



# いつもの健(検)診、 その方法が 変わります 変更点を要チェック！

問健康介護課 TEL22-6838

チェック①について ☎52055

チェック②について ☎52069



## 令和8年から健(検)診の希望調査は行いません

毎年1月に実施していた健(検)診希望調査を実施しないことにより、各種健(検)診受診票の送付方法を変更します。また、がん検診受診間隔も変更します。主な変更点は次のとおりです。



### チェック①

#### 各種健(検)診受診票の送付方法が変わります

- ▶これまで 1月の希望調査で希望があった人に受診票を送付
- ▶令和8年から 5月中旬以降に次の対象者にそれぞれの受診票を送付  
(人によって送付される受診票の種類が異なります。)

##### ①山県市国民健康保険加入者 (40~74歳)

- ・特定健診受診票
- ・対象となる全てのがん検診受診票  
(胃がん・大腸がん\*・結核・肺がん・  
子宮頸がん・乳がん)



##### ②後期高齢者(75~84歳)

- ・ぎふ・すこやか健診  
(後期高齢者健診)受診票
  - ・結核・肺がん検診
- ★対象となる全てのがん検診受診票  
(胃がん・大腸がん\*・子宮頸がん・乳がん)



##### ③後期高齢者(85歳以上)

- ・ぎふ・すこやか健診  
(後期高齢者健診)受診票
- ・結核・肺がん検診



##### ④それ以外の人 (20~39歳、①以外の40歳以上)

- ★対象となる全てのがん検診受診票  
(胃がん・大腸がん\*・結核・肺がん・  
子宮頸がん・乳がん)
- ★基本健診受診票(20~39歳)



★については、過去3年間の受診歴がある人に対象となる全ての受診票を発送します。

※集団健(検)診で大腸がん検診を受診する人には予約後に容器を郵送します。

### ■健(検)診受診前のスケジュール変更



令和8年から、これまで1月に実施していた健(検)診希望調査は実施しません。各種健(検)診受診票は例年どおり5月中旬以降に送付します。

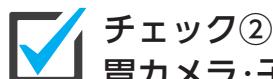
なお、令和8年度の健(検)診の詳細は広報5月号に掲載予定です。

※上記対象者以外で、健(検)診を受けたい人は、5月ごろに健康介護課に問い合わせてください。

※上記対象者で5月末になっても受診票が届かない人は、健康介護課に問い合わせてください。



▲各種健(検)診受診票は  
ピンク色の封筒で郵送します。



## チェック②

### 胃カメラ・子宮頸がん・乳がん検診の受診間隔が、2年に1回に変わります

#### Q. なぜ2年に1回になるの？

- A. 国の指針で、胃カメラ・子宮頸がん・乳がん検診は「2年に1回」の受診を推奨しているためです。

この3つの検診は受診間隔が2年に1回でも、早期発見・早期治療の成果を十分に出せることが科学的な研究で示されています。

#### Q. 今後の対象者はどうなるの？

- A. 令和8年度の対象者は4月1日時点で偶数年齢(例：40歳、42歳…)の人です。

種類	対象者	受診間隔
胃カメラ検査	40歳以上84歳まで	2年に1回
胃バリウム検査		1年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上84歳まで	2年に1回
乳がん検診	30歳以上84歳まで	2年に1回
肺がん検診	40歳以上	1年に1回
大腸がん検診	40歳以上84歳まで	1年に1回

#### 胃がん検診の注意点

- ・胃カメラ検査(胃内視鏡検査)か胃バリウム検査(胃透視検査)のどちらかを選択して受診してください。
- ・国の指針では、胃カメラ検査(胃内視鏡検査)と胃バリウム検査(胃透視検査)を毎年交互に受診することは推奨されています。



#### ■検診の結果で経過観察が必要となった人へ

検診の結果で、1年に1回など経過観察※(要経過観察)が必要な人は、検診ではなく医療機関で保険診療として受診してください。

※経過観察の期間は人によって異なります。

がん検診は症状のない人を対象に早期発見を目的として行っているよ。  
自分の健康を守るため、受診機会を逃さず、計画的に受診しよう！



## 教えて！元気君～健康のひけつ～file.34

岡健康介護課 TEL22-6838

### 質の良い睡眠、取られていますか？

質の良い睡眠とは、目が覚めたときにスッキリとした感覚があり、自分に必要な睡眠時間を十分に取れている状態のことです。

#### 質の良い睡眠が取れていないと…

睡眠不足を含め、睡眠についてさまざまな問題が起きてくると、次のような病気を発症するリスクが高まったり、持病の症状が悪化したりするといわれています。

肥満

高血圧

2型糖尿病

心疾患

脳血管障害

うつ病

#### 良い睡眠を取るためのコツ

##### ①睡眠時間

- ・夜更かしをしない。
- ・年齢に合った睡眠時間を確保する。  
(小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間、20～59歳は6～8時間、高齢者は6時間程度が目安)

##### ②睡眠環境(光・温度・音)

- ・日中はなるべく太陽の光を浴び、寝る際は部屋を暗くする。
- ・寝る前にスマホなどのデジタル機器は使用しない。

##### ③生活習慣

- ・朝、昼、晩と規則正しく食事を取り、就寝直前の食事は避ける。
- ・日中のうちにストレスを発散しておく。

##### ④嗜好品(カフェイン・お酒・たばこ)

- ・夕方以降のカフェイン(コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなど)摂取や飲酒、喫煙は控える。

元気な1日のスタートは、ぐっすり寝ることから！睡眠が健康のカギだよ！

