点「島根県がん検診精密検査実施機関登録事業」

下記の一覧表を参考に、**受診予約**をして下さい。

下記の病院以外では精密検査受けられないの？



下記の医療機関は島根県の基準を満たした身近な病院です。  
下記に記載がない医療機関での精密検査をご希望の場合は、**直接医療機関へお問合せください。**

	医療機関名	住所	電話番号
益田市	益田赤十字病院 [受診科] 産婦人科	益田市乙吉町イ 103-1	0856-22-1480 [予約受付時間] 平日 14:00~16:00 内服中の方はお薬手帳を持参
	益田地域医療センター 医師会病院 [受診科] 婦人科	益田市遠田町 1917-2	0856-22-3611

# 肝炎ウイルス検査

個別の場合  
要予約



■受診方法「A」「B」のいずれかで受けてください

## 集団検診

# A

==メリット==

・事前予約が不要

# or

## 個別検診（医療機関）

# B

==メリット==

・実施期間が長く  
都合を合わせやすい

# A

■対象者：①（令和9年3月末時点）40歳の方  
② 41歳以上で過去に検査歴のない方

■検査内容：血液検査

■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約3,000円かかります）

## ▼日程表

検診日	受付時間	会場
6月4日（木）	9:00 ~ 10:30	青原公民館
	13:30 ~ 14:30	池河公民館
6月5日（金）	9:00 ~ 10:30	小川公民館
	13:30 ~ 14:30	左鐙公民館
6月10日（水）	9:00 ~ 10:30	畑迫公民館
	13:30 ~ 14:30	木部公民館
6月11日（木）	9:00 ~ 11:30	津和野町民センター
	13:30 ~ 14:30	
7月29日（水）	9:00 ~ 11:30	日原地域活動拠点施設
	13:30 ~ 14:30	
11月11日（水）	9:00 ~ 10:30	日原地域活動拠点施設
	13:30 ~ 14:30	津和野町民センター

対象者一覧

スケジュール一覧

健康診査

健診結果報告会

がん検診

がん精密検査

節目検診

STEP  
1

## 問診票を受け取る

40歳の方には5月末までに問診票をお送りします。41歳以上で検査を希望される方は、役場 健康福祉課（☎ 72-0657）までご連絡ください。

STEP  
2

## 受診当日、下記を持参し、検査を受ける

▼持参するもの



①問診票

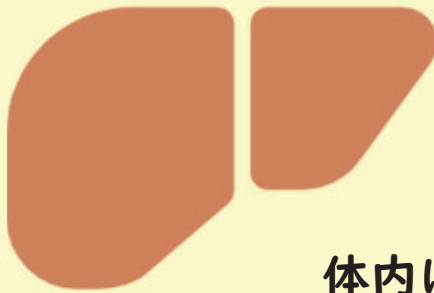


②マイナンバーカード または 資格確認書

STEP  
3

## 検査結果を確認する

約1ヶ月後に検診実施機関（環境保健公社）より郵送でご自宅に届きます。B型・C型肝炎ウイルスの感染が分かったら、まずは今の肝臓の状態を詳しく調べてもらうことが大切です。すぐに治療しなくても大丈夫な場合もあります。医療機関を定期的に受診し、主治医と相談しながら肝臓の状態に合わせた治療を受けましょう。



ウイルスが  
体内にいるのか、いないのか  
知らないままでいいですか？

肝がんの原因の  
約70%は  
肝炎ウイルスです



- ✓ 国内のB型・C型肝炎ウイルスの感染者・患者は、合わせて300万人以上と推定され、「国内最大の感染症」ともいわれています。
- ✓ 感染に気づかないで放置していると、**肝炎**、さらに**肝硬変や肝臓がんを招く**おそれがあります。  
(肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状がないことが珍しくありません)

一生に一度は肝炎ウイルス検査で「がん予防」



■対象者：①（令和9年3月末時点）40歳の方  
②41歳以上で過去に検査歴のない方

■検査内容：血液検査

■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約3,000円かかります）

STEP 1



問診票を受け取る

40歳の方には5月末までに問診票をお送りします。41歳以上で検査を希望される方は、役場 健康福祉課（☎ 72-0657）までご連絡ください。

STEP 2



受診する医療機関に電話予約をする

▼実施医療機関

津和野共存病院	津和野町森村口141	☎ 72-0660
つわぶき医院	津和野町鷺原イ190	☎ 72-3500
和崎医院	津和野町後田口405	☎ 72-0025

[実施期間：令和8年6月1日～令和9年3月31日]

STEP 3



受診当日、下記を持参し、検査を受ける

▼持参するもの

①問診票      ②マイナンバーカード または 資格確認書

STEP 4



検査結果を確認する

B型・C型肝炎ウイルスの感染が分かったら、まずは今の肝臓の状態を詳しく調べてもらうことが大切です。すぐに治療しなくても大丈夫な場合もあります。医療機関を定期的に受診し、主治医と相談しながら肝臓の状態に合わせた治療を受けましょう。



## 肝炎ウイルス検査に関すること

# あなたに肝炎ウイルスを受けて欲しい3つの理由

[参考]東京法規出版「生涯1度の大切な検査 肝炎ウイルス検査を受けましょう」

### 理由

1

**命にかかわる危険を知ることができます！**

**命にかかわる肝臓がん（肝がん）の  
約60%がC型肝炎ウイルス、  
約15%がB型肝炎ウイルスが原因です。**

#### [知ってほしいこと]

- ✓ 肝炎を起こす肝炎ウイルスにはA～E型がありますが、B型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスが、とくに肝硬変や肝がんを起こす危険があります。
- ✓ もし、肝炎ウイルスが感染していても、肝炎ウイルス検査を受ければ、症状が出る前に治療を受けることができます。

### 理由

2

**もし感染していても、早期に治療を受ければ、  
進行を抑えたり完治が期待できます！**

**近年、治療法が進歩し、  
特にC型肝炎なら高い確率で完治します。**

#### [知ってほしいこと]

- ✓ B型・C型肝炎には有効な治療方法があります。
- ✓ ただし、病気が進行すると、回復や治療がしにくくなるため、症状が出る前に感染を知ることが大切です。

### 理由

3

**簡単な検査で、生涯に一度受ければ、ほぼ安心です！**

**検査は少量の採血のみです。**

#### [知ってほしいこと]

- ✓ 数週間後に検査結果が分かります。
- ✓ 感染の機会は限られているため、生涯に一度だけ受ければ、ほぼ安心です。

# 骨粗鬆症検診

要予約



■対象者：（令和9年3月末時点）

40歳／45歳／50歳／55歳／60歳／65歳／70歳の女性

■検査内容：骨密度測定

■検査料：1,000円 町が助成しているため、安く受けられます（自費で受けると約3,000～6,000円かかります）

## STEP 1



### 問診票を受け取る

対象の方には5月末までに問診票をお送りします。

## STEP 2



### 受診する医療機関に電話予約をする

▼実施医療機関

つわぶき医院	津和野町鷺原イ190	☎ 72-3500
--------	------------	-----------

[実施期間：令和8年6月1日～令和8年12月20日]

▼実施医療機関

津和野共存病院	津和野町森村口141	☎ 72-0660
---------	------------	-----------

和崎医院	津和野町後田口405	☎ 72-0025
------	------------	-----------

[実施期間：令和8年6月1日～令和9年3月31日]

## STEP 3



### 受診当日、下記を持参し、検査を受ける

▼持参するもの

①問診票      ②マイナンバーカードまたは 資格確認書      ③1,000円

## STEP 4



### 検査結果を確認する

「要精密検査」となった場合は、速やかに医療機関（整形外科/婦人科/内科）で医師の診察を受けてください。



## 骨粗鬆症検診に関すること

## あなたに骨粗鬆症検診を受けて欲しい3つの理由

[参考]東京法規出版「あなたの骨弱っていませんか？」

## 理由

1

**わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です！**  
**女性は男性の約3倍、骨粗鬆症になりやすいです。**

[知ってほしいこと]

- ✓骨粗鬆症は、骨がスカスカになって、もろくなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。
- ✓男女とも高齢になるほど骨粗鬆症になる人が増え、とくに女性は閉経期に女性ホルモンが減少して骨が弱くなりやすくなります。

## 理由

2

**骨粗鬆症は全身の老化を進行させます！**



**見た目が老いる／骨折→要介護に／寿命が短くなる**

[知ってほしいこと]

- ✓骨粗鬆症によって背骨が骨折すると、背中や腰が曲がって急に年をとったようになります。
- ✓太ももの付け根の骨折は年間で20万人以上です。この骨折は多くの場合、手術やリハビリが終わっても歩けなかったり、要介護状態になったりします。
- ✓高齢期に太ももの付け根の骨折や背骨の骨折を起こすと、寿命も短くなることが知られています。

## 理由

3

**骨の健康を守るには3原則が必要です！**

**「食事」「運動」「検診（必要時には治療開始）」、  
この3つをおさえて骨粗鬆症を予防しましょう。**

[知ってほしいこと]

- ✓強い骨づくりに必要な栄養素の役割を理解し、食事に取り入れましょう。
- ✓運動によって骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる働きが活性化します。
- ✓閉経前の40歳から定期的に検診を受けて自分の骨の状態を知ることは、骨粗鬆症の予防と早期発見につながります。

# 歯周病検診

要  
予  
約



■対象者：（令和9年3月末時点）

新20歳／新30歳／40歳／50歳／60歳／70歳の方

■検査内容：歯周組織検査／歯科・ブラッシング指導

■検査料：無料 全額、町が助成しています（自費で受けると約5,000円かかります）

STEP  
1



## 問診票を受け取る

対象の方には5月末までに問診票をお送りします。

STEP  
2



## 受診する医療機関に電話予約をする

（実施医療機関について、49ページ参照）

[実施期間：令和8年6月1日～令和9年3月31日]

STEP  
3



## 受診当日、下記を持参し、検査を受ける

▼持参するもの



①問診票



②マイナンバーカード または 資格確認書

STEP  
4



## 検査結果を確認する

「要精密検査」となった場合、必ず早めに医療機関で精密検査を受けてください。

▼実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
[津和野町]		
財間歯科医院	津和野町後田口 120	72-0038
永田歯科医院	津和野町枕瀬 189-18	74-0010
[吉賀町]		
おがさわら歯科	吉賀町六日市 411-3	77-3052
この歯科医院	吉賀町七日市 478-1	78-2033
[益田市]		
大畑歯科医院	益田市あけぼの西町 12-1	0856-23-2755
大庭歯科医院	益田市須子町 20-38	0856-23-6222
おむら歯科医院	益田市駅前町 31-24	0856-22-5120
かもしま歯科	益田市かもしま西町 2-12	0856-32-3132
河野歯科	益田市幸町 1-3	0856-22-1067
こころ歯科	益田市遠田町 326-2	0856-27-0939
ことぶき歯科医院	益田市幸町 4-71	0856-24-0770
さいとうファミリー歯科	益田市横田町 426-6	0856-25-1513
斉藤歯科医院	益田市駅前町 9-18	0856-22-0379
さいとう歯科医院	益田市駅前町 22-4	0856-22-1755
歯科緑ヶ丘クリニック	益田市高津 6 丁目 16-30	0856-24-2266
しらがみ歯科クリニック	益田市久城町 911-2	0856-31-0202
澄川歯科医院	益田市美都町仙道 911-1	0856-52-7118
大同歯科医院	益田市幸町 3-37	0856-23-0167
中島歯科医院	益田市高津町 5 丁目 14-24	0856-23-7418
匹見歯科診療所	益田市匹見町匹見イ 1166	0856-56-0202
万葉歯科医院	益田市高津 1 丁目 37-24	0856-24-2500
美都歯科診療所	益田市美都町都茂 1165-1	0856-52-2544
みゆき歯科	益田市染羽町 4-35	0856-31-2272
椋歯科医院	益田市駅前町 5-11	0856-22-2210
安村歯科医院	益田市下本郷町 177-2	0856-23-7717
領家歯科医院	益田市駅前町 15-7	0856-22-0473



対象者一覧



スケジュール一覧



健康診査



健診結果報告会



がん検診



がん精密検査



節目検診

# あなたに歯周病検診を受けて欲しい2つの理由

[参考] 東京法規出版「健口を守り健康を支える歯周病検診を受けましょう」

## 理由

1

### 歯周病は放置すると全身に広がります！

歯周病は細菌感染症です。

歯周病菌やそれが出す毒素などが血液に侵入、  
全身に散らばって悪影響を及ぼします。

### [知ってほしいこと]

- ✓ 歯を支えるあごの骨が溶けてしまう歯周病は50歳以降で歯を失う最大の要因です
- ✓ 歯周病が要因で、発症や悪化をする病気  
脳卒中／認知症／心臓病／誤嚥性肺炎／肝臓病／糖尿病／骨粗鬆症／  
関節リウマチなど

## 理由

2

### プロのケアと自分で行うセルフケアが 歯周病予防の2原則です

定期的な歯科検診（半年に1回程度）と毎日の歯みがきが  
歯周病予防のきほんの「き」です。

### [知ってほしいこと]

- ✓ [プロケア] 歯科検診では、口の中の異常を調べ、歯みがきだけでは取り切れないプラークや歯石を専用の器具で除去します。
- ✓ [セルフケア] 歯みがきのポイント
  - ①みがかく部位によって歯ブラシの毛先の角度を斜め45度や90度であてて細かく動かすことがプラークを取り除きやすくなります。
  - ②歯をみがかく順番を決めると、みがき残しを防ぐことができます。
  - ③デンタルフロスや歯間ブラシも使って、プラークを残さずかき出します。



セルフチェック  
歯周病の

- ✓ 1. 歯ぐきに赤くはれている部分がある
- ✓ 2. 歯みがきをすると血が出る
- ✓ 3. 歯ぐきに触ると痛いところがある
- ✓ 4. 歯が長くなったように見える
- ✓ 5. かむと歯が揺れる感じがある
- ✓ 6. 歯と歯のすき間が目立ってきた
- ✓ 7. 口のおいが気になる

■ 「4つ以上」該当

歯周病が進行している危険[大]

■ 「4.5.6 のいずれか該当」

早めに歯科医院を受診しましょう

※上記にチェックがつかない人も油断は禁物!歯周病は自覚症状のないまま進行することが多く、要注意です。



令和7年度  
健康づくり活動表彰 2団体受賞

島根県では、地域や職場で健康づくり活動を積極的に実施しているグループや事業所の取組の気運を高め、生涯を通じた健康づくり活動を推進することを目的として、「健康づくり活動表彰事業」を実施しています。

今年度、津和野町では2団体を推薦し、島根県知事賞に「木部地区健康を守る会」、健康長寿しまね推進会議会長賞に「左鐙地区健康を守る会」が受賞されました。



島根県知事賞 「木部地区健康を守る会」

活動拠点	津和野町木部地区
開始年月	平成6年11月
活動年数	31年4か月 (R8.3/末時点)
組織構成	地区住民：481名 参加年齢層：0歳～90歳代

活動分類

- (○) 栄養・食生活
- (○) 運動
- (○) 喫煙・飲酒
- (○) 歯と口腔の健康づくり
- (○) 休養・心の健康づくり
- (○) 生きがいつくり・介護予防
- (○) その他[健診受診勧奨]

▼評価ポイントと表彰式の様子

令和7年11月12日、島根県庁で「令和7年度 健康づくり活動表彰 表彰式」が開催され、木部地区健康を守る会は島根県知事賞を受賞し、島根県の石原副知事と健康長寿しまね推進会議の森本会長から表彰状と記念品を受け取りました。

木部地区健康を守る会の活動や取り組みの「主体性」「独自性」「地域貢献度」「将来性」について高く評価いただき受賞することができました。

【表彰式の様子】



前列左：木部地区健康を守る会 大内康子会長

地域で**主体的**に  
工夫しながら  
**継続的**に取り組ま  
れていることが評価  
されました。





健康長寿しまね推進会議会長賞

# 「左鐙地区健康を守る会」

<b>活動拠点</b>	津和野町左鐙地区
<b>開始年月</b>	平成 21 年 7 月
<b>活動年数</b>	16 年 8 か月 (R8.3/末時点)
<b>組織構成</b>	地区住民：211 名 参加年齢層：0 歳～80 歳代

<b>活動分類</b>	(○) 栄養・食生活
	(○) 運動
	(○) 喫煙・飲酒
	(○) 歯と口腔の健康づくり
	(○) 休養・心の健康づくり
	(○) 生きがいづくり・介護予防
	(○) その他[健診受診勧奨]

## ▼評価ポイントと表彰式の様子

令和 7 年 12 月 11 日、益田合同庁舎で「令和 7 年度 健康づくり活動表彰」が開催され、左鐙地区健康を守る会は、健康長寿しまね推進会議会長賞を受賞し、表彰状を受け取りました。

### 【表彰式の様子】



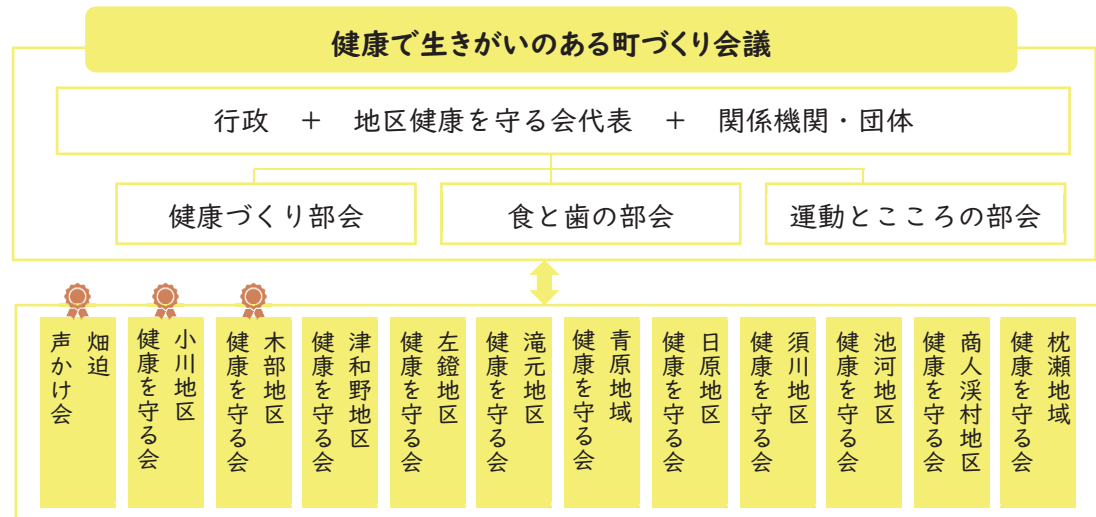
前列中央：木部地区健康を守る会 大内康子会長  
前列左から 2 番目：左鐙地区健康を守る会 水津喜雄会長

多世代の参加を意識し、地域の愛着を育み地域のつながりがより深まる取り組みが評価されました。



津和野町健康増進計画「健康つわの 21」の推進に向けて「健康で生きがいのある町づくり会議」が中心となり、町民一人ひとりが生涯にわたり主体的に健康づくりに取り組めるよう活動をしています。

活動の方法として、3つの部会に分かれ、12 の地区健康を守る会(声かけ会)と協働して、地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開しています。



島根県知事賞受賞済

地区健康を守る会は町内全域にあります



令和8年度「つわの健康づくりカレンダー」（保存版）

令和8年3月発行

〔発行〕 津和野町役場 健康福祉課

（津和野庁舎：〒699-5605 津和野町後田〇64番地6）

T E L （0856） 72-0657 F A X （0856） 72-1650