特定健康診査・健康診査の会場で受けられる検診（集団検診）

事前の申込みは必要ありません。★印は、申込みのみとなり、後日、検体を提出する必要があります。

検診名	対　　象	自己負担額	内　　容
胸部レントゲン　肺がん検診 結核健診	40歳以上の方（65歳以上の方は結核健診を兼ねます）	無料	胸部エックス線検査
胸部レントゲン　★痰の検査	50歳以上で喫煙指数（1日の本数×喫煙年数）600以上の方	600円（容器代を含む）	胸部エックス線検査および喀痰細胞診
★大腸がん検診	40歳以上の方	500円（容器代を含む）	便潜血検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	300円	血液検査
肝炎ウイルス検診	今年度中に40、45、50、55、60歳になる方で過去に受けたことのない方	無料	血液検査
注意事項	・加入している健康保険に関係なく、対象の方はどなたでも受診できます。 ・特定健康診査・健康診査を受けられる方は健診会場でお申込みください。 **検診のみを希望される方は、秩父保健センターまでご連絡ください。** ・15ページの検診の注意事項を、ご確認ください。		

※痰の検査、肝炎ウイルス検診は、秩父市版健康マイレージの対象外です。

生活習慣病予防検診費助成事業（人間ドック助成事業）　国民健康保険以外の方対象

補助対象 ①②③の全てに該当している方	①ご加入の健康保険（社会保険等）に補助制度がない方 ②年度末に35歳以上40歳未満の方（昭和59年４月２日～平成元年４月１日生まれ）で、市内に６か月以上住民登録している方 ③市税を滞納していない方
補助金額	25,000円（受診時に検診料から補助額が差し引かれる「人間ドック利用券」を交付します）
契約病院	国保町立小鹿野中央病院、秩父病院、秩父生協病院、秩父第一病院、皆野病院、高橋内科クリニック、藤間病院、藤岡市国民健康保険鬼石病院 ※契約病院は変更になる場合があります。
申込方法	＜申込期間＞令和５年４月４日～令和６年２月２９日（土・日・祝日は除く） ＜受付窓口＞秩父保健センター（８：30～17：15） ＜提出書類＞人間ドック申込書 ＜申込書配布＞秩父保健センター　※市ホームページからもダウンロードできます。
注意事項	・お勤め先で生活習慣病予防検診費助成（人間ドックの補助）がない旨の証明が必要になりますので、お勤め先の担当者に確認してください。 ・国民健康保険、後期高齢者医療保険の方は秩父市役所保険年金課（☎25-5201）または各総合支所市民福祉課（吉田☎72-6082 大滝☎55-0863 荒川☎54-2395）にお問い合わせください。

骨髄移植ドナー支援事業

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了した方を対象に、骨髄提供のためにかかった通院費、入院費などを補助します（限度額１４万円／回）。
申請について、詳しくは秩父保健センターへお問い合わせください。

健康手帳の交付

特定健康診査やがん検診を受診し、健康手帳に記録することで健康づくりにお役立てください。
健康手帳は、各保健センターで交付しているほか、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000190984.html

特定健康診査・健康診査　事前の申込みが必要です

対　　象	① 秩父市国民健康保険の加入者で、令和5年度内に40歳になる方から74歳までの方 ② 後期高齢者医療保険の方 ③ 40歳以上の生活保護世帯の方 ④ 40歳以上の中国残留邦人等支援受給の方
内　　容	・問診、血圧測定、身体計測（身長・体重・肥満度・腹囲）、心電図【集団健診のみ】 ・血液検査（脂質・肝機能・腎機能・貧血・血糖・尿酸）、尿検査（尿糖・尿蛋白） ・医師の診察 ※集団健診では各種がん検診（胃・乳・子宮を除く）も受けられます。（左ページをご覧ください）
自己負担額	・対象①の64歳以下の方は、1,000円です。 ・対象①の65歳以上の方および②～④の方は、無料です。
申込方法	・対象の方は、令和5年５月のお知らせ（個別通知）および令和5年４月号の市報をご覧ください。
注意事項	・秩父市国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の健康保険（社会保険・共済組合等）に加入中の方（被保険者および被扶養者）は受けられません。詳しくは、加入している健康保険にお問い合わせください。 ・対象②の方は、個別健診のみ（医療機関での受診）となります。 ・対象③、④の方は、集団健診のみとなります。
問合せ先	・対象①、②の方は、秩父市役所保険年金課（☎25-5201）または、各総合支所市民福祉課へ（吉田☎72-6082 大滝☎55-0863 荒川☎54-2395） ・対象③、④の方は、各保健センターへ

集団健診の日程・会場・注意事項

※市内の決められた会場にお越しいただき集団で行う健診です。

日　　程	会　　場	注意事項
7月～11月の予定です	・秩父宮記念市民会館けやきフォーラム ・影森公民館 ・荒川農村環境改善センター ・やまなみ会館	・詳細については、５月ごろ対象の方にご連絡します。 ・日程や会場は変更になる場合があります。 ・会場ごとに受診人数を制限して実施します。 ・集団健診の会場では、がん検診のみのお申し込みも可能です。 ・送迎バスはございません。

個別健診の注意事項

※指定医療機関の中から選んでご受診いただく健診です。
かかりつけ医でなくても受診できます。

注　意　事　項
・詳細については、５月ごろ対象の方にご連絡します。 ・心電図、各種がん検診、胸部レントゲンは受診できません。 ・決められた実施期間内に受診していただきます。

特定保健指導　～生活習慣病予防のために、保健師、栄養士があなたの健康づくりをサポートします～

特定健康診査の結果で、生活習慣病の高リスクとなった方は、「特定保健指導」の対象になります!!（40歳～74歳までの方）

・75歳以上の方、血糖・血圧・脂質のいずれかの薬剤治療を受けている方は対象外です。
・該当になった方には、通知や連絡にて個別にお知らせをさせていただきます。
ぜひ、健康づくりのためにもご利用ください。

生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣病は、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん等の総称です。日本人の死亡者数の約６割を占めています。
食事や運動習慣、喫煙や飲酒量を改善することで生活習慣病の予防を行うことができます。
特定健診を受診し、生活習慣病の予防と早期発見を行い、健康寿命を延伸しましょう！

ココカラ相談　～こころやからだのお悩みにお応えします～

対　　象	秩父市民	場　　所	各保健センター
相 談 内 容	心の不調等に関すること	相 談 方 法 時　　間	電話・訪問・来所 平日８：３０～１７：１５

保健センターでは、こころの不調等に関する様々な相談を受けています！
お気軽にご相談ください。

相談の例

こころの不調であっても、体調面での不調が中心のこともあります。身体には異常はないが、つらい状態が続く時は、こころがSOSサインを出しているのかもしれません。一人（家族）だけで悩まず、ぜひご相談ください。

心の健康相談窓口

心の健康相談	埼玉県秩父保健所　☎22-3824（平日８：30～17：00）
埼玉県立 精神保健福祉センター	＜精神保健福祉相談（原則来所）＞ 予約：☎048-723-6811（平日９：00～17：00）
埼玉県こころの電話	電話相談：☎048-723-1447（平日９：00～17：00）
＃いのち SOS	NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク　☎0120-061-338 (月・木・金：00：00～24：00(24時間)、火～水・土～日：6：00～24：00) ※日曜6:00～月曜24：00まで、水曜6：00～金曜24：00までは連続対応
よりそいホットライン	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター　☎0120-279-338（24時間対応）
いのちの電話	一般社団法人　日本いのちの電話連盟 ☎0570-783-556（10：00～22：00） ☎0120-783-556（16：00～21：00・毎月10日 8：00～翌日8：00）
チャイルドライン （※18歳まで）	NPO 法人 チャイルドライン支援センター ☎0120-99-7777（16：00～21：00）
こころの健康相談 統一ダイヤル	地方自治体の窓口　☎0570-064-556 相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。　まもろうよこころ　検索

出典：「まもろうよこころ」厚生労働省　(https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/)

自殺対策計画　～ 計画期間　平成 31 年度～令和 5 年度（5 年間）～

自殺に対する正しい知識の普及啓発や自殺対策に係る人材の育成、また、自殺の危険性が高い人をケアする、悩みを抱えた人が相談できる体制を整備し、誰もが自殺に追い込まれることのない秩父市を目指します。
計画の詳細については、市ホームページをご覧ください。

9 月 10 日から 9 月 16 日は自殺予防週間、3 月は自殺対策強化月間です。

ゲートキーパー養成講習　まずは、声をかけることから始めてみませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。市民一人ひとりが「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。
地域で行われる集会等に保健センター職員が出向きます。

人　　数	原則 10 名以上（少人数の場合はご相談ください）
申　込　み	各保健センターに電話または来所にてお申込みください。
注 意 事 項	開催場所は市内に限り、会場の手配、講習の周知は利用者の方にお願いします。