

未来のために 「けんしん」を 受けよう

一年に一度、自分の健康と向き合いませんか？

自分自身の健康状態を確認する方法の1つが「けんしん」です。血液検査や血圧測定、医師の診察などが行われる特定健康診査・健康診査、からだの各部位を調べるがん検診など各種検診があります。

特定健康診査はメタボリックシンドロームに注目した健診で、40歳～74歳の人を対象に加入している健康保険者が実施します。健康診査は生活習慣病の発症と重症化予防を目的とした健診で、75歳以上の人は、県後期高齢者医療広域連合が実施する健康診査が受けられます。また、町では、20歳以上39歳以下の人を対象に、加入している健康保険に関係なく健康診査を実施しています。

がん検診は、自覚症状が出にくいがんを早期に発見し、治療につなげるための検査です。各項目の対象年齢に該当する全町民に実施します。

定期的に「けんしん」を受け続けることで自分自身のからだのデータを経年的にみることができ、「異常II SOS」に気づきやすくなります。毎年受けている人も、久しぶりに受ける人も、まずは「けんしん」の予約から始めましょう！

新宮町民のデータ



… 町全体のデータ



… 新宮町国民健康保険被保険者のデータ

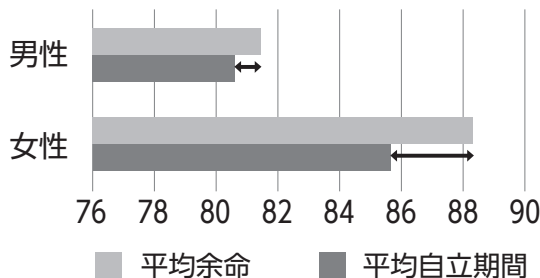
0歳時点の平均余命と平均自立期間の差

男性 平均余命※1 **81.4年**
平均自立期間※2 **80.5年** 差0.9年

女性 平均余命 **88.2年**
平均自立期間 **85.6年** 差2.6年

- ※1 ある年齢の人があとどれくらい生きられるかの期待値
※2 日常生活動作が自立している期間として、要介護2以上になるまでの平均期間

差が短くなるほど、寿命を迎えるまでにより元氣な（日常生活が自立した）期間が長くなることを意味しています。新宮町は、国の男性1.4年、女性3.1年と比べて男女どちらも差が短く、寿命を迎えるまでに元氣な期間が長くなっています。



健診受診率 **37.6%**

(令和6年度暫定値)

特定健診対象者のうち、5人中1.9人が特定健診を受診しています。

継続受診率 **73.7%**

(県内12位／60市町村中)

令和4年度特定健診受診者のうち、5人中3.7人が翌年も特定健診を受診しています。特定健診は毎年受診し自身の結果を経年的にみていくことが重要です。

特定健診受診の有無による
生活習慣病等1人当たり
医療費の差 (令和6年度)

3万5,187円

+ 3万5,187円!

4,836円

4万23円

健診受診者

健診未受診者

定期的に健診を受診することで生活習慣病を予防・早期発見し、重症化を避け医療費の負担を減らすことができます。

町保健師に聞いてみた！「けんしん」を受けるメリットって？

【特定健康診査・健康診査】

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状が出ることはほとんどありません。生活習慣病を気づかずに放置してしまうと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳血管疾患などの命に関わる重大な病気を引き起こします。健康診査を受け、生活習慣病のリスクに気づき、生活習慣の見直しを図ることで、病気の発症や重症化を予防できます。

【がん検診】

日本人の2人に1人*が、一生のうちにがんと診断されると言われ、誰もががんに罹る可能性があります。しかし、がんは早期発見・治療をすることで、生存率が上がります。例えば、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんを早期（がんが原発臓器に局限している）に発見した場合の5年生存率は90%以上*です。

【定期的に「けんしん」を受けましょう】

一人でも多くの方が「けんしん」を受診し、病気の予防や早期発見・治療につなげることが、私たち保健師の願いです。

※出典：国立がん研究センター がん情報サービス



みなさんの受診をお待ちしています！

「けんしん」を受診するにはどうすればいいの？

集団健診

7月～12月までのうち全25日間の日程で実施しています（要予約）。

受診期限：12月3日（水）

予約最終締切：11月5日（水）

【実施項目】

（特定）健康診査／胃がん／肺がん／大腸がん／子宮頸がん／乳がん／骨粗しょう症／歯科／前立腺がん／肝炎

個別健診

直接実施医療機関に予約してください。健診（検診）によって実施期間や対象年齢などが異なります。

【実施項目】

特定健康診査／胃がん（胃内視鏡）／大腸がん／子宮頸がん／乳がん（マンモグラフィ）**NEW**
（広報20ページ参照）

特定健診

新宮町国民健康保険（以下国保）被保険者の人は特定健診が受診できます。

対象者には6月上旬に「受診券」を郵送しています（6月以降に国保に加入した人は随時郵送）。受診券が届いていない人で特定健診を希望する人は、町役場住民課に連絡してください。

受診期限：令和8年2月28日（土）

健康診査・がん検診受診者特典

「健診（検診）特典クーポン」（広報20ページ参照）

「いきいき運動・健康フェスタ」

家族みんなの健康度チェックにおすすめです。

日時 9月6日（土）午前9時～11時30分
（受付午前11時まで）

場所 シーオーレ新宮

骨密度や血管年齢、脳年齢などの測定が無料で体験できます。

その他にも軽スポーツの体験やがんに関するクイズなど、家族みんなで楽しめるイベントです。詳細は広報9月号でお知らせします。

日程や対象年齢などの詳細は「健診ガイド（広報6月号折込）」
または町ホームページをご覧ください。



◀ ホームページは
こちら

【問い合わせ先】 町国民健康保険特定健診に関すること 役場住民課 ☎963-1733（直）
がん検診・その他健診全般に関すること
町福祉センター健康福祉課（健康づくり担当） ☎962-5151（直）