

令和5年度

健康づくりガイドブック

年に1度は特定健診、がん検診を受けましょう
あなたが受けられる健診を確認しましょう

特定健康診査・健康診査

	20～39歳	40～74歳	75歳以上
新見市 国民健康保険 被保険者	健康診査 市からクーポン券 が届きます	特定健康診査 市から受診券が届 きます	—
会社勤めの人 (国民健康保険以外)	健康診査 勤務先で受診でき ます	特定健康診査 勤務先にご確認く ださい	—
被扶養者 (配偶者が加入してい る健康保険の方)	健康診査 集団検診で受診で きます	特定健康診査 扶養者の勤務先にご 確認ください	—
後期高齢者医療 制度被保険者	—	—	健康診査 市から受診券が届 きます

がん検診

新見市民であれば保険証の種類に関係なく、市の助成を受けて受診することができます。

問い合わせ先

健康診査、特定健康診査、受診券、人間ドックに関する内容
新見市役所 市民課 国保年金係 (☎0867-72-6123)

がん検診、集団検診、個別検診について
新見市役所 健康医療課 (☎0867-72-6129)

新見市

目次、受診時の注意

ページ	内 容
1	目次、受診時の注意
2	特定健康診査・健康診査・がん検診・人間ドックの受け方
3	特定健康診査・健康診査・がん検診の検査内容
4	特定健康診査・健康診査・がん検診の料金表
5	個別検診実施医療機関
6	集団検診（総合検診）日程表
7	集団検診（女性のがん検診）日程表
8・9	成人予防接種
10・11	あなたの体は大丈夫？～この数値に注目しよう～
12	おでかけ健康教室
13	新見で～れ～ええ体操

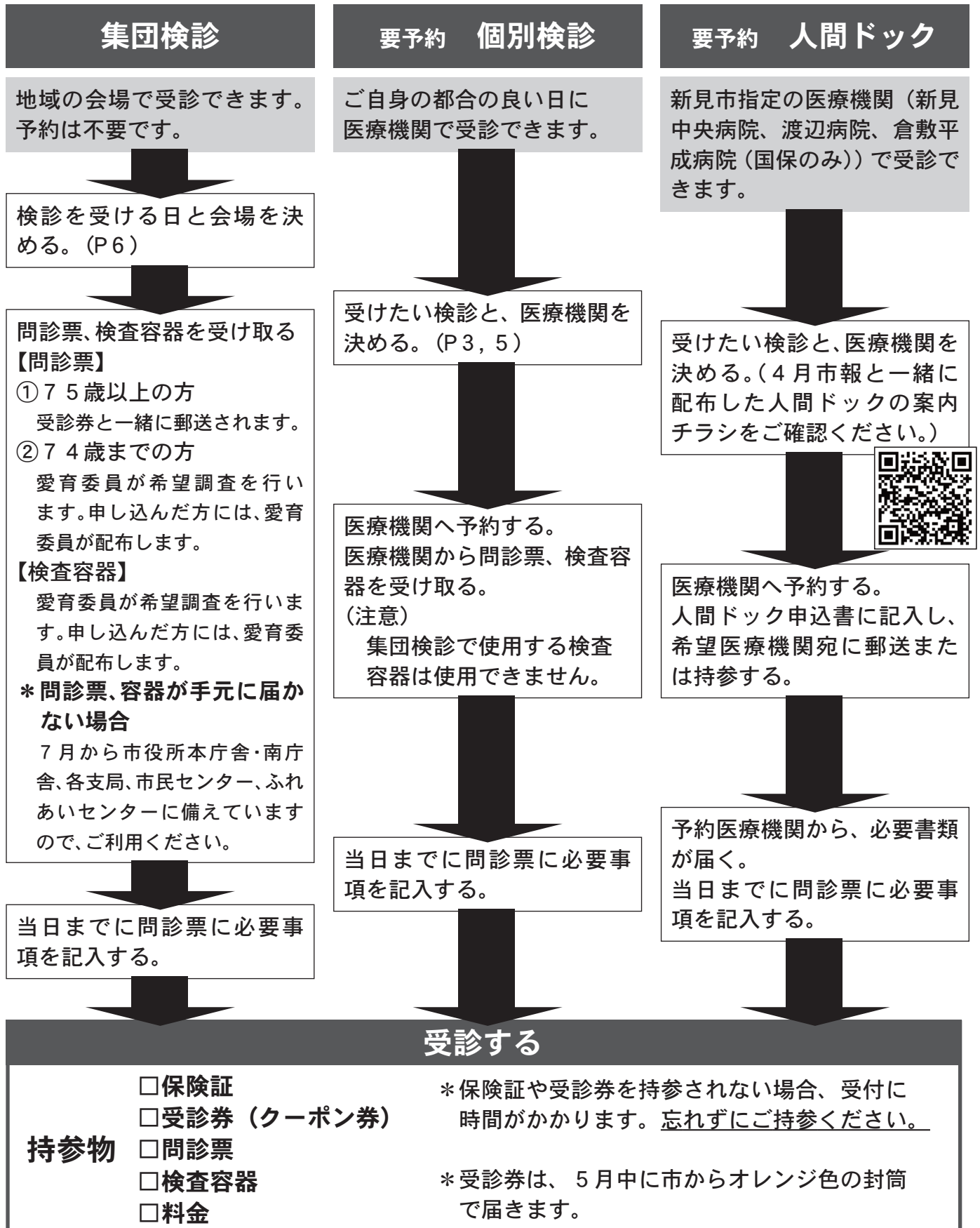
<受診時の注意>

- ・国民健康保険及び後期高齢者医療制度被保険者以外の方で、特定健康診査（集団検診）を希望される方は、受診前に加入している保険者にお問い合わせください。
- ・生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症等）で通院中の方も、年に1回はかかりつけ医などで検診を受けましょう。
- ・発熱等の風邪症状がある場合は、体調が回復するまで受診を控えてください。
- ・自覚症状がある場合は、検診を受けずに医療機関を受診してください。
- ・感染症の発生状況や悪天候により、事業の日程の変更または中止する場合があります。
- ・集団検診において、胃がん検診を受診しない場合や対象地区外の集団検診会場で受診される場合は、できるだけ8時30分以降に受付されるようにご協力お願いいたします。

■特定健康診査・健康診査・がん検診・人間ドックの受け方

(注意) 年度内に、集団検診、個別検診、人間ドックを重ねて受けることはできません。

■受診できる期間：令和5年6月1日(木)～令和6年1月31日(水)



■特定健康診査・健康診査・がん検診の検査内容

●特定健康診査・健康診査

健診の種類	対象者	内 容
特定健康診査	新見市国民健康保険被保険者 40～74歳 (40歳～74歳の方で、新見市国保以外に加入されている方は、加入している医療保険にご確認ください。)	問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、尿検査、血圧測定、内科診察、血液検査(HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、肝機能検査、血糖検査、腎機能検査)、その他医師判断で貧血検査、心電図、眼底検査を追加
健康診査	20～39歳 75歳以上	問診、身体計測(身長・体重)、尿検査、血圧測定、内科診察、血液検査(HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、肝機能検査、血糖検査、腎機能検査)、その他医師判断により貧血検査

●がん検診

検診の種類	対象者	内 容
結核・肺がん検診	20歳以上	問診、胸部レントゲン検査
胃がん検診	胃部レントゲン検査 20歳以上	問診、胃部レントゲン検査または胃内視鏡検査
	胃内視鏡検査 50歳以上	※胃内視鏡検査の受診間隔は2年に1回で個別検診のみ
大腸がん検診	20歳以上	問診、便潜血反応検査
前立腺がん検診	40歳以上	問診、血液検査
肝炎ウイルス検診	40歳(肝炎で病院に通院されている方以外) 41歳～69歳(過去に検査をしたことがない方)	問診、血液検査
子宮頸がん検診	20歳以上	問診、内診・細胞診
	21歳(平成14年4月2日～平成15年4月1日生)	*21歳、26歳の方には、検診の無料クーポン券を送付します。
	26歳(平成9年4月2日～平成10年4月1日生)	
乳がん検診	40歳以上	問診、マンモグラフィー検診
	41歳(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生)	*41歳、46歳の方には、検診の無料クーポン券を送付します。
	46歳(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生)	

●決まった年齢で受ける検診(対象者の方には通知が届きます)

検診の種類	対象者	料金	内 容
胃ABC検診	41歳(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生)	無料	問診、血液検査
歯周疾患検診	40歳(昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生)	1,300円	問診、歯周組織検査
	50歳(昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生)		
	60歳(昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生)	無料	
	70歳(昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生)		
骨粗鬆症検診 (女性のみ)	40歳(昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生)	1,400円	問診、骨量測定
	45歳(昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生)		
	50歳(昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生)		
	55歳(昭和43年4月1日～昭和44年3月31日生)		
	60歳(昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生)		
	65歳(昭和33年4月1日～昭和34年3月31日生)		
	70歳(昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生)	無料	

■特定健康診査・健康診査・がん検診の料金表

集団検診

※年齢は令和6年3月31日現在の年齢です。

健診・検診の種類	料 金			
	20～39 歳	40～49 歳	50～69 歳	70 歳以上
特定健康診査	—	国保:無料 (無料クーポン券)	1,300 円	無料
健康診査	国保:無料(無料クーポン券) 国保外:2,600円	—	—	無料
結核・肺がん検診	無料			
胃がん検診(胃部レントゲン検査)	2,400 円	1,200 円		無料
大腸がん検診	1,200 円	600 円		無料
前立腺がん検診	—	800 円		
肝炎ウイルス検診	—	800 円		—
子宮頸がん検診 ※	1,100 円			無料
乳がん検診 ※	—	1,600 円		無料

個別検診

※年齢は令和6年3月31日現在の年齢です。

健診・検診の種類	料 金			
	20～39 歳	40～49 歳	50～69 歳	70 歳以上
特定健康診査	—	国保:無料 (無料クーポン券)	1,800 円	900 円
健康診査	国保:無料 (無料クーポン券)	—	—	900 円
結核・肺がん検診	—	1,000 円		300 円
胃がん 検診	胃部レントゲン検査	—	3,300 円	
	胃内視鏡検査	—	—	4,100 円
大腸がん検診	—	800 円		300 円
前立腺がん検診	—	800 円		
肝炎ウイルス検診	—	800 円		—
子宮頸がん検診 ※	2,200 円			
乳がん検診 ※	—	2,000 円		800 円

※P3 ページに記載している無料クーポン券の対象の方は、自己負担は無料です。

■個別検診実施医療機関

○実施項目

医療機関名	所在地	電話番号	検診内容								
			特定 健診 健康 診査	肝炎 ウイルス 検診	がん検診						
					胃		大腸	結核 肺	前立腺	子宮頸 がん	乳がん
レントゲ ン検査	内視鏡 検査										
上江洲医院	石蟹60	76-1835	○	○			○	○	○		
太田病院	西方426	72-0214	○	○		○	○	○	○		
菅生診療所	菅生6382-4	88-8304	○	○			○		○		
新見中央病院	新見827-1	72-2110	○	○	○	○	○	○	○		
長谷川記念病院	高尾793-6	72-3105	○	○			○	○	○		
湯川診療所	土橋2406	74-3180	○	○		○	○	○	○		
吉田医院	高尾2487-20	72-7838	○	○	○		○	○	○		
渡辺病院	高尾2278-1	72-2124	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大佐診療所	大佐小阪部1470	98-2500	○	○			○	○	○		
神代診療所	神郷下神代3946	92-6001	○	○			○	○	○		
足立会館	足立3804-4	95-7011		○			○		○		
高瀬診療所	神郷高瀬1226	93-5070		○			○		○		
新郷診療所	神郷釜村1187-1	93-5003		○			○	○	○		
油野診療所	神郷油野2004	95-7011		○			○		○		
国際貢献大学校 メディカルクリニック	哲多町本郷1334-1	96-9188	○	○	○		○	○	○	○	
哲西町診療所	哲西町矢田3604	94-9224	○	○	○	○	○	○	○		

■ 集団検診日程表【総合検診】

(健康診査、特定健康診査、肝炎ウイルス検診、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診)

受付時間 8時00分から9時30分

月	日	曜日	会場	対象地区
8	2	水	新見市役所南庁舎	西方小学校区・上市
	3	木		高尾小学校区・福本
	4	金		熊谷・石蟹・長屋
	7	月		唐松
	8	火	菅生市民センター	菅生
	9	水	おおさ総合センター	大佐支局管内
	10	木		
	18	金	神郷保健センター	神郷支局管内
	21	月	哲多総合センター	哲多支局管内
	22	火		
	23	水	きらめき広場・哲西	哲西支局管内
	24	木		
	25	金	千屋市民センター	千屋
	28	月	井倉市民センター	井倉・法曾
	29	火	豊永市民センター	豊永
	30	水	土橋交流センター	草間・土橋・足見
31	木			
9	11	月	新見市役所南庁舎	西方・高尾(思誠小学校区)
	12	火		正田
	13	水		新見・金谷
	14	木		
	15	金		

■ 集団検診日程表 【女性のがん検診】

(子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診)

月	日	曜日	会 場	対象地区	受付時間	
9	3	日	新見市役所南庁舎	※要予約(69歳以下)	9:30~11:30	
	19	火	きらめき広場・哲西	哲西支局管内	10:00~10:30	
					13:30~14:00	
	20	水	哲多総合センター	哲多支局管内	10:00~10:30	
					13:30~14:00	
	21	木	おおさ総合センター	大佐支局管内	10:00~10:30	
					13:30~14:00	
	22	金	菅生市民センター	菅生	10:00~10:30	
			千屋市民センター	千屋	13:30~14:00	
	25	月	神郷保健センター	神郷支局管内	10:00~10:30	
			井倉市民センター	井倉・法曾	13:30~14:00	
	26	火	豊永市民センター	豊永	10:00~10:30	
			土橋交流センター	草間・土橋・足見	13:30~14:00	
27	水	新見市役所南庁舎	高尾(思誠小学校区)	10:00~10:30		
			西方(思誠小学校区)	13:30~14:00		
28	木		正田・金谷	10:00~10:30		
			福本・上市	13:30~14:00		
29	金		唐松・熊谷	10:00~10:30		
			※要予約(69歳以下)	15:00~18:00		
10	3		新見市役所南庁舎	新見	10:00~10:30	
					13:30~14:00	
	4				水	10:00~10:30
						石蟹・長屋
	5				木	高尾小学校区
西方小学校区			13:30~14:00			

※要予約 (69歳以下の方限定) 検診

月 日	受付時間	会 場	予約方法
9月 3日(日)	9:30~11:30	新見市役所南庁舎	8月21日(月)8:30~健康医療課 (☎0867-72-6129) で受け付けます。
9月29日(金)	15:00~18:00		

成人予防接種のご案内

◆受診時の注意◆

- ・接種可能な医療機関は、P9でご確認ください。
- ・必ず予約をしてください。
- ・予診票は医療機関にあります。
- ・体調のよいときに接種してください。
- ・接種後まれに副反応が起こることがあります。
- ・このような時は、接種医または健康医療課へご相談ください。
- ・各種助成券・無料券をお持ちの場合は、必ず持参してください。

●定期接種

1. 高齢者肺炎球菌予防接種 【予防できる病気：肺炎】

■対象となる生年月日等

大正12年4月2日～大正13年4月1日 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
昭和3年4月2日～昭和4年4月1日 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
昭和8年4月2日～昭和9年4月1日 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

または、60～64歳の方で、心臓、腎臓若しくは呼吸器又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方

- 接種期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日
- 助成の対象者 次の①～③すべてに該当する方
 - ①上記の生年月日等に該当の方
 - ②過去5年間、肺炎球菌予防接種を受けていない方
 - ③過去に市の助成を受けて肺炎球菌予防接種をしたことがない方
- 接種料 8,400円
- 助成額 3,000円
- 助成の受け方 接種前に助成券の交付申請をしてください。
申請窓口：健康医療課・各支局・各市民センター・足立連絡所
申請に必要なもの：本人確認書類（マイナンバーカード、健康保険証など）

2. インフルエンザ予防接種 【予防できる病気：インフルエンザ】

- 対象者 65歳以上の住民
- 接種期間 令和5年10月1日～令和6年1月31日
- 接種料 1,800円
- 助成額 生活保護受給者：1,800円 市民税非課税世帯：800円
- 助成の受け方 接種前に助成券（無料券）の交付申請をしてください。
申請窓口：健康医療課・各支局・各市民センター・足立連絡所
申請に必要なもの：本人確認書類（マイナンバーカード、健康保険証など）

3. 風しん抗体検査・予防接種 【予防できる病気：先天性風疹症候群・風しん】

- 対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- 検査料・接種料 無料
- 実施期間 令和5年4月1日～令和7年2月28日
- その他 抗体検査の結果、抗体のない方に対して予防接種を行います。
対象者には、無料券を送付しています。
詳細は、健康医療課までお問い合わせください。

●任意接種

風しん予防接種【予防できる病気：先天性風疹症候群・風しん】

- 対象者 妊娠を希望する女性とその家族等
- 助成額 接種料（医療機関で異なります）の一部を助成します。
MR ワクチン：5,000 円 風しんワクチン：3,000 円
- その他 抗体検査の結果、抗体のない方に対して予防接種を行います。
詳細は、健康医療課までお問い合わせください。

成人予防接種実施医療機関

医療機関	所在地	電話番号	インフル エンザ*3	高齢者(成人用) 肺炎球菌*3	風しん*4		
					抗体検査	定期接種	任意接種
上江洲医院	石蟹60	76-1835	○	○	○	○	
大佐診療所	大佐小阪部1470	98-2500	○	○	○	○	○
太田病院	西方426	72-0214	○	○			
金田医院	大佐永富1617	98-2302	○	○			○
神代診療所	神郷下神代3946	92-6001	○	○	○	○	○
足立会館	足立3804-4	95-7011	○	○	○	○	○
国際貢献大学校メディカルクリニック	哲多町本郷1334-1	96-9188	○	○	○	○	○
菅生診療所	菅生6382-4	88-8304	○	○	○	○	○
高瀬診療所	神郷高瀬1226	93-5070	○	○	○	○	○
千屋診療所	千屋実1433-1	77-2003	○				
哲西町診療所	哲西町矢田3604	94-9224	○	○		○	○
新郷診療所	神郷釜村1187-1	93-5003	○	○	○	○	○
新見クリニック*1	西方450	72-8183	○	○	○	○	○
新見中央病院	新見827-1	72-2110	○	○	○	○	○
長谷川記念病院	高尾793-6	72-3105	○	○	○	○	○
山本医院 耳・鼻・のどクリニック*2	高尾2488-13	88-8190	○	○			
湯川診療所	土橋2406	74-3180	○	○	○	○	○
油野診療所	神郷油野2004	95-7014	○	○	○	○	○
吉田医院	高尾2487-20	72-7838	○	○	○	○	○
渡辺病院	高尾2278-1	72-2123	○	○	○	○	○
日南病院	日南町生山511-7	(0859)82-1235	○	○			
日野病院	日野町野田332	(0859)72-0351	○	○			
東城病院	東城町川東1463-1	(08477)2-2150	○	○			
瀬尾医院	東城町川東163-7	(08477)2-0023	○	○			
細川医院	東城町東城133-1	(08477)2-0054	○	○			

*1 新見クリニックが実施する予防接種は、通院患者のみを対象としています。

*2 山本医院が実施する予防接種は、訪問診療の患者のみを対象としています。

*3 表の医療機関のほか、岡山県内の実施医療機関でも接種ができます。詳細は、医療機関にご確認ください。

*4 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象の風しん抗体検査・予防接種は、全国の実施医療機関でも受診ができます。

注意！



あなたの体は大丈夫？

～この数値に注目しよう～

①血糖【HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）】

1～2カ月間の平均的な血液中の血糖の状態を表します。

あなたの結果

要注意

境界型

糖尿病

5.6～5.9%

(空腹時血糖110～125mg/dl)

6.0～6.4%

6.5%以上

(空腹時血糖126mg/dl)以上

②腎機能【eGFR（推算糸球体ろ過量）】

腎臓が老廃物を尿へ排出する力を示します。

あなたの結果

要注意

危険（機能低下）

90～60

自覚症状ほとんどなし

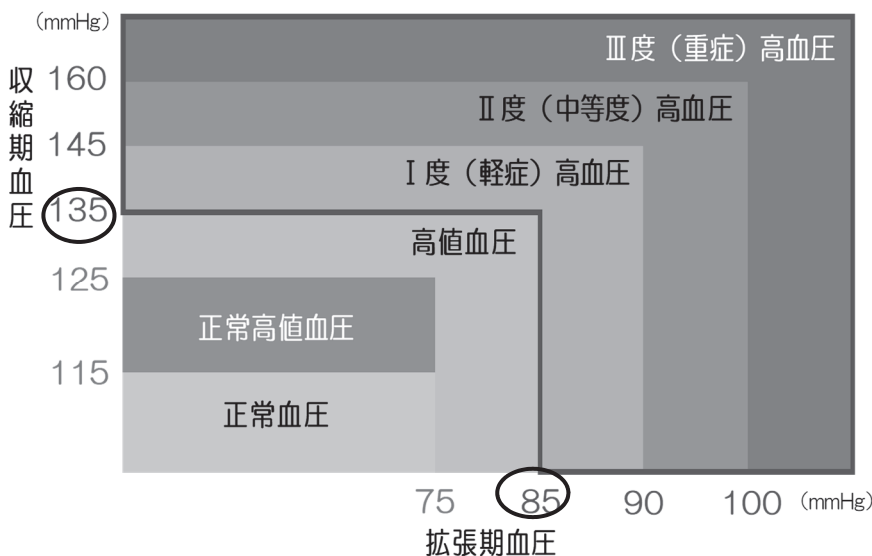
59～30

29以下

むくみが出る・透析

③血圧【収縮期血圧／拡張期血圧】

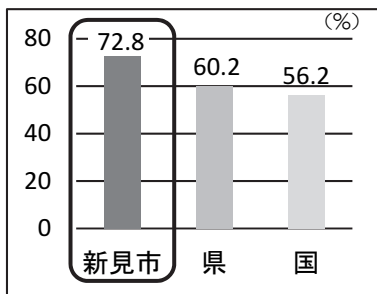
あなたの結果



家庭血圧の場合は、
収縮期血圧135mmHg以上、
拡張期血圧85mmHg以上で
高血圧

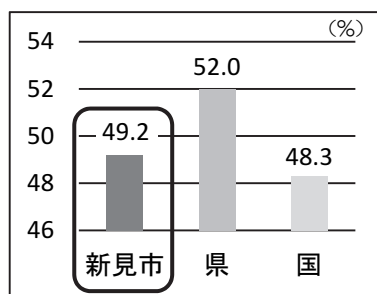
高血糖・高血圧を予防しよう

血糖が高い人(*1)



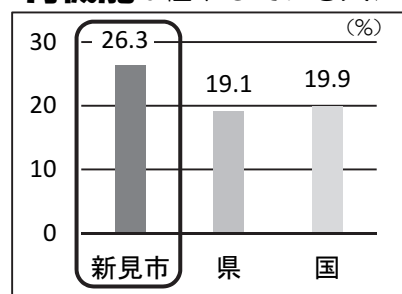
(*1) HbA1c 5.6%以上

血圧が高い人(*2)



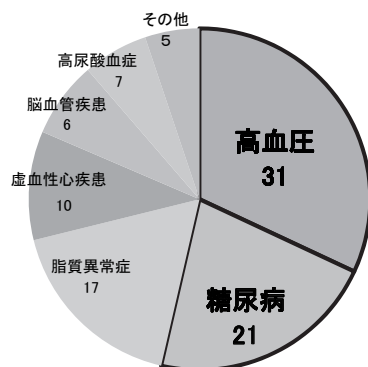
(*2) 収縮期血圧130mmHg以上

腎機能が低下している人(*3)



(*3) eGFR60未満

(出典：KDB「厚生労働省様式(様式5-2)R3年度健診有所見者状況(男女別・年代別)



①市の成人検診を受けた方のうち、血糖・血圧が高い方、腎機能が低下している方が多い。

②透析している方の中で、高血圧や糖尿病を治療している方が多い。



高血圧・高血糖予防が大切

(出典：透析している方が治療している病気 延べ数 2018年国保データベース(市民課))



高血糖予防のポイント

- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 野菜を食べてから、ご飯を食べる
- 炭水化物だけの食事は避ける
- 夕食は就寝2時間前までに済ませる
夕食が夜遅くなる場合は、1食分の量を2回に分けて食べる
- 間食・お酒は控えめに
- 飲み物は、糖分が含まれていないものを選ぶ
- 体を動かす(ウォーキング、筋トレなど)



高血圧・腎症予防のポイント

- 塩分は控えめに
しょうゆ・ソースは小皿にとってつける
しょうゆスプレーを使う
麺類はスープを残し、汁物は具を多くして汁の量を減らす
- 体を動かす
- 禁煙
- お酒は控えめに



おでかけ健康教室

『誰でも』『どこでも』『無料』で開催

ご要望のある団体・グループへ保健師・栄養士・健康運動指導士が市内であればどこでも出向き、『おでかけ健康教室』を行います！（※1団体につき年3回まで利用できます）

対 象 5名以上のグループ

実 施 日 月曜日～金曜日の9：00～17：00（30分～2時間程度）

内 容 下表のコースから自由に選択してください。

（2つのコースを組み合わせたり、コース以外の内容でも可能です！）



NEW!!

新しく5つのコースが追加されました！

にのみ健康ウォーキング

健 康

D-1	D-2	D-3	D-4	B-6
筋力 UP ウォーキング 筋力強化を加えたウォーキングです。	持久力 UP ウォーキング 体力強化を意識したウォーキングです。	脳血流 UP ウォーキング 脳の活性化に重点を置いたウォーキングです。	クアオルト健康 ウォーキング クアオルトの手法を取り入れたウォーキングを各地域で体験できます。	お酒・たばこコース お酒やたばこによる身体への影響について学べます。

番号	運 動	番号	健 康	番号	食 育
A-1	けんこう体操コース 自分でできる筋力アップ、ストレッチや有酸素運動等を行います。	B-1	早寝・早起き・朝ごはんコース 子どもの健やかな成長に欠かせない生活リズムについて学べます。	C-1	うましおコース 食塩控えめでも美味しい“適塩”のコツが学べます。
A-2	ラジオ体操コース 正しいラジオ体操の方法を丁寧に説明します。	B-2	生活習慣病予防コース 高血圧や糖尿病について、また健診結果の詳しい見方についても学べます。	C-2	かしこい食べ方コース 血糖値を急激に上げにくい食べ方や太りにくい食べ方等が学べます。
A-3	介護予防コース フレイル・ロコモ予防のために筋トレや脳トレ、バランス運動を行います。	B-3	お口の健康コース 子どもから高齢者までが歯と口の健康を保つ方法が学べます。	C-3	低栄養予防コース 高齢者が食べやすい食事を、低栄養や水分補給などと合わせて学べます。
A-4	肩こり・腰痛予防コース ストレッチや筋力運動を行い体の負担を軽くしたり、姿勢のチェックも行います。	B-4	認知症予防コース 気になる認知症を知って、脳を活性化させ、元気に生活できるコツが学べます。	C-4	食中毒予防コース 手洗いチェッカーを使つての正しい手洗い法や衛生管理について学べます。
		B-5	こころの健康コース 毎日元気で楽しく生き生きと生活するために、身体とこころの健康を保つ方法が学べます。		



申し込み・問い合わせ先

新見市健康医療課

☎ 72-6129

FAX 72-6613

運動をはじめめる前に注意すること

- 体調に合わせて無理のない範囲で行うこと
- 運動の中で痛みや息切れ等の症状があれば中止すること
- 久しぶりの運動の場合は、ゆっくりとはじめ、徐々に回数や頻度を増やしていくこと
- 運動前と後は深呼吸などを行うこと
- 運動の途中でもこまめに水分補給を行うこと



3 上半身伸ばし ▶ 左右に5回ずつ

左手で右手首を持ち
1・2・3・4で
体を傾け
5・6・7・8で
戻ります



ポイント 体の横の筋肉を伸ばします

6 モモあげ ▶ 左右5回ずつ



ポイント 股関節から足を引き上げます

9 足指ほぐし ▶ 5回



ポイント 足の指で、グー・チョキ・パー

1 首まわし ▶ 左右に5回ずつ

背もたれから
上体をはなして
足をしっかりと
床につけます



ポイント ゆっくり行います

2 腕あげ ▶ 5回

息をゆっくり
吐きながら
両手を上げます



ポイント 肩幅で、指先まで伸ばします

5 体をひねり ▶ 左右に5回ずつ



ポイント 顔を後ろに向けて、首もよくひねります

8 かかと上げ ▶ 5回 つま先上げ ▶ 5回



ポイント つま先で地面をつかむように、かかとを上げます
すねの筋肉を意識しながら、つま先を上げます

10 スクワット ▶ 10回



ポイント おしりを後ろにつき出すように座ります
座っている人は、曲げた状態から蹴り出します

新見で〜れ〜ええ体操

「にのみチャンネル」で放送中
市報にのみ裏面をご確認ください。

9:30〜 15:30〜

令和5年3月現在

発行：新見市地域包括
支援センター
☎72-6209
協力：新見市健康づくり
連絡会高齢者部会