



がん検診：がんを早期に発見するための検診です。

検診名	検査内容	対象者	自己負担額	
			課税世帯	非課税世帯
大腸がん検診	免疫便潜血検査 2 日法	40 歳以上の方 (令和 2 年度に 40 歳・50 歳に なる方は無料で 受診できます)	800 円	令和元年度に住 民税非課税者の みで構成される 世帯であった方 は無料
肺がん検診	胸部エックス線検査 ※③		400 円	
胃がん検診	胃部エックス線検査 (バリウム) ※④		2,000 円	
前立腺がん検診	血液 PSA 検査	40 歳以上の男性	2,200 円	1,300 円

※③ 65 歳以上の方の肺がん検診は結核検診を兼ねます。

※④ 50 歳以上の方は、今年度から「胃内視鏡検査」を選択することができます。詳細は、「その他の健(検)診：胃内視鏡検査」をご覧ください。

◆ヘリコバクター・ピロリ抗体検査：ピロリ菌感染の有無を調べる検査です。

検診名	検査内容	対象者	自己負担額
ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査	IgG 抗体検査	40 歳以上の方	1,600 円

※これまでに検査を受け、結果がマイナス、または除菌した方は、基本的に 5 年ほど受診の必要がありません。

◆その他の健(検)診：

#### 胃内視鏡検査

佐川町が実施する胃がん検診は、従来の X 線(バリウム)検診に加え、胃内視鏡検査が選択できるようになりました。希望する方は、セット健診とは別に申し込みください。セット健診とは異なり、医療機関での個別検診となります。

申込期間：7 月 13 日～8 月 31 日

実施期間：8 月 1 日～3 月 31 日

対象者：佐川町に住居票があり、今年度末の年齢が 50 歳以上の方

検診の間隔：

2 年に 1 回(胃内視鏡検査を受診した場合、翌年度に町の実施する胃がん検診(X 線検診・胃内視鏡検査)は受診できません)

自己負担：3,000 円

※年度内に受診できるのは、「X 線(バリウム)検診」と「胃内視鏡検査」のいずれか一方です。

#### 個別の特定健診(基本健診)

集団健診ではなく、「自分の都合の良い日に受けたい」という方は県内の委託医療機関で受診することができます。受診の際にはセット健診の

基本的な健診同様に「受診券」が必要となりますので、町民課 保険年金係 電話 22-7706 へお問い合わせください。

対象者：40 歳～74 歳の佐川町国民健康保険に加入している方 / 75 歳以上の後期高齢者医療保険に加入している方

対象医療機関：

県内の指定医療機関(町内は、高北病院・清和病院・西森医院にて受診可能)

自己負担額：無料

※がん検診については追加検査のため、各医療機関で自己負担額が異なります。

#### 郵送大腸がん検診

便に潜む血液の有無を調べる検査で、便採取後は、郵送で検査機関に提出します。今年度は 12 月から実施予定です。

対象者：佐川町に住居票があり、今年度末の年齢が 40 歳以上の方

自己負担額：800 円

(今年度中に 40 歳・50 歳になる方、令和元年度に住民税非課税者のみで構成される世帯だった方は無料)

問・申込先 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716 (平日:8時30分～17時15分)



## セット健診(特定(基本)健診とがん検診)受診者の再募集を行います!

今年度のセット健診は、新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、6 月実施分は中止、9 月・11 月実施分については受付停止としましたが、緊急事態宣言が解除されたことを受け、9 月・11 月分を実施することとしました。ご理解とご協力をお願いします。

### <例年との変更点>

#### 申し込み方法

電話もしくは健康福祉課の窓口での申し込み(先着順)です。

※新型コロナウイルスに感染すると悪化しやすい高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある方や免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、各自で十分な対策を準備のうえ申し込みください。

#### 健(検)診当日の受付時間

3密(密閉・密集・密接)を回避するため、健(検)診当日の受付時間を指定させていただきます。受付時間の 10 分前までの入場、指定時間以外での受付、受付時間の変更は原則できません。また、今年度に限り午後の受付時間を設けます。胃がん検診受診者を優先的に午前に指定するため、胃がん検診を受診しない方は午後の受付時間になる場合があります。

申し込みがお済みの方へ  
公平性を期すため、現在申し込みいただいている分の受付を取り消しさせていただきます。再度、申し込みください。

#### ◆日程表

実施日	申込受付期間	送迎バスについて
9 月 13 日(日)・14 日(月)・15 日(火)	7 月 13 日(月)～8 月 5 日(水)	問診票等が入っている緑色の封筒をさかわぐるぐるバスの運転手に見せると、行き帰りが無料でご乗車いただけます。
11 月 7 日(土)・8 日(日)・13 日(金)	7 月 13 日(月)～10 月 7 日(水)	

#### ◆セット健診

基本的な健診：生活習慣病の予防や生活習慣病につながる高血圧・高血糖・脂質異常を早期に発見するための健診です。

健診名	検査内容	対象者	自己負担額
特定健診(基本健診)	診察 身体計測 血圧測定 血液検査 尿検査 腹囲測定 (後期高齢者医療保険の方を除く)など	18 歳～39 歳の方 (保険種別は問いません)	1,500 円 ※①
		40 歳～74 歳までの社会保険の被扶養者の方 ※②	加入されている健康保険によって金額が変わります。
		40 歳～74 歳までの佐川町国民健康保険に加入されている方	無料 (保険証と受診券をお持ちください)
		75 歳以上の後期高齢者医療保険に加入されている方	

※① 佐川町国民健康保険に加入中の 30 代の方は無料で受診できます。

※② 各保険者から発行される受診券の「契約取りまとめ機関名」に「集合 B ①」と記載がある方のみ受診可能です。受診当日に保険証と保険者(協会けんぽ等)から送られてくる受診券をお持ちください。

# 地域ぐるみで健康づくり 第16回

## お家でできる健康づくりをご紹介します

外出や買い物をする機会が減ると、肉や魚など傷みややすい食材を食べる回数が減り、食品の種類も買い置きができる麺類等に偏りがちです。そのため、筋肉になるタンパク質の摂取が不足したり、低栄養やお口の機能の低下を招いたりする恐れがあります。

- 低栄養の予防のポイントは…①色々な食材を摂る  
②タンパク質を含んだ食材を毎食摂る(特に高齢者)

### ～様々な食材を摂るために食事チェックシートを使ってみよう～

1日に以下の10食品が摂れているかチェックしてみましょう。10日間続けると、簡単に自分の食事の傾向や偏りをみることができます。1日3回の食事で9つ以上○がつくことが目標です。10点に近づくほど栄養がしっかり摂れますよ!

### 《食事チェックシート》 あなたが1日に、食べたものに○印をつけましょう。(量は少しでも可)

	肉	魚	卵	大豆 大豆製品	緑黄色野菜	牛乳 乳製品	海藻類	いも類	果物	油	合計
記入例	○			○	○		○	○		○	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
8日目											
9日目											
10日目											

### ～お口の機能を保つためにぶくぶくうがいをやってみよう～

ぶくぶくうがいは口をしっかりと閉じて頬を膨らませ、お口の周りの筋肉を鍛えながら行うものです。お口の中の汚れを取り除く効果もあります。ぶくぶくうがいを行うことにより頬筋や口輪筋などの表情筋、口の中の舌筋が鍛えられます。



お口の機能を鍛えることで、噛む力がつき、食事もおいしく食べることができます。ぜひみなさん、お家で取り組んで見て下さい!

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

女性の皆さんに受けてほしい!

## 女性検診のご案内

乳がん(マンモグラフィー)検診と子宮頸がん検診を「女性検診」として併せて行います。乳がん・子宮頸がんはそれぞれ女性の死亡の原因のひとつになっています。誰でもなりうるがんを、検診を受けて早期発見しましょう。

※町での検診は2年に一度です。令和元年度に受診された方は対象となりません。

※どちらか一方だけを受診することも可能です。



		乳がん(マンモグラフィー)検診	子宮頸がん検診
対象者		40歳以上の佐川町に住居票がある女性	20歳以上の佐川町に住居票がある女性
検診方法		マンモグラフィー(乳房X線検査)	細胞診検査
定員		140名	160名
料金	課税	1,000円 (今年度に40歳・50歳になる方は無料)	1,500円 (今年度に40歳・50歳になる方は無料)
	非課税	令和元年度に住居税非課税者のみで構成される世帯であった方は無料	

日時: 9月12日(土) 午前(8時30分~11時)・午後(13時~15時30分)

※検診の種類によって、午前中から受付時間を振り分けます。時間指定はできません。

場所: 佐川町健康福祉センターかわせみ

申込方法: 電話もしくは健康福祉課の窓口

申込受付期間: 7月16日(木)~8月7日(金) ※申込受付は先着順(定員になり次第、受付終了)

※11月実施分は、広報9月号にてお知らせします。

問・申込先 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716(平日: 8時30分~17時15分)

## 電話無料法律相談

8月3日の司法書士の日を記念し、電話による無料法律相談を実施します。不動産の相続や売買による名義変更登記、会社の設立・解散や役員変更等に関する登記、借家の敷金や借金に関すること、遺言や成年後見に関すること等、様々な相談に司法書士が電話でお答えします。お気軽にご相談ください。

相談日時: 8月3日(月)10時~13時

当日電話相談番号: 088-823-3670

問 高知県司法書士会 電話 088-825-3143

## 広告

**電化住宅**をご検討の方へ

「でんかeプラン」  
おトクな料金プランを契約すると

10%割引 ← 5%割引 + 5%割引

毎月の電気料金をおトクに節約します!

「よんでんコンシェルジュ」に登録すると、毎月の電気料金で「よんでんポイント」がたまる!

**電化住宅以外**にお住まいの方へ

「おトクeプラン」  
への切り替えで3つのおトクをGET!!

おトクな料金プラン + ありがとう割引 + 料金運動ポイント

従量電灯Aに比べ割安な料金設定

YONDEN 四国電力株式会社 問合わせ: 四国電力株式会社 須崎営業所 〒785-0021 須崎市池ノ内1315番8号 TEL0889-42-8917