

令和6年度 萩市保健ガイド

健診期間
(原則)

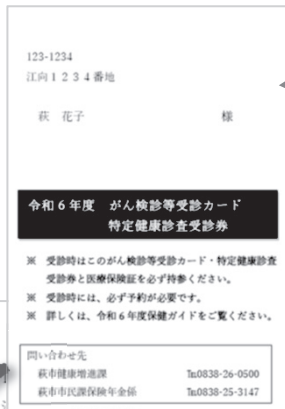
令和6年5月(受診カード到着後)



令和7年1月末日まで

令和6年度 特定健康診査・がん検診のポイント

- ・国民健康保険被保険者の方は特定健診が**無料**で受けられます。▶3ページ
- ・肺がん検診が**無料**で受けられるようになります。▶4ページ
- ・年齢によって、今年度のみ**無料**で受けられるがん検診があります。
- ・集団健診は**ウェブ予約**も可能となりました。▶6ページ ▶2ページ



このハガキは4月末～5月上旬頃、対象者に送付しています。がん検診・特定健康診査の受診にはこのハガキが必要です。▶2ページ

対象の検診項目のみ
印字されています。

令和6年度 がん検診等受診カード

検診名	受診記録	受診年月日
肺がん		
胃がん		
胃がん(カメラ)		
大腸がん		
子宮がん		令和5年7月1日
乳がん		令和5年7月1日

世帯番号	氏名	性別
1234	萩 花子	女
宛番号	生年月日	年齢
12345	昭和49年4月2日	50

特定健康診査受診券

R6.5.1 交付

受診券整理番号	15190000964		
住所	江向1234番地		
氏名	萩 花子		
性別	女	生年月日	昭和49年4月2日
有効期限	R7.1.31		
検診内容		実施項目	自己負担額
特定健康診査 詳細項目	基本項目	○	0円
	貧血	△	0円
	心電図	○	0円
	眼底	△	0円
特定健康診査以外	○	0円	0円

受診年月日が記載されている方は今年度対象となりません。

国民健康保険加入の方には特定健康診査受診券が印字されています。

問い合わせ先
萩市健康増進課 TEL:0838-26-0500
萩市市民課保険年金係 TEL:0838-25-3147

※ 記載の年齢は、令和7年3月30日現在のものです。
※ 有効期限【令和7年1月31日まで】
※ 各検(健)診は期間内に1回のみ受診可能です。

特定健診
人間ドック
に関すること

市民課保険年金係

国民健康保険

TEL (0838)

25-3147

後期高齢者医療

TEL (0838)

25-3239

がん検診
に関すること

健康増進課

TEL (0838)

26-0500

田万川総合事務所

TEL (08387)

2-0300

須佐総合事務所

TEL (08387)

6-2016

地域包括支援センター

萩・川上・むつみ・旭・福栄地域

TEL (0838)

25-3521

田万川・須佐地域

TEL (08387)

6-2017



もくじ

01	自分の受けられる健診をチェック	1
02	特定健康診査と特定保健指導	3
03	検診・健診の種類と費用等一覧	4
04	集団健診の予約方法と日程	6
05	医療機関一覧【がん検診・高齢者予防接種】	8
06	[国保被保険者] 特定健診・人間ドック等一覧	10
07	今年度に75歳になる方	12
08	[後期高齢者医療被保険者] 後期高齢者健診等一覧	13
09	医療機関一覧【国保健診・後期高齢者健診】	14
10	[国保被保険者] 40歳無料人間ドック	16
11	医療機関一覧【歯周疾患検診・歯科健診】	17
12	地域包括支援センターからのお知らせ	18
13	健康に関する情報	21
14	健康増進課からのお知らせ	23

検診を受けるときのお願ひ

- ☺ **完全予約制**です。
- ☺ 感染対策にご協力ください。
- ☺ 発熱や咳などの風邪様症状がある場合は、受診を控えてください。

節塩推進
キャラクター
しおまるくん



<肺がん検診を受けるときの注意点>

レントゲン撮影時、ファスナーやボタン、柄のある衣服の場合は脱いでいただくことになります。無地のTシャツ等を着用いただくとそのまま撮影でき、混雑を避けられますのでご協力ください。

<健診・検診を受けるときの注意点>

健診期間終了間際になると、健診・検診の予約が込み合いますので、早めの受診をお願いします。

<持ってくるもの>

- がん検診等受診カード
- 健康保険証
- 料金
- (対象の方)無料がん検診ハガキ
- (対象の方)がん検診等費用免除証明書

個別医療機関で受診する場合

- 医療機関によって、予約開始時期や内容が変更となる場合があります。
- 確認のうえ、受けられる各医療機関に予約の電話をお願いします。
⇒がん検診医療機関一覧：8～9ページ参照
⇒健診医療機関一覧：14～15ページ参照

集団健診で受診する場合

- 地域によって予約期間や予約先が異なります。
- 確認のうえ、電話または萩市ホームページよりウェブ予約をお願いします。
⇒集団健診について：6～7ページ参照
- 受付時間を指定し、人数制限をさせていただきます。
- 待ち時間は、周囲との間隔をあけて、静かにお待ちください。

※ 詳細については、萩市のホームページや広報萩でご確認ください。

01 自分の受けられる健診をチェック

年齢と加入している保険で、受けられる健診を確認！（○が受けられる健診になります）

チェック1 あなたの年齢は？		チェック2 あなたが加入している保険の種類は？		特定健診等	子宮がん ※1	乳がん ※1	肺がん	胃がん ※2	大腸がん	歯周疾患 ※3	肝炎ウイルス	骨粗しょう症 ※4
20～39歳	萩市国保に加入	○	○									
	国保以外の扶養家族		○									
	国保以外 (協会けんぽ、組合健保、共済組合など)			★								
40～74歳	萩市国保に加入 もしくは 生活保護受給者	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	国保以外の扶養家族		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	国保以外 (協会けんぽ、組合健保、共済組合など)							★				
75歳以上	後期高齢者保険に加入 もしくは 生活保護受給者	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※1 2年に一度
 ※2 バリウム検査は40歳以上、
 内視鏡検査は50歳以上で2年に一度
 ※3 40～70歳までの5歳刻み
 ※4 女性で40～70歳までの5歳刻み

★の方は、ご加入の医療保険者の実施する健診が優先です。職場等で受診してください。
職場等で健診機会のない方は、健康増進課にご相談ください。



国保の方は、国保の人間ドックや任意検査を受けることもできます。→10ページ参照
 同じ項目のがん検診を重複して受けることはできませんのでご注意ください！

検診等の種類・費用

集団健診・がん検診

特定健診・人間ドック

後期高齢者健診

地域包括支援センターからのお知らせ

健康に関する情報

がん検診・特定健診の受診には、このハガキが必要です

1. 令和6年度 がん検診等受診カード

123-1234
江向1 2 3 4 番地

萩 花子 様

**令和6年度 がん検診等受診カード
特定健康診査受診券**

※ 受診時はこのがん検診等受診カード・特定健康診査受診券と医療保険証を必ず持参ください。
※ 受診時には、必ず予約が必要です。
※ 詳しくは、令和6年度保健ガイドをご覧ください。

問い合わせ先
萩市健康増進課 Tel.0838-26-0500
萩市民課保険年金係 Tel.0838-25-3147

2. 特定健康診査受診券 R6.5.1 交付

受診券整理番号 15190000964

住所 江向1234番地
氏名 萩 花子
性別 女 生年月日 昭和49年4月2日
有効期限 R7.1.31

検診内容	実施項目	自己負担額
特定健康診査	基本項目	○ 0円
	詳細項目	△ 0円
	心電図	○ 0円
	眼底	△ 0円
特定健診以外の追加健診	○ 0円	

注) △は、基本項目の結果及び保険者の契約内容を確認の上実施。
保険者名称 萩市 番号 00350603
所在地 萩市江向510番地 電話 0838-25-3131
支払代行機関番号 93599025
支払代行機関名 山口県国民健康保険団体連合会

世帯番号 1234 氏名 萩 花子 性別 女
宛名番号 12345 生年月日 昭和49年4月2日 年齢 50

※ 記載の年齢は、令和7年3月30日現在のものです。
※ 有効期限【令和7年1月31日まで】
※ 各検（健）診は期間内に1回のみ受診可能です。

● 対象

- ・ 検診日現在で**萩市民**の方
 - ・ 令和7年3月30日現在の年齢が記載されています。
 - ・ ご加入の**医療保険者の健診が優先**されます。**職場等で受ける機会がない方**はご相談ください。
- ※ 対象にも関わらず、ハガキが届かない・紛失した・転入された方は、健康増進課(Tel.26-0500)までご連絡ください。

1. がん検診

受診年月日の欄に**受診日**が記載されている方は、今年度対象となりません。

2. 特定健診

- ・ 国保の方のみ印字されています。国保資格喪失後は使用できません。
- ・ 実施項目の“△”は、医師が必要と認めた場合に実施される項目です。

がん検診等の費用が免除になる方がいます

対象 生活保護受給者世帯、市民税非課税(世帯全員)世帯

健診当日に必要な“費用免除証明書”は、**事前の申請**が必要です。

● 申請に必要なもの

- ・ 本人確認ができる書類（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等）
- ・ 代理人の場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。

● 申請・発行できる場所

健康増進課、各総合事務所市民生活部門、支所・出張所

※ この**免除の対象となる検診**は、8～9ページ「がん検診等項目」に記載のある検診のみです。

無料がん検診ハガキが届いた方は無料で受けられます

令和6年度 無料がん検診ハガキ

萩市民対象年齢の方は無料でがん検診が受けられます。

該当の年齢の方にこのハガキを送付しています。

検診種別	生年月日	受診記録	受診年月日
肺がん	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日 (41歳に当たる方)		
胃がん (胃がん)	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日 (41歳に当たる方)		
大腸がん	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日 (41歳に当たる方)		
乳がん	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日 (41歳に当たる女性の方)		

この制度の有効期限は、**令和7年1月31日**までです。

※ 実施できる医療機関は、5月1日発送の保健ガイド(クリーム色)または、萩市ホームページで確認ください。
※ 受診の際は、このハガキと健康保険証を必ず持参してください。必ず予約が必要です。
※ がん検診等受診カード(このハガキと別送)が届いた方は、併せて持参してください。
※ 検診日現在で萩市民であることが必要です。

問合せ先：萩市健康増進課 電話0838-26-0500

がん検診のご案内

このハガキは対象年齢の方に送付しているもので、このハガキが自宅へ届いた方は、**生活保護受給者の方を含む今年度 無料がん検診**です。
対象となる方は、**検診日現在で萩市民の方**です。

対象：21歳に当たる女性の方

有効期限：令和7年1月31日まで

持参物：このハガキと健康保険証
※ 受診時には事前の予約が必要です。

検診方法、対象機関、日時、検診を受けた方の意見を詳しく見るページはこちら

検診種別	生年月日	受診記録	受診年月日
子宮頸がん	平成15年4月2日～平成16年4月1日 (21歳に当たる女性の方)		

※ 詳しくは、令和6年度保健ガイド(クリーム色)をご覧ください。
問い合わせ先：萩市健康増進課 Tel.0838-26-0500

対象

41歳

昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生

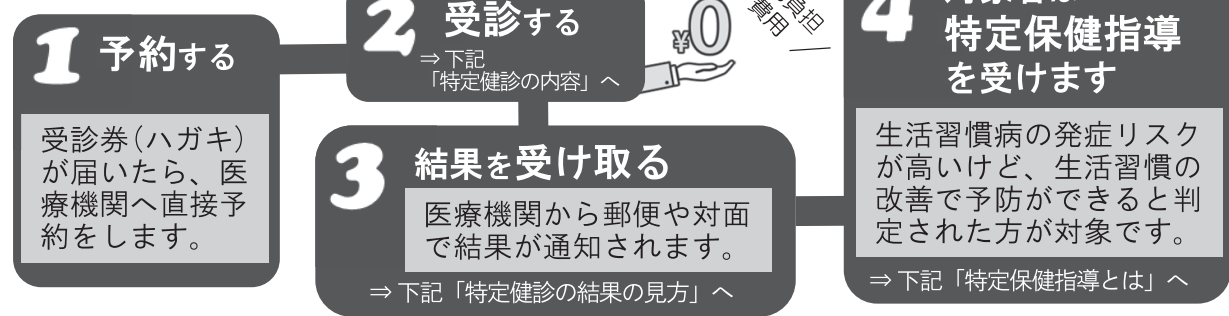
21歳

平成15年4月2日～平成16年4月1日生

- ・ 対象者には郵送でハガキをお届けします。
※ ただし、基準日(令和6年4月20日)に住所が萩市にある方
- ・ 検診日現在で**萩市民**であることが必要です。
- ・ 有効期限は、**令和7年1月末日**までです。

02 特定健康診査と特定保健指導

● 特定健診の流れ



● 特定健診の内容

特定健診の内容	検査で分かること
<input type="checkbox"/> 身体測定 (身長・体重・腹囲)	肥満、内臓脂肪型肥満
<input type="checkbox"/> 血圧測定	高血圧、動脈硬化
<input type="checkbox"/> 血液検査、尿検査	
中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	脂質異常、動脈硬化
GOT、GPT、γ-GTP	肝臓機能の異常
空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖	糖尿病
クレアチニン、尿たんぱく、eGFR	腎臓機能の異常
血清アルブミン	栄養状態(低栄養)
尿中推定食塩摂取量	高血圧の要因
<input type="checkbox"/> 心電図	心臓機能の異常

● 特定健診の結果の見方

- 【定期健診】の場合 ➡ 来年も健診を受けましょう
- 【要医療】の場合 ➡ 医療機関を受診しましょう
- 【メタボリックシンドローム予備群・該当】の場合 ➡ **特定保健指導**を受けましょう！
後日「特定保健指導利用券」と案内が届きます。



特定健診・特定保健指導

特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、**専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)**が生活習慣を見直すサポートをします。



☑ 健診結果の見方が分かる

結果から今の健康状態をチェックして、生活での改善点を一緒に見つけましょう。

☑ 尿検査で推定食塩摂取量を知ることができる

健診とは別に1回尿を採るだけで、食事からの食塩摂取量のおおよそがわかります。

☑ 食事調査で食べぐせ(偏り)が見つかる

チェックするだけで自分の食事の傾向が見えてきます。

特定保健指導の対象者の選定基準

腹囲 おへその高さの範囲	追加リスク		対象	
	① 血糖 ② 脂質 ③ 血圧	④ 喫煙歴	40歳~64歳	65歳~74歳
男性 85cm以上 女性 90cm以上	2つ以上該当	/	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI 25以上	3つ該当	/	積極的支援	
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		動機付け支援

☑ 生活改善の目標を決定

良くない値の改善や生活習慣病の予防のために、“今から始められて無理のない目標”を一緒に決めて取り組みましょう。

☑ 3~6か月後の変化を一緒に確認

どのくらい頑張っていて続けられているかなどを電話や面談でお伺いします。

03 検診の種類と費用等一覧

がん検診等受診カードと健康保険証を持参のうえ、受診してください。

検診名	肺がん検診	対象年齢	40歳以上	料 金	個 別	集 団
胸部エックス線検査	妊婦は受診できません。 65歳以上の方は、結核検診が義務付け※られています。	40～74歳		無料	無料	
		75歳以上		無料	無料	
かくたん細胞診	50歳以上で、喫煙指数(1日の本数×年数)が600以上の方は受診することができます。	50～74歳		600円	600円	
		75歳以上		300円	300円	

※感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律の規定による

検診名	胃がん検診	対象年齢	40歳以上	料 金	個 別	集 団
胃部エックス線検査 (バリウム検査)	妊婦は受診できません。 ※昨年、内視鏡検査を受けられた方は受診できません	40～74歳		2,400円	1,700円	
		75歳以上		1,200円	800円	
胃内視鏡検査 (胃カメラ検査)	50歳以上 医療機関でのみ実施、2年に一度しか受けることができません。 ※ 胃部エックス線検査とどちらか選択	50～74歳		2,800円	/	
		75歳以上		1,400円		

検診名	大腸がん検診	対象年齢	40歳以上	料 金	個 別	集 団
便潜血検査	2日分の便をとります。	40～74歳		300円	300円	
		75歳以上		200円	200円	

検診名	子宮がん検診	対象者	20歳以上の女性	料 金	個 別	集 団
内診・細胞診 コルポスコピー (拡大鏡)検査	2年に一度の検査になります。 不正出血、褐色帯下、月経不順のある方は個別検診をおすすめします。	頸部がん検査	20～74歳		1,200円	1,200円
			75歳以上		600円	600円
		頸部+ 体部がん検査	20～74歳		1,500円	/
			75歳以上		700円	

検診名	乳がん検診	対象者	40歳以上の女性	料 金	個 別	集 団
マンモグラフィ等 (レントゲン検査)	2年に一度の検査になります。 断乳後は1年経過しないと受診できません。	40～74歳		1,200円	1,500円	
		75歳以上		600円	700円	

検診名	肝炎ウイルス 検診	対象年齢	40歳	料 金	個 別	集 団
血液検査	40歳 または、過去一度も受けたことがない方で、令和6年度健診で肝機能異常と判定された方	40～74歳		700円	800円	
		75歳以上		400円	400円	

検診名	歯周疾患検診	対象年齢	40・45・50・55・60・65・70歳	料 金	個 別	集 団
歯科医による診察				40～70歳	900円	/

検診名	骨粗しょう症 検診	対象者	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	料 金	個 別	集 団
骨密度測定				40～70歳	400円	/

健診の種類と費用等一覧

特定健康診査受診券もしくは健康診査受診券と健康保険証を持参のうえ、受診してください。

健診名	特定健康診査	対象年齢	40～74歳	料 金	個 別	集 団
身体測定、血圧、検尿、血液検査、心電図、診察		国保加入者	40～74歳	無料		
		生活保護受給者 ※ がん検診等受診カードを持参ください。	40歳以上	無料		

健診名	後期高齢者医療健康診査	対象年齢	75歳以上	料 金	個 別	集 団
身体測定、血圧、検尿、血液検査、診察	65～74歳までの後期高齢者医療保険加入者も含まれます。 ※ 橙色の受診券、質問票、健康保険証を持参ください。		75歳以上	500円		

<注意事項>

- 料金は、「がん検診等受診カード」に記載されている年齢で徴収いたします。
- 受診カードの受診年月日の欄に受診日が記載されている方は、今年度対象となりません。

検診等に関する Q&A

Q がん検診等受診カードはどのような人に送られているのですか？

A 萩市在住で、がん検診受診対象年齢の方が対象になります。職場等で受ける機会のない方にお送りしています。健康保険証の種類は問いませんが、受診日に萩市民であることが必須です。
受診機会がないのに届いていない場合は、受診カードを発行することができます。
健康増進課（TEL0838-26-0500）までご連絡ください。

Q がん検診等受診カードが無くなりました。

A 再発行することができます。下記までご連絡ください。

がん検診等受診カードと特定健康診査受診券はウェブでの再発行ができます。

- がん検診等受診カード ⇒ 健康増進課 TEL0838-26-0500
- 特定健康診査 ⇒ 市民課（国民健康保険） TEL0838-25-3147
- 高齢者の健康診査 ⇒ 市民課（後期高齢者医療） TEL0838-25-3239



Q 肝炎ウイルス検査を一度も受けたことがないけど、対象に当てはまらない場合は？

A 対象に該当しない方でも萩健康福祉センターおよび医療機関で受けることができます。詳細は、萩健康福祉センター（TEL0838-25-2667）までお問合せください。

Q 職場での健診・検診の中には隔年実施の項目があります。萩市の実施する健診・検診は受けられますか？

A 職場等での健診・検診の機会が2年に1回でもある場合には、萩市の実施する健診・検診の対象になりません。職場等での健診・検診を受診してください。

Q 過去の健診結果を見る方法はありますか？

A マイナンバーカードの健康保険証利用申込みをされた方は、特定健康診査については、令和2年度以降の健診結果をマイナポータル（政府が運営するオンラインサービス）で確認できます。がん検診については、令和4年度以降の検診結果からマイナポータルで確認できるようになりました。

04

集団健診の予約方法と日程

受診には、必ず予約が必要です。（電話または萩市ホームページよりウェブ予約）

STEP 01 予約期間

地域		予約開始	申込〆切
萩地域	巡回型健診	5月7日(火)～	健診日の1週間前
	休日健診	5月7日(火)～	健診日の1か月前
旭・川上・むつみ・福栄地域		8月1日(木)～	8月26日(月)
田万川・須佐地域		9月2日(月)～	9月20日(金)

STEP 02 会場選択

下記の日程より、希望の健診日・会場を選びます。
 ⇒萩地域…下記参照 ⇒萩地域以外…7ページ参照

STEP 03 予約

電話、または萩市ホームページよりウェブ予約してください。

ウェブ予約専用ページ →



市または健診機関から、健診案内等が届きます。

STEP 04 受診

がん検診等受診カード・健康保険証・料金を持って、日にちや時間を間違えないように受診してください。

01 萩地域【巡回型】日程

予約

萩市健康増進課 TEL0838-26-0500

5月7日から予約開始

日にち	会場	時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定
6月28日(金)	木間地域活性化センター	9:00 ~ 9:30	○		○			
	白水会館	10:30 ~ 11:00	○		○			
	サンライフ萩	13:30 ~ 15:30	○		○			
7月2日(火)	萩市総合福祉センター	9:30 ~ 11:00	○		○			
	山口県漁協 越ヶ浜支店	13:30 ~ 14:30	○		○			
	村田蒲鉾店前駐車場	15:00 ~ 15:30	○		○			
7月12日(金)	三見出張所	9:30 ~ 10:30	○		○			
	三見明石公会堂	11:00 ~ 11:30	○		○			
	山口県漁協 玉江浦支店	13:30 ~ 15:30	○		○			
10月4日(金)	萩市保健センター	13:30 ~ 16:00				○	○	

当日大腸がん検診の容器を回収します。↓

02 萩地域【休日】日程

予約

萩市健康増進課 TEL0838-26-0500

5月7日から予約開始

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定
6月15日(土)	萩市総合福祉センター	9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
8月17日(土)								
9月28日(土)								
10月26日(土)								
11月23日(土)								
12月14日(土)								

詳しくは
各地域版のチラシをご覧ください。

03

川上地域日程



予約

萩市健康増進課 ☎0838-26-0511 (萩市保健センター)
☎0838-26-0500

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定
10月1日(火)	川上保健センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○

04

旭地域日程



予約

萩市健康増進課 ☎0838-26-0511 (萩市保健センター)
☎0838-26-0500

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定
10月2日(水)	旭活性化センター	9:00 ~ 11:30	○		○			○
10月3日(木)	旭マルチメディアセンター	9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○

05

むつみ地域日程



予約

萩市健康増進課 ☎0838-26-0511 (萩市保健センター)
☎0838-26-0500

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定
10月8日(火)	むつみコミュニティセンター	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
10月9日(水)	むつみ総合事務所	9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○

06

福栄地域日程



予約

萩市健康増進課 ☎0838-26-0511 (萩市保健センター)
☎0838-26-0500

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定
10月11日(金)	ふくえ〜る	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
10月15日(火)	福栄農業担い手育成センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○

07

田万川地域日程



予約

田万川総合事務所市民生活部門 ☎08387-2-0300

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定
10月29日(火)	小川交流センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
10月30日(水)	田万川保健センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
10月31日(木)	田万川保健センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○

08

須佐地域日程



予約

須佐総合事務所市民生活部門 ☎08387-6-2016

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定
11月5日(火)	弥富公民館	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
11月6日(水)	須佐保健センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
11月7日(木)	須佐保健センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○

個別健診・がん検診

医療機関一覧【がん検診・高齢者予防接種】

行政区	医療機関	がん検診等項目							予防接種				
		肺がん・結核	胃がん バリウム 胃カメラ		大腸がん	子宮がん	乳がん	骨粗しょう症	肝炎	高齢者 インフルエンザ	肺炎球菌	新型コロナ	成人 成風 抗体検査
塩屋町	市原内科皮膚科 Tel0838-22-0184				○				○	○	○	○	○
椿	大藤医院 Tel0838-21-0002							○	○				
吉田町	兼田医院 Tel0838-22-1113			○	○			○	○	○	○	○	○
土原	河井クリニック Tel0838-24-3113							○	○	○	○	○	○
椿東	かわかみ整形リハビリテーションクリニック Tel0838-21-7538							○	○	○			
大井	河野医院 Tel0838-28-0321	○		○	○			○	○	○	○	○	○
山田西 沖田	全真会病院 Tel0838-22-4106				○			○	○	○	○		
瓦町	玉木病院 Tel0838-22-0030	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○
東田町	田町診療所 Tel0838-24-1234							○	○	○			
江向	都志見病院 (検診専用) Tel0838-22-3090 (予防接種専用) Tel0838-22-2811	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
今古萩 町	中嶋クリニック Tel0838-22-2206				○			○	○	○	○	○	○
今魚店	中坪医院 Tel0838-22-5430				○			○	○	○			
熊谷町	なかむらレディースクリニック Tel0838-22-1557					○							
大島	萩市国民健康保険大島診療所 Tel0838-28-0780	○			○			○	○	○	○	○	○
見島	萩市国民健康保険見島診療所(本村) Tel0838-23-3324	○			○			○	○	○	○	○	○
	萩市国民健康保険見島診療所(宇津) Tel0838-23-2023				○			○	○	○	○	○	○
椿	萩市民病院 Tel0838-25-1235	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○
山田	萩慈生病院 Tel0838-25-6622			○	○			○	○	○	○		
堀内	萩病院 Tel0838-25-1498							○	○	○			

行政区	医療機関	がん検診等項目							予防接種				
		肺がん・結核	胃がん		大腸がん	子宮がん	乳がん	骨粗しょう症	肝炎	高齢者	成人	成人	成人
			バリウム	胃カメラ					インフルエンザ	肺炎球菌	新型コロナウイルス	抗体検査	予防接種
今古萩町	萩むらた病院 TEL0838-25-9170				○			○	○	○	○		
堀内	波多野医院 TEL0838-25-2788				○			○	○	○	○	○	○
平安古町	花宮医院 TEL0838-25-8738				○			○	○	○	○	○	○
土原	ふじわら内科医院 TEL0838-22-0781				○			○	○	○	○	○	○
椿	みやうち内科消化器科クリニック TEL0838-25-2500				○			○	○	○	○	○	○
土原	めづき医院 TEL0838-22-2248				○			○	○	○	○		
橋本町	柳井医院 TEL0838-22-0748				○			○	○	○	○	○	○
東浜崎町	わたぬきクリニック TEL0838-25-2020				○			○	○	○	○	○	○
須佐	すさクリニック TEL08387-6-3376								○	○	○		
むつみ	萩市国民健康保険むつみ診療所 TEL08388-6-0149				○			○	○	○	○	○	○
川上	萩市国民健康保険川上診療所 TEL0838-54-2014				○			○	○	○	○	○	○
佐々並	萩市国民健康保険佐々並診療所 TEL0838-56-0002				○			○	○	○			
福栄	萩市国民健康保険福川診療所 TEL0838-52-0027				○			○	○	○	○	○	○
弥富	萩市国民健康保険弥富診療センター TEL08387-8-2311				○			○	○	○	○	○	○
須佐	萩市国民健康保険須佐診療センター TEL08387-6-2540				○			○	○	○	○	○	○
田万川	萩市国民健康保険田万川診療所 TEL08387-3-2255				○			○	○	○	○	○	○
阿武町福賀	阿武町国民健康保険福賀診療所 TEL08388-5-0863				○			○	○	○	○	○	○
阿武町奈古	齋藤医院 TEL08388-2-2838		○	○				○	○	○	○	○	○

- 医療機関へ電話で予約してください。不明な点は健康増進課(TEL0838-26-0500)にお問合せください。
- 感染症の発生状況により、受けることのできる検診項目が変更になる可能性があります。


06

特定健診・人間ドック等一覧

国民健康保険被保険者の方は特定健診が無料で受けられます。

(国保被保険者の方)

利用方法 受診を希望する実施医療機関（14～15ページ参照）へ直接お申込みください。
自己負担があるものについては、健診当日に医療機関へお支払いください。

	検査項目	対象年齢	自己負担額	持参品	受診期間
特定健診	問診、身体測定、血圧測定、 検尿(尿糖、尿蛋白)、心電図、 血液検査(脂質、血糖、肝機能)、 血清アルブミン、クレアチニン、 尿中推定食塩摂取量 [医師が必要と認めた場合のみ] 眼底検査、貧血検査	40歳以上	0円 	<ul style="list-style-type: none"> 萩市国民健康保険証 特定健康診査受診券 	令和6年 5月～ 翌年1月
	任意検査	肺がん検査 胸部C T検査 胸部C T + 喀痰検査	45歳以上	2,700円 3,300円	
胃がん検査 胃透視 胃カメラ		20歳以上	2,500円 2,300円		
大腸がん検査			300円		
子宮がん検査 頸部検査 頸部 + 体部検査			900円 1,200円		
乳がん検査		40歳以上	1,300円		
骨粗しょう症検査		20歳以上	300円		
前立腺がん検査		30歳以上	600円		
特定検査 問診、身体測定、血圧測定、 検尿、血液検査		20～39歳	1,500円		
☆ 特定健診および特定検査と人間ドックは、どちらかひとつを受けられます。					
歯科健診	問診、歯周組織の検査	20歳以上	800円	<ul style="list-style-type: none"> 萩市国民健康保険証 	令和6年 4月～ 翌年3月
簡易人間ドック	検尿、検便、血圧測定、 視力・聴力検査、血糖検査、 胸部X線検査、血液検査(B 型、C型肝炎ウイルス検査含 む)、 胃透視または胃カメラ、 心電図、推定食塩摂取量	20歳以上	7,100円	<ul style="list-style-type: none"> 萩市国民健康保険証 特定健康診査受診券 (40歳以上) 無料券 (対象者のみ) 	令和6年 5月～ 翌年1月※
☆ 今年度40歳になられる方は、簡易人間ドックが無料で受診できます！ 対象者には、特定健康診査受診券に無料券を同封してお届けします。 →16ページ参照					



	検査項目	対象年齢	自己負担額	持参品	受診期間
日帰り人間ドック	市内実施医療機関 検尿、検便、血圧測定、眼底検査、肺機能検査、視力・聴力検査、血糖検査、胸部X線検査、血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査含む)、胃透視または胃カメラ、心電図、腹部超音波検査、推定食塩摂取量	20歳以上	8,900円	<ul style="list-style-type: none"> ・ 萩市国民健康保険証 ・ 特定健康診査受診券(40歳以上) 	令和6年5月～翌年1月※
	●オプション 脳検査		12,700円		
	市外実施医療機関 検査項目は医療機関によって異なります。各医療機関にお問合せください。	20歳以上	8,900円～ *詳細については下記参照		
宿泊人間ドック	検査項目は医療機関によって異なります。各医療機関にお問合せください。	20歳以上	12,000円～ *詳細については下記参照	<ul style="list-style-type: none"> ・ 萩市国民健康保険証 ・ 特定健康診査受診券(40歳以上) 	

※ やむを得ず人間ドックの受診が2～3月になる方は、医療機関に予約した後、市民課または各総合事務所に特定健康診査受診券をお持ちください。有効期限の修正(延長)を行います。

「市外実施医療機関の日帰り人間ドック」および「宿泊人間ドック」を利用される方

- STEP 01 予約・受診**
- ① 実施医療機関(14～15ページ参照)に直接お申込みください。
 - ② 人間ドック当日に、**検査費用の全額**を医療機関へお支払いください。
- STEP 02 申請**
- 必要書類を添えて市に申請することで、補助金が交付されます。
- <必要書類>**
- ・ 領収書、健診結果、萩市国民健康保険証
 - ・ 特定健康診査受診券および質問票(40歳以上の方のみ)
 - ・ 世帯主の振込先口座がわかるもの
- * 世帯主以外の口座に振込希望の場合は別途委任状が必要です。

● **申請期限** 令和7年3月末日まで

● **補助額について**

市外実施医療機関の日帰り人間ドック	上限 35,200円
検査費用が44,100円未満の場合	8,900円との差額
44,100円以上の場合	35,200円
宿泊人間ドック	上限 48,000円
検査費用が60,000円未満の場合	12,000円との差額
60,000円以上の場合	48,000円



07 今年度に75歳になる方



今年度75歳になる方は、誕生日から後期高齢者医療制度に移行し、“後期高齢者健康診査”の対象となります。
健康診査のための受診券は、誕生月の翌月以降の発行となります。

誕生日	国保の方	社保の家族の方
昭和24年4月 ～5月末まで	誕生月の翌月以降に「健康診査受診券（橙色）」を送付します。 届いてから後期高齢者健診を受診してください。	
昭和24年6月～ 昭和25年1月末 まで	75歳の誕生日前日までは国保の“特定健康診査”を受けることができます。 75歳以降は、誕生月の翌月以降に届く「健康診査受診券（橙色）」で、令和7年3月末まで“後期高齢者健診”を受けることができます。	ご加入の社会保険で特定健診を受けることができない方 特定健診受診希望の方は、健康増進課または各総合事務所へ電話等でお申込みください。
昭和25年2月	令和7年1月末までは、国保の“特定健康診査”を受けることができます。 75歳以降は、誕生月の翌月以降に届く「健康診査受診券（橙色）」で、令和7年3月末まで“後期高齢者健診”を受けることができます。	後日「受診カード（クリーム色）」を送付するので、健診期間内（1月末まで）は“特定健康診査”を受けることができます。
昭和25年3月	令和7年1月末までは、国保の“特定健康診査”を受けることができます。 ※今年度中には「健康診査受診券」は発行されませんので、1月末までに国保の“特定健康診査”を受診しましょう。	

後期高齢者健診

健診でフレイルの芽をつみとみましょう！

壮年期は、メタボリックシンドロームなど太りすぎが問題となりますが、75歳以降は痩せ過ぎにも注意が必要です。
高齢期の特性に合わせた健診を活用しましょう。

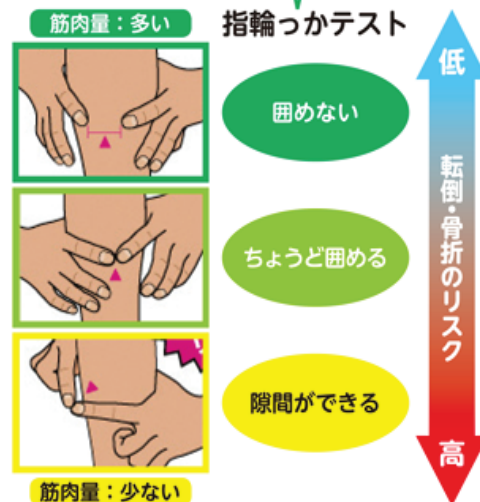
フレイルとは、病気ではないけれど年齢とともに全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。

あなたは大丈夫？

フレイルセルフチェック
ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう！

- 最近体重が2～3kg減った
- 以前より疲れやすい
- 外出が減った・人と話すことが減った
- ふたが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量の減少をチェック！



08 後期高齢者健康診査等一覧

後期高齢者医療被保険者の方には、健康増進課が実施する「がん検診」のほか「後期高齢者健康診査」「任意検査」などがあります。



● 健診の流れ

- ① 健康診査受診券（橙色）が届いたら、受診を希望する**実施医療機関**へ直接お申込みください。 ※今年度75歳になる方は、前ページ参照
⇒ 実施医療機関一覧：14～15ページ参照
- ② 自己負担金は、健診当日に医療機関へお支払いください。
- ③ 結果は、医療機関から受診後1～2月で通知されます。

● 後期高齢者健診の内容

検査項目	検査で分かること
<input type="checkbox"/> 身体測定（身長・体重）、打聴診	痩せ、肥満
<input type="checkbox"/> 血圧測定	高血圧
<input type="checkbox"/> 血液検査、尿検査	
中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	脂質異常、動脈硬化
GOT、GPT、γ-GTP	肝臓機能の異常
空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖	糖尿病やその合併症
クレアチニン、尿たんぱく、eGFR	腎臓機能の異常
血清アルブミン	栄養状態（低栄養）
貧血	消化器出血等二次性貧血など

● 後期高齢者の健診等一覧

	検査項目	自己負担額	持参品	受診期間
後期高齢者健診	問診、身体測定、血圧測定、打聴診、尿検査、血液検査（脂質、血糖、肝機能、腎機能）、血清アルブミン、クレアチニン、貧血検査	500円	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後期高齢者医療被保険者証 ・ 健康診査受診券 ・ 健康診査質問票 	令和6年5月～翌年3月
任意検査	胸部CT検査	2,700円	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後期高齢者医療被保険者証 	令和6年5月～翌年1月
	肺がん検査 胸部CT＋喀痰検査	3,300円		
	胃がん検査 胃カメラ	2,300円		
	前立腺がん検査	600円		
日帰り人間ドック	検尿、検便、血圧測定、眼底検査、肺機能検査、視力・聴力検査、血糖検査、胸部X線検査、血液検査（B型・C型肝炎ウイルス検査含む）、胃透視または胃カメラ、心電図、腹部超音波検査	33,500円	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後期高齢者医療被保険者証 ・ 健康診査受診券 ・ 健康診査質問票 	令和6年5月～翌年1月
	●オプション 脳検査	52,500円		

☆ 後期高齢者健診と日帰り人間ドックは、どちらか一方しか受けることができません。
☆ 任意検査と日帰り人間ドックで項目が重なるものは、受診期間中1回のみを受診です。

後期高齢者健診

行政区	医療機関	後期高齢者					国保																							
		健康診査	任意検査			トック	特定健診	任意検査								人間ドック														
			肺がん	胃がん・カメラ	前立腺がん	日帰り		日帰り+脳	肺がん	胃がん バリウム	胃カメラ	大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨粗しょう症	特定検査	簡易・40歳	日帰り	日帰り+脳	宿泊									
塩屋町	市原内科皮膚科 TEL0838-22-0184	○		○			○				○			○		○														
椿	大藤医院 TEL0838-21-0002															○														
吉田町	兼田医院 TEL0838-22-1113	○	○	○			○				○	○			○	○	○	○												
土原	河井クリニック TEL0838-24-3113	○					○																							
椿東	かわかみ整形リハビリテーションクリニック TEL0838-21-7538	○					○									○	○													
大井	河野医院 TEL0838-28-0321	○	○	○	○		○	○			○	○			○	○	○	○												
山田西沖	全真会病院 TEL0838-22-4106	○					○					○				○	○													
瓦町	玉木病院 TEL0838-22-0030	○	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	◎	◎				●				
東田町	田町診療所 TEL0838-24-1234	○					○									○	○													
江向	都志見病院 TEL0838-22-3090	○	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎	◎								
今古萩町	中嶋クリニック TEL0838-22-2206	○		○	○		○					○	○			○	○	○	○											
今魚店	中坪医院 TEL0838-22-5430	○		○	○		○					○	○			○		○												
熊谷町	なかもりレディースクリニック TEL0838-22-1557																○													
大島	萩市国民健康保険大島診療所 TEL0838-28-0780	○			○		○					○	○			○	○	○												
見島	萩市国民健康保険見島診療所(本村) TEL0838-23-3324	○			○		○						○			○		○												
	萩市国民健康保険見島診療所(宇津) TEL0838-23-2023	○			○		○						○			○		○												
椿	萩市民病院 TEL0838-25-1235	○	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	◎	◎									
山田	萩慈生病院 TEL0838-25-6622	○		○	○		○						○	○		○		○												
堀内	萩病院 TEL0838-25-1498	○					○									○	○													
今古萩町	萩むらた病院 TEL0838-25-9170	○		○			○						○	○			○													
堀内	波多野医院 TEL0838-25-2788	○			○		○						○			○		○												
平安古町	花宮医院 TEL0838-25-8738	○		○	○	◎	○						○	○			○	○	○	○	◎					●				
土原	ふじわら内科医院 TEL0838-22-0781	○		○	○		○						○	○			○		○											

行政区	医療機関	後期高齢者					国保														
		任意検査			ドック		任意検査							人間ドック							
		健康診査	肺がん	胃がん・カメラ	前立腺がん	日帰り	日帰り+脳	特定健診	肺がん	胃がん バリウム	胃カメラ	大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨粗しょう症	特定検査	簡易・40歳	日帰り	日帰り+脳	宿泊
椿	みやうち内科消化器科 クリニック TEL0838-25-2500	○	○	○			○		○	○				○		○					
土原	めづき医院 TEL0838-22-2248	○	○	○			○		○	○				○	○	○					
橋本町	柳井医院 TEL0838-22-0748	○	○	○			○		○	○				○	○	○	○				
東浜崎町	わたぬきクリニック TEL0838-25-2020	○	○	○			○		○	○				○	○	○					
むつみ	萩市国民健康保険むつみ診療所 TEL08388-6-0149	○					○				○					○					
川上	萩市国民健康保険川上診療所 TEL0838-54-2014	○			○		○				○			○		○					
佐々並	萩市国民健康保険佐々並診療所 TEL0838-56-0002	○			○		○				○			○	○	○					
福栄	萩市国民健康保険福川診療所 TEL0838-52-0027	○			○		○				○			○	○	○					
弥富	萩市国民健康保険弥富診療センター TEL08387-8-2311	○	○	○			○		○	○				○	○	○					
須佐	萩市国民健康保険須佐診療センター TEL08387-6-2540	○			○		○				○			○	○	○					
田万川	萩市国民健康保険田万川診療所 TEL08387-3-2255	○			○		○				○			○	○						
阿武町福賀	阿武町国民健康保険福賀診療所 TEL08388-5-0863	○	○	○			○		○	○				○	○	○					
阿武町奈古	齋藤医院 TEL08388-2-2838	○	○	○			○		○	○				○		○					
山口市生雲	藤原医院 TEL083-954-0331	○	○	○			○		○	○				○	○	○					
山口市	済生会山口総合病院 TEL083-901-6186	○																●	●		
山口市	総合病院山口赤十字病院 TEL083-923-0111	○																●	●		
山口市	山口総合健診センター TEL083-972-4325	○																●	●	●	
山口市	佐々木外科病院 TEL083-923-8813	○																●	●		
長門市	長門総合病院 TEL0837-22-2220	○																●	●	●	

○：検査項目指定の定額ドック ●：検査項目および金額が任意のドック
○：20歳以上のすべての被保険者(40歳無料券分も含む)

お問合せ 国保健診：市民課保険年金係TEL0838-25-3147または各総合事務所市民生活部門
後期高齢者健診：市民課保険年金係TEL0838-25-3239

国保で今年度40歳になる方

今年度、40歳になられる国保の方には「特定健診受診券」(ハガキ)と一緒に、**無料券**(下図参照)を同封してお送りします。
この制度を使うと、本来3万5300円する検査を無料で受けることができます!!

**\$59.41
~\$60.331生まれ
の方限定**

無料券			
別紙第4号様式(第5条関係)			
令和6年度 萩市国民健康保険簡易人間ドック無料券			
<small>下記対象者は、今年度、萩市国民健康保険が指定している医療機関において、簡易人間ドックを無料で受けることができます。 指定医療機関で簡易人間ドック受診される際には、「人間ドック利用申込書」はこの無料券を添えて提出してください。</small>			
記			
被保険者証	記号	山60	番号 000000
対象の被保険者	氏名 ○○△△		
	昭和 年 月 日生 (40歳)		
備考			
<small>※この無料券は、受診日に萩市国民健康保険被保険者である場合のみ利用できます。 (違って国民健康保険の資格を喪失した場合は、検査費用全額を負担いただくこととなりますのでご注意ください。)</small>			

- 検査項目** 10ページの下記「簡易人間ドック」参照
- 実施機関** 14~15ページの右記「国保→人間ドック→簡易・40歳」欄参照
- ※“○”と記載されている医療機関で受けることができます。
- 利用方法** 実施機関に直接お申込みください。
- 使用期限** 令和7年1月末日まで



これが届いた人は、**今年度だけ**簡易人間ドックが**無料**となります。ご家族に対象となる方がいましたら、是非オススメください。



なぜ、40歳だけ無料!?

肥満等により、様々な生活習慣の影響が40歳代になって徐々に見られはじめます。

深刻な生活習慣病でも、**自覚症状があまりないまま進行**するため、気付くのが遅れたり、軽く考えたりしてしまう方が多くいます。

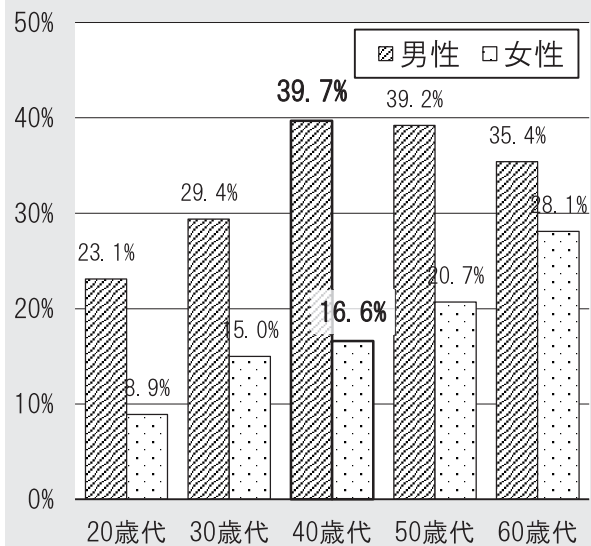
しかし、**いったん発症してしまうと、長い闘病生活や後遺症で介護が必要**になったり、高額な医療費がかかったりして、最悪の場合は命にかかわることもあります。

そこで、生活習慣病の増加を食い止めるため、40歳からの方を対象としてメタボリック症候群に着目した「特定健診」が勧められます。**メタボリック症候群は、いわば生活習慣病の“芽”**のようなものです。

できるだけ早期に発見し、摘み取ることがとても重要です。



肥満者の割合 (20歳以上)



出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

年に1度の健診受診を“習慣”としてもらうきっかけづくりとして、萩市国保では40歳無料人間ドックを実施しています。

この件に関するお問い合わせは
市民課保険年金係 TEL0838-25-3147

医療機関一覧【歯周疾患検診・国保歯科健診】

利用方法 受診を希望する実施医療機関へ直接お申込みください。

行政区	医療機関	連絡先
御許町	あおぞら歯科医院	0838-26-4182
椿	ありた歯科	0838-22-4321
吉田町	石川歯科医院	0838-22-1246
東田町	井上歯科医院	0838-25-1687
今古萩	いまだ歯科医院	0838-26-2771
下五間町	大谷歯科医院	0838-22-0527
土原	おか歯科	0838-22-8241
江向	沢村歯科医院	0838-22-1223
椿東	すえます歯科医院	0838-26-4525
樽屋町	高雄歯科クリニック	0838-22-1548
椿東	登城歯科医院	0838-26-2525
平安古	ないとう歯科医院	0838-25-4145
土原	土原歯科医院	0838-25-0380
古魚店	まつうら歯科医院	0838-26-1182

行政区	医療機関	連絡先
見島	萩市国民健康保険 見島診療所	0838-23-3150
椿東	まつお歯科医院	0838-26-1222
土原	松隈歯科医院	0838-24-2088
椿	南崎歯科医院	0838-22-3718
唐樋町	村上歯科医院	0838-25-2828
今古萩	もんでん歯科医院	0838-22-0016
下田万	田万川歯科医院	08387-2-0062
高佐下	細田歯科医院	08388-8-0677
須佐	仁保歯科医院	08387-6-3007
阿武町古奈	和田歯科医院	08388-2-2065
山口市生雲中	たなか歯科医院	083-954-1020
山口市徳佐中	高村歯科医院	083-956-0611
山口市徳佐下	おおた歯科医院	083-956-0770

歯周疾患検診
を受けて

お口の健康は 全身の健康づくり

自分の歯でどんなものでも美味しく食べるために必要な歯の本数は20本といわれています。

歯を失うことは、食事だけでなく運動や会話などのコミュニケーションにも影響を及ぼし、生活の質（QOL）の低下につながります。

■ 歯周病を知っていますか？

歯を失う原因の第1位が“歯周病”といわれています。痛みもなく知らないうちに進行し、口だけでなく全身の健康にもさまざまな影響を及ぼします。まずは、歯周病予防に取り組むことが大切です。

■ 糖尿病と歯周病の密接な関係！？

糖尿病は、歯周病菌によって症状が悪化する一方、歯周病を治療することで改善することがわかってきました。ほかにも、心臓病や肺炎、認知症などにも影響するため、さまざまな生活習慣病にも関与する歯周病は、早期発見・早期治療が最も大切です。

■ お口の健康づくりのために定期的に検(健)診を！

早期発見・早期治療のため、**かかりつけ歯科医**をもちましょう。トラブルを感じなくとも、定期的にかかりつけ歯科医でメンテナンスを受けましょう。



後期高齢者医療被保険者の方は **無料** で「お口の健康診断」を受けることができます！

「お口の健康診断」を受けるには受診券が必要ですので、ご希望の方は、市民課保険年金係へお問い合わせください。受診期間：令和6年6月1日～令和7年1月31日

12 地域包括支援センターからのお知らせ

地域包括支援センターは、 高齢者の総合相談窓口です。



萩市地域包括支援センターでは、高齢の方の困りごとの相談に応じます。

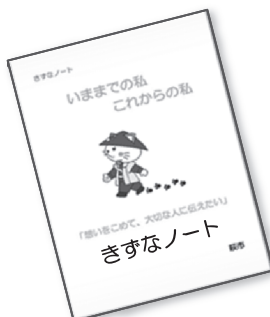
健康や介護についての相談、医療機関、サービスの紹介、介護予防の取り組み、また認知症に関する相談では、必要に応じて認知症初期集中支援チームが対応しています。

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。「もしかして認知症？」と思ったら地域包括支援センターにご相談ください。その他、権利擁護（認知症や障がいのある方の権利と財産を守るお手伝いをする）の相談もできる萩市権利擁護支援センターも併設しています。

萩市地域包括支援センター	萩・川上・むつみ・旭・福栄	電話：0838-25-3521
	田万川・須佐	電話：08387-6-2017
萩市権利擁護支援センター	萩市全域	電話：0838-26-4680

自分らしくこれからを過ごすために、 「きずなノート」を活用してみませんか

人生100年時代を迎え、健康寿命を延ばすには、介護予防への取り組みと合わせて心の健康維持も大切です。「認知症になったら…」「入院してしまったら…」といった、もしもの不安を軽く、セカンドライフを楽しみましょう。



病気や認知症になる前に

- ① 身の回りの整理
- ② 介護施設の見学
- ③ きずなノートを書いてみる



家族と話しておくこと

- ① 希望する老後の生き方
- ② 今からやりたいこと
- ③ 今頑張っていること

萩市権利擁護支援センターでは「きずなノート」を無料で配布しています。これまでの人生を振り返りながら記入し、「どのようにこれからを生活したいか」を考えるきっかけにしてみませんか。「きずなノート」に加え、記入する内容を絞った、おくすり手帳サイズの「携帯版 きずなノート」も準備しています。取り組みやすいことから始めませんか？

セカンドライフをどう過ごしたいか、大切な人と相談するときにもご活用いただけます。

おしらせ

市民公開講座 ～若年性認知症当事者講演会&写真展～
令和6年7月7日(日) 12:00～15:00

「記憶とつなぐ」～若年性認知症とむきあう
私たちのこと～(仮)

講師：下坂 厚 さん (50歳 写真家・京都府認知症応援大使)

場所：萩市総合福祉センター

※ 下坂厚さん写真展も同時開催



認知症があってもなくても、同じ社会の一員として
地域で共に暮らし、地域を一緒につくっていく。
そんな地域共生社会の実現に向けて、取り組みをすすめています。

オレンジカフェ(認知症カフェ)

オレンジカフェは、認知症の方、家族の方、地域の方、認知症に関心のある方など、どなたでも気軽に集える場所です。お茶を飲みながらゆっくりとおしゃべりをして、楽しい時間を過ごします。もの忘れや、介護の相談がある方、認知症について学びたい方も大歓迎です。

江向カフェ「お陽さま」 毎月3日

時間 | 13:30～14:30
場所 | 江向1区公会堂(萩自動車学校横)



街かどカフェ 毎月第3水曜日

時間 | 13:00～15:00
場所 | 美手(五間町)



和たすカフェ 毎月第3木曜日

時間 | 13:30～15:30
場所 |

田万川・小川交流センター
須佐・須佐保健センター



萩市では、認知症への理解を深め、予防に関する知識・技術の普及や、認知症支援業の企画運営などを学ぶ「認知症支援ボランティア養成講座」を開催しています。受講者の皆さんが、オレンジカフェの運営など幅広く活動中！詳細については、地域包括支援センターにお尋ねください。

地域包括支援センター
からのお知らせ

もの忘れ相談会 開催中！！

最近、もの忘れが多くなってきたなあ...と、気になっている方、いらっしゃいませんか？
認知機能は、生活の仕方や対応などによって維持向上したり、低下することに一定の歯止めをかけることができると言われています。
あなたもこの機会に認知機能を確認し、生活習慣などを見直してみませんか？

もの忘れ相談会

月日 | 令和6年6月7日(金)
 令和6年12月13日(金)
時間 | 10時～(要予約)
 おひとり20分程度
場所 | 萩市総合福祉センター
対象 | 認知症の診断を受けておられない方
定員 | 両日とも20名限定
内容 | ①パソコンを使った簡単なテスト
 (記憶や判断・知覚など認知機能)
 ※パソコンは職員が操作します！
 ②結果とアドバイス
費用 | 無料

受けてみて安心した。
予防のため、外出や友人との時間を増やそうと思う。(受検者の声)



「もの忘れ相談会」は認知症や病気の診断に代わるものではありません。
結果をもとに、今後の認知症予防や生活習慣の改善にお役立ていただくためのものです。

「脳の健康楽習会」で 頭を素敵に活性化！



週に1度、教材を使いながら「音読・計算」を行います。楽習サポーターさんと一緒に楽しく♪ 予防に取り組みます。今年度は6月から12月まで開催する予定です。
広報等で受講生を随時募集しますので、気になる方は、地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。 ☆教材費等 2,400円/月

また、教室が終了した後も、月に1度 交流会(ミニ講座やお茶会など)を行っています。教室でできた仲間と、楽しく交流しませんか？
「教室に行きたかったけど、申し込みそびれた！」そんな方も、交流会に遊びにいらしてください。どなたでも興味がある方は大歓迎です。
☆交流会お茶代 100円/回

つどいの場いろいろ

認知症介護者家族の会 ケアラースカフェ「うぐいす」



毎月第4水曜日 13:30～15:00
場所:萩市総合福祉センター

家族の方、ご本人さん、関心のある方、どなたでも参加できる会です。
認知症に関することや健康づくり(運動、栄養、メンタルケア等)など、ミニ講座と交流会の2部構成で開催しています。

☆参加費 100円程度



家族介護者交流会「ほわり」

～家族の介護を頑張っているみなさんへ～

毎月第4木曜日 13:30～15:00
場所:奇数月:須佐保健センター
 偶数月:田万川保健センター

介護についての情報交換する場、同じ立場の仲間との出会いの場です。
「ほっと一息」してみませんか？

☆参加費 100円程度



脳が元気になる運動教室！

毎月第3木曜日 9:30～11:00
場所:萩市総合福祉センター

認知症の予防や転倒予防に効果があるといわれている、身体と頭を同時に使う運動「コグニサイズ」を、仲間と楽しみながら行う教室です。
身体機能だけでなく、頭も元気にしましょう。



認知症サポーター養成講座

今日からあなたも認知症サポーター！
認知症とともに、安心して暮らせるまちをみんなでつくりましょう！

月日 | 令和6年8月1日(木)
時間 | 13:30～15:00
場所 | 萩市総合福祉センター
内容 | 認知症の病態、対応、サポーターの役割等



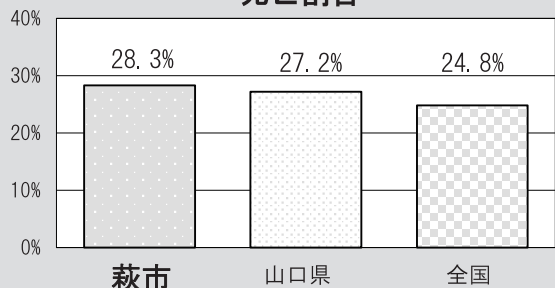
小中学生対象の「キッズサポーター養成講座」や、一般サポーターのステップアップ講座も開催しています。ご相談ください！

13 健康に関する情報

菖市の現状 その1

循環器疾患での死亡が多い！

死亡総数における循環器疾患での死亡割合

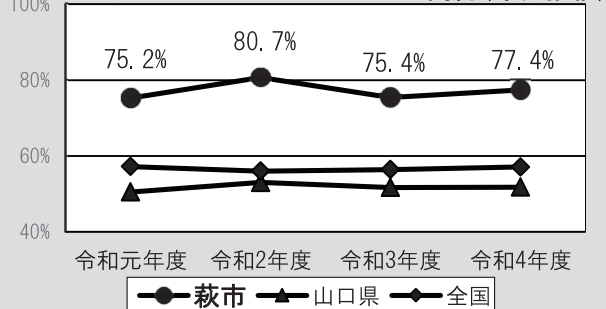


令和3年度保健統計年報(山口県厚生課)、人口動態統計(厚生労働省)

菖市の現状 その2

糖尿病リスクが高い人が多い！

特定健康診査受診者におけるヘモグロビンA1c5.6以上の人割合(年次推移)



菖市国民健康保険データベースシステムより

循環器疾患にならないために、
食事で生活習慣病予防を心がけましょう！










生活習慣病は、食事や運動、休養などの生活習慣が原因で引き起こされる病気です。今回は生活習慣病の中の高血圧、糖尿病、脂質異常症を予防するための食事のポイントについてご紹介します。

高血圧症を予防する食事のポイント

1 塩が多く含まれる食品の食べる量や頻度を控える

塩が多く含まれる食品

梅干し  1個	たくあん  3切	ゆでうどん  1玉	食パン  5枚切 1枚
2.2g	1.0g	0.7g	0.9g
カレールウ  1皿分	あじの開き  1尾	かまぼこ  3切	インスタントみそ汁  1杯分
2.1g	1.4g	1.0g	1.9g

2 上手に減塩を取り入れる

塩が多く含まれている調味料を減らして、旨味や酸味、辛味、香りを生かせば薄味でも美味しさを感じやすくなります。

<旨味>

天然なものでしっかりだしをとれば少ない調味料でも料理がおいしく仕上がります。



<酸味>

味が物足りないときは酢や柑橘酢を加えましょう。酸味が塩味を引き立ててくれます。



<辛味>

からしやわさび、唐辛子、カレー粉などの辛味を使うと味にアクセントがつけます。



<香り>

ねぎやしょうがなどの香味野菜やごまなどの種実類を使うことで香りが増し味が感じやすくなります。



塩が多く含まれる調味料を意識して減らすことも大切です。

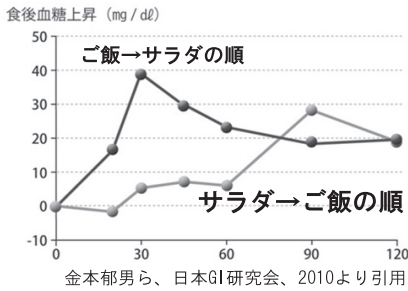
減塩しょうゆは、通常のしょうゆよりも塩分を半分程度に抑えることができるため、同じ量使うのであれば、減塩に効果的といえます。

大さじ1あたりの食塩相当量

薄口しょうゆ	3.0g
濃口しょうゆ	2.7g
減塩しょうゆ	1.5g
麦みそ	1.8g
ウスターソース	1.2g
ケチャップ	0.6g

糖尿病を予防する食事のポイント

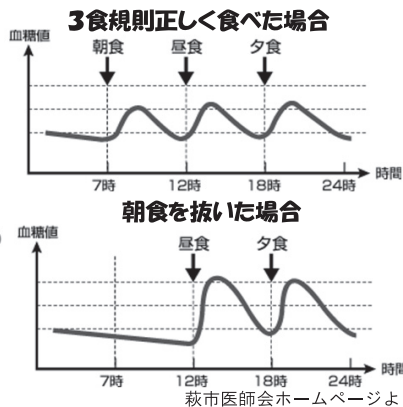
1 野菜から食べる



ご飯→サラダの順に食べるよりサラダを先に食べたほうが、血糖値の上昇幅は少なく、さらに血糖値がピークになる時間を遅くすることができる＝血糖値の上昇を穏やかにすることができるがわかっています。

まずは野菜料理から、しっかりよく噛み、ゆっくり時間をかけて食べることがポイントです。

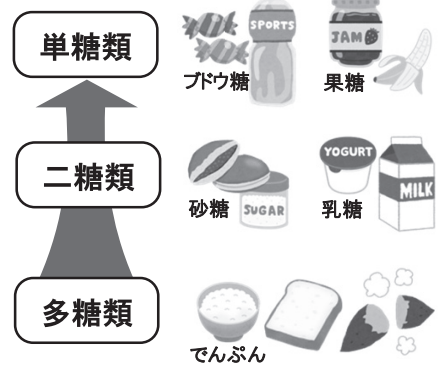
2 1日3食規則正しく食べる



3食を規則正しく食べた方が、朝食を抜いて2食にした場合より、血糖値の上昇幅が少ないことがわかります。

血糖コントロールのためには、血糖値が急激に上がるのを防ぐこともとても重要です。

3 食べる糖質を選ぶ



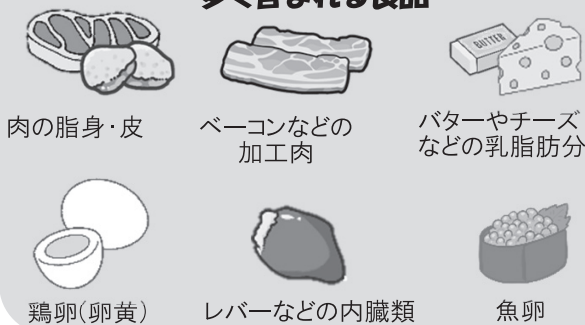
同じ糖類でも、単糖類（ジュースや菓子類などに含まれるブドウ糖、果物などに含まれる果糖）は急激に血糖値を上げます。

血糖コントロールのためには、血糖値の上昇を緩やかにする多糖類（ごはんや芋類などのでんぷん）を選びましょう。

脂質異常症を予防する食事のポイント

1 動物性脂肪やコレステロールが多く含まれる食品を控える

動物性脂肪やコレステロールが多く含まれる食品



2 糖質が多く含まれる食品を控える

糖質が多く含まれる食品



調理方法による脂質量の変化



揚げ物をする場合は衣を薄くしたり素揚げにすることであぶらをカットできます。フライパンはフッ素加工のものを使って余分に油を使わないようにしましょう。

1日の飲酒量の目安



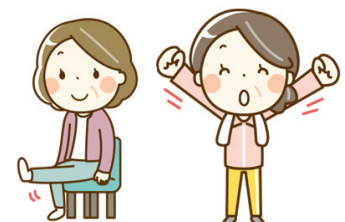
酒類の栄養素は糖質だけです。お酒を飲む日を決めたり、時間を区切るなどルールを作っておきましょう。



● 健康運動教室のご紹介

地域	教室名	会場	定例日	開始時間
萩	倉江運動教室	倉江公会堂	奇数月第2月曜	10:00~
	御許町健康教室	御許町公会堂	偶数月第3月曜	13:30~
	江向健康教室	江向1区公会堂	奇数月第4火曜	13:30~
	城東タマちゃん体操会	城東会館	奇数月第1水曜	13:30~
	越ヶ浜グッドヘルス	越ヶ浜介護予防センター	毎月 第2水曜	13:30~
	白水健康教室	白水会館	毎月 第2水曜	10:00~
	大井グッドヘルス	大井公民館	毎月 第1木曜	13:30~
	椿東健康づくり教室	椿東小地域ふれあいセンター	毎月 第1木曜	13:30~
	浜崎タマちゃん体操会	浜崎みんなの家	毎月 第3木曜	13:30~
	今古萩タマちゃん体操会	今古萩老人憩の家	奇数月第4金曜	13:30~
	三見ソナタ	三見公民館	毎月 第2金曜	13:30~
	堀内健康教室	堀内公会堂	偶数月第4木曜	13:30~
【お問合せ】健康増進課 TEL0838-26-0500				
川上	川上健康運動教室	川上保健センター	毎月 第3金曜	9:30~
	【お問合せ】健康増進課(萩市保健センター) TEL0838-26-0511			
田万川	エアロビクス教室	小川交流センター 田万川体育館	毎月 第2金曜 毎月 第4金曜	10:00~
	健康体操教室	小川交流センター 田万川体育館	偶数月第1火曜 奇数月第1火曜	10:00~
	新・健康ちょ筋教室	田万川体育館	毎月 第3火曜	9:30~
【お問合せ】田万川総合事務所市民生活部門 TEL08387-2-0300				
むつみ	むつみ楽しく体を動かす会	むつみ総合事務所	毎月 第1水曜	13:30~
	【お問合せ】健康増進課(萩市保健センター) TEL0838-26-0511			
須佐	みんなの健康運動教室	須佐保健センター	毎月 第2木曜	13:30~
	須佐元気もりもり体操	須佐保健センター	毎月 第1金曜	9:30~
	弥富元気クラブ	弥富老人憩いの家	毎月 第3火曜	10:00~
【お問合せ】須佐総合事務所市民生活部門 TEL08387-6-2016				
旭	あさひ健康運動教室	旭マルチメディアセンター/旭活性化センター	毎月 第4火曜	10:00~
	【お問合せ】健康増進課(萩市保健センター) TEL0838-26-0511			
福栄	福栄楽しく体を動かす会	ふくえ〜る	毎月 第2木曜	13:30~
	【お問合せ】健康増進課(萩市保健センター) TEL0838-26-0511			

- * 会場や日時は変更する場合があります。
- * 詳しい日程は、“広報萩”の保健ガイドに掲載しています。ご参照ください。



高齢者肺炎球菌予防接種について



- 期間 令和6年度は、4月初旬～令和7年3月31日①
- 場所 山口県医師会、益田市医師会の契約医療機関
- 対象者 65歳以上66歳未満の方（対象の方にはハガキを送付済）
60歳以上65歳未満で心臓や腎臓等に重い病気を有する方も対象
※令和5年度にハガキが届いた方で未接種の方は、66歳になるまで接種可
- 自己負担額 2,850円（生活保護受給者は自己負担免除）
- 接種方法 契約医療機関に直接予約し、通知のハガキを提出したうえで接種
- 問い合わせ 健康増進課 ☎ 0838-26-0500

いつでもどこでもフレイル予防！～介護予防体操を発信します～

おうちで簡単ストレッチ！



フレイル予防で毎日元気に！



タオルを使って転倒予防！



口や舌を動かそう！



足先や足裏のお手入れを！



「フレイルって？」
加齢とともに運動機能
や認知機能が低下して
いく段階です。
早めの気づきや組み
組みが大切です。

いつでもどこでも気軽に取り組めるよう、介護予防のご当地体操（5種類：1種類5分～10分程度）の動画とDVDを作製しました。YouTube「知っとこ・やっこチャンネル」で配信中です。→
※ DVDご希望の場合は、地域包括支援センター（0838-25-3521）までご相談ください。



知っとこ・やっこチャンネル 検索

注意

動画の視聴には大量のデータ通信を行うため、携帯キャリアの回線を使用した場合は、追加の通信料が発生したり、通信速度が制限される場合があります。スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。

山口県公式ウォーキングアプリ

やまぐち健幸アプリ

楽しい♡

いろいろな
ランキングが見れて
競いながら
盛り上がる！

毎日の
ウォーキングが
楽しくなる！

見える♪

今すぐアプリをダウンロード



楽しく歩いてお得にためる！！

ダウンロード
無料！

お得！

ポイントが
どんどんたまる！
特典カードゲットで
協力店のサービスが
受けられる！

詳しい内容は
こちらをチェック
→



やまぐち健幸アプリ 検索

健康に関する情報

萩にゃん。健康チャレンジ!



● 萩にゃん。健康チャレンジとは?

“健康に関する行動”でポイントがたまります。
一定のポイントがたまると、特典カードを受け取ることができ、県内協力店で利用することができる取り組みだよ。ぜひチャレンジしてみよう!

裏面を参考に健康づくりに取り組む

チャレンジシート(下記)にポイントをためます。

特典カードを受け取る

35ポイント
たまったら、健康増進課までお越しください。※ウェブ申請もできます。

特典カードを協力店※に提示して、サービス・特典を受け取る

有効期限は、交付日の**3か月後の月末まで**です。

対象者	18歳以上の市民 (在勤・在学を含む)
実施期間	令和6年5月(保健ガイド到着後) ～令和7年3月31日
交付回数	ひとりにつき、年度に1回
※協力店	協力店一覧は、健康増進課・各総合事務所に設置しています。 下記ウェブサイトでもご覧いただけます。 ★やまぐち健康マイレージ事業 https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/index.html



山口県公式ウォーキングアプリも配信されています。ご活用ください。



やまぐち健幸アプリ **検索**



チャレンジ終了時アンケート

問1 健康チャレンジに参加して、生活習慣に変化がありましたか?

生活習慣が改善した ・ 変化はなかった

問2 参加する前から運動習慣や健康に気をつけていた生活習慣がありましたか?

あった ・ なかった

問3 参加してよかったことは何ですか?(複数可)

- ①前より運動するようになった
- ②体重が減った
- ③健診結果がよくなった
- ④禁煙できた
- ⑤よく眠れるようになった
- ⑥記録をつけるのが習慣になった
- ⑦よい生活習慣が定着した

問4 健康習慣を続けられた秘訣は何ですか?(複数可)

- ①家族や仲間と参加したから
- ②習慣になっていたから
- ③記録をつけたから
- ④健康になりたかったから
- ⑤やせたかったから
- ⑥健診結果をよくしたかったから

萩にゃん。健康チャレンジシート

35ポイントたまったら、萩市健康増進課もしくは各総合事務所まで特典カードと交換に行きましょう!



← ウェブ申請もできます


住所	〒 (勤務・通勤先)		
氏名			
年齢	歳	性別	男性 ・ 女性
<input type="checkbox"/> 今年度初めての申請です。 ※ 当てはまれば <input checked="" type="checkbox"/> してください。			

実施期間 令和6年5月～令和7年3月末まで
お問合せ 萩市健康増進課 TEL0838-26-0500
お預かりした個人情報、市の健康づくり施策のみで使用します。



● ポイントのため方

すべて“自己申告”です。①と②③のいずれかの健康づくりに取り組み、35ポイントためましょう。

項目	ポイント	内容
① 必須	10ポイント	健(検)診の受診 ※今年度受診したものが対象 特定健診、がん検診、後期高齢者健診、歯科検診、職場健診、人間ドック、若年者健診、妊婦健診、学校等で実施する健診、保健所等で実施する健診や検査(骨粗健診、HIV抗体検査、肝炎ウイルス検査等)
② 選択	1回あたり5ポイント	健康づくりに関する教室、イベントへの参加 健康づくり教室、ウォーキング大会、出前講座 など ※ 県内で行われる各種健康づくりイベントの情報は、 下記のホームページに随時掲載しています。 ★健康やまぐちサポートステーション https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/ 
		地域行事への参加、ボランティア活動 ○ 自身の健康づくりにもつながる地域の清掃活動、介護ボランティア、観光ガイド ○ 献血への協力 など
③ 選択	1ポイント	生活習慣の改善に向けた取組 ー目標設定ー
	1日1ポイント	生活習慣の改善に向けた取組 ー実践ー 減塩に取り組む、1日350g以上野菜を摂る、1日8,000歩以上歩く、1日30分以上体を動かす、睡眠を十分とる、禁煙する、1日缶ビール(350ml)1本にする、よく噛んで食べる、毎食後歯みがきをする、毎日6時間以上寝る など

健康づくりの内容

実施した日にちをご記入ください



① 健(検)診の受診【10ポイント/回】					計
★必須					
/	/	/	/	/	
② 健康教室・イベント等への参加【5ポイント/回】					
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
③ 生活習慣の改善にむけた取組【1ポイント】					
●目標の設定					

●目標の実践 【1ポイント/日】					計
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	

ラジオ体操スタンプカードの添付でも可

35ポイントたまったら
特典カードと交換!!

合計

裏面の終了時アンケートの記入をお願いします