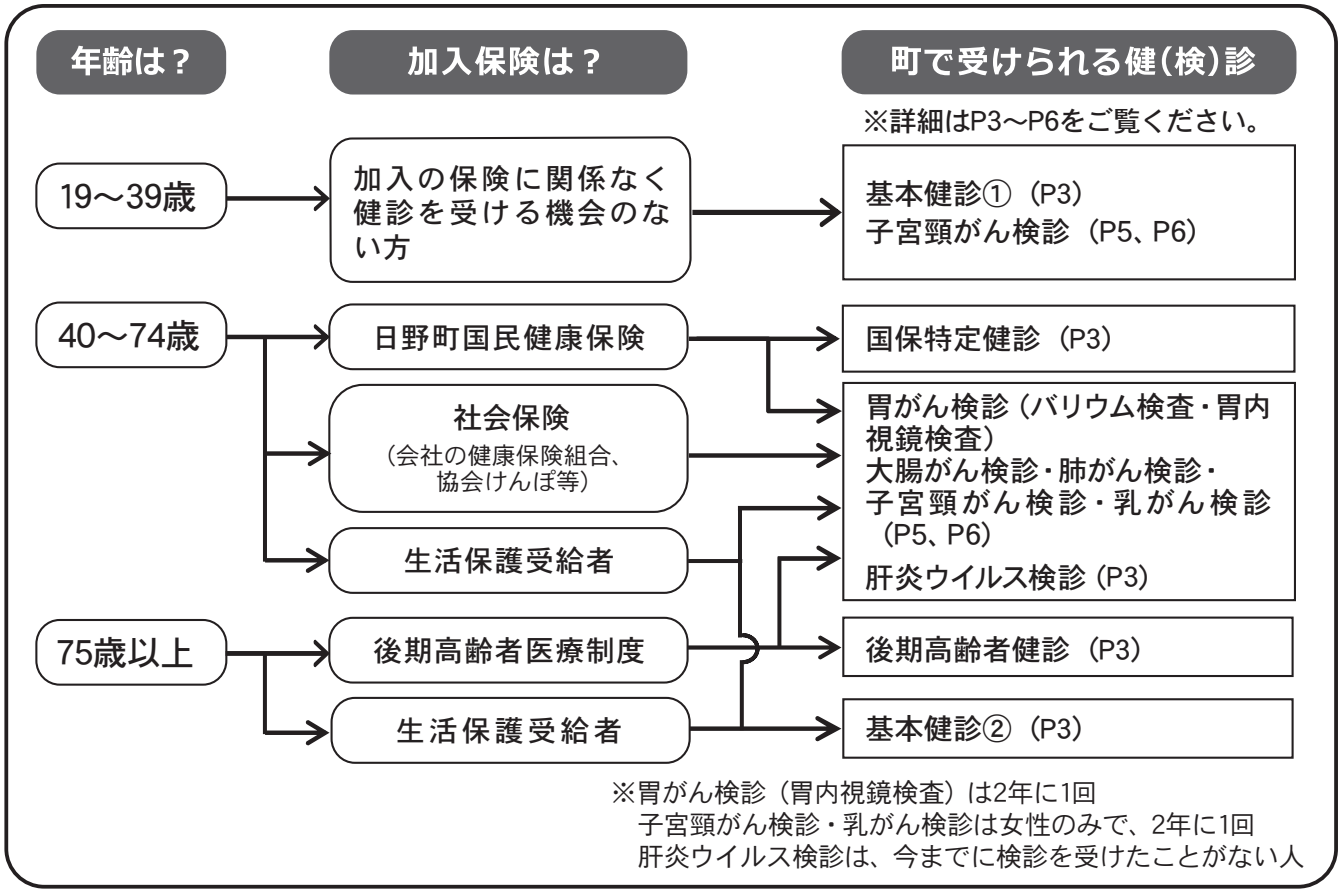
令和７年度　年間保存版

― 健康寿命の延伸 ―
誰もがこころもからだも健康で、安心して暮らせる地域づくり

健診ガイド

あなたが受けられる日野町の健(検)診は？

※当てはまる内容の矢印に進んでください
※健(検)診の対象年齢は、すべて令和 8 年 3 月 31 日時点での年齢になります



※胃がん検診（胃内視鏡検査）は2年に1回
　子宮頸がん検診・乳がん検診は女性のみで、2年に1回
　肝炎ウイルス検診は、今までに検診を受けたことがない人

【お問い合わせ】　日野町福祉保健課保健担当
☎　(0748)52-6574
FAX (0748)52-6503

日野町の医師・歯科医師にインタビュー！

よこた眼科クニック
横田（よこた） 順子（じゅんこ） 先生

想像してみてください

あなたは強度近視で数年前に緑内障を発症した。視野狭窄の恐怖に怯えながら毎晩の点眼を欠かさずに継続している。正直辛い。そんなあなたの子どもは小学４年生で、すでに中等度の近視があり、ここ１年で更に進行した。

さて、あなたは子どもに眼鏡だけ与えますか？それとも可能性のある治療を試してみますか？世界には類似のケースがあふれています。しかし、そのごくありふれた近視が近年大変なことになっています。2050 年には世界人口の約 50％が近視になると試算され、失明に至るものも増えるでしょう。本誌を見ていただき皆様の近視に対する取り組み方が少しでも前向きになっていただけるのであれば幸いです。

〈プロフィール〉

私が初めて流れ星を見たのは凍てつく冬の空が見える頃でした。何気なく見上げた夜空の闇を突き抜ける様に駆けていく一筋の光。一瞬の出来事に、願い事をすればよかったと気づいたのは、ずっと後になってからでした。星空が大好きです。

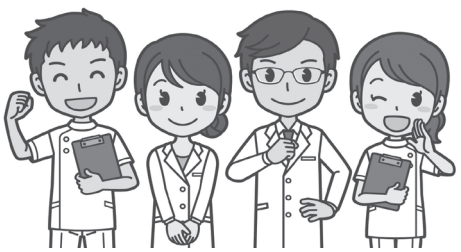
神山歯科医院
神山（こうやま） 典明（のりあき） 先生

健康は日々の生活習慣から

最近、滋賀県の後期高齢者歯科健診で新しい項目が増えました。唇や舌の動きを測定し、口腔機能低下の進行をチェックするのです（オーラルディアドコキネシス）。その検査で、８０歳の方が抜群の良い数値を出されました。よくよく話を聞いてみると、合唱団に入っておられ、特に第九を一生懸命練習されるということでした。口腔機能低下予防には、会話や歌（カラオケ）なども良いとされていますが、ここまで良くなるのかと驚きました。やはり日々の生活習慣は大切です。健診を受けることは、日々の生活習慣を見直すきっかけにもなります。

〈プロフィール〉

故郷で開業して３０年余り。還暦を過ぎ、最近は健康のために、早寝早起き朝ごはんを心がけております。歳を重ねるということは、こういうことかと思うこともありますが、皆様のお役に立てる限り、まだまだ頑張ります。



健康づくりのための睡眠ガイド

厚生労働省
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」参照

―心身の健康のために質・量ともに十分な睡眠を！―

睡眠に関する推奨事項

寝ても疲れが取れない方はこちらを要チェック!

「スマートライフプロジェクト／睡眠にかかる特設Web コンテンツ」

高齢者

★寝床にいる時間は 8 時間以内を目安に！
★日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感※を高めましょう！
★長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

成　人

★睡眠時間は 6 時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
★日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感※を高めましょう！
★なかなか眠れなかったり睡眠休養感※の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です！

※「睡眠休養感」とは、「睡眠で十分に休養がとれている」という感覚のことをいいます。

こども

★小学生は 9 ～ 12 時間、中学・高校生は 8 ～ 10 時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！
★朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとり、日中は運動をして、早く寝るようにしましょう！

ブルーライトに注意!

スマートフォンやタブレット端末から多く放射されるブルーライトを浴びると、眠りにつきにくくなることや睡眠の質が悪くなることがわかっています。就寝前はできるだけブルーライトを含む明るい光をさけることが、よい睡眠につながります。

●個人差を踏まえて取り組みましょう！
●生活習慣や睡眠環境、し好品の取り方などに気をつけても、なかなか眠れなかったり、夜中に何度も起きたり、日中に強い眠気に襲われたりする場合は、睡眠障害の可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう！

40～74歳で日野町国民健康保険以外の健康保険加入者および被扶養者の方へ

特定健診の受診場所や受診方法については、ご加入の健康保険の保険者【健保組合・共済組合・全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）・その他市区町村国保以外の国保組合】にお問い合わせください。加入している保険者によって受診できる場所が異なる場合があります。
また、受診に必要な「受診券」等も保険者から送付されますのでご確認ください。

自己負担金（がん検診・肝炎ウイルス検診・基本健診）の免除について

生活保護受給世帯または令和 7 年度市町村民税非課税世帯の方（ただし、健（検）診日が 6 月末までは令和6年度市町村民税非課税世帯）は、自己負担金が免除されます。免除を申請される場合は、2 週間前までに日野町福祉保健課保健担当へ本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証など）をご持参のうえ申請してください。

個人情報保護について	各健（検）診結果等の情報は日野町が保管し、取り扱いや管理は個人情報保護の観点から適切に対応を行います。ご了承のうえ、受診をお願いします。

健康診査を受けましょう！

集団健診の日程は、P7をご覧ください。

健診名	頻度	対象	自己負担金	健診内容
基本健診①②【集団】	**年１回**	①19～39歳で健診を受ける機会のない方 ②40歳以上の生活保護受給者	1,000円 （注１）	問診・身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）・血圧測定・尿検査（糖・たんぱく・潜血）・内科診察・血液検査（脂質・肝機能・血糖・腎機能） 【医師が必要と判断した場合の追加検査】 ・貧血検査（基本健診・国保特定健診） ・心電図検査（国保特定健診） ・眼底検査（国保特定健診）
国保特定健診【集団・個別】	**年１回**	40～74歳の日野町国保加入者	無料 **特典** おさんぽQRカード100ポイント引換券プレゼント	
後期高齢者健診【個別】	**年１回**	後期高齢者医療加入者のうち受診券が届いた方	無料	問診・身体計測（身長・体重・BMI）・血圧測定・尿検査（糖・たんぱく）・内科診察・血液検査（脂質・肝機能・血糖・腎機能）
肝炎ウイルス検診【集団・個別】	**一生に1回**	40歳以上の方で、今までに一度も肝炎ウイルス検診を受けておられない方	B型・C型 700円 B型のみ　200円 C型のみ　600円 （70歳以上は無料） （注１）	血液検査によるB型・C型肝炎ウイルス検査

（注1）生活保護受給世帯または令和7年度市町村民非課税世帯の方（ただし、健（検）診日が6月末までは令和6年度市町村民税非課税帯）は無料です。**健診日の2週間前まで**に申請してください。

※国保を喪失した方が国保特定健診を受診すると最大16，000円の自己負担になります。

健康診査共通の注意事項

①血液検査項目にある血糖や脂質（中性脂肪）の数値は、直前の飲食の影響を受けます。できるだけ食後 10時間以上あけて検査を受けるようにしてください。お茶や水は飲んでも大丈夫です。健診の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えてください。

②採血検査は基本的に安全な検査ですが、ごくまれに下記のような症状が生じる場合があります。 採血後、症状があればその場でお申し出ください。後日であれば、集団健診なら福祉保健課、個別健診なら受診医療機関にお申し出ください。

・神経の損傷…採血をする時や終了後に、指先まで広がる痛みやしびれがあり、一定期間を過ぎても継続する場合があります。
・めまい、気分の不快…採血時の緊張などのストレスにより起こることがあります。
・採血部の腫れ(血腫)、青い出血斑…十分に止血されないことで、血液が血管からもれて血腫となり、後に青あざができることがあります。
・アレルギー症状…アルコール消毒によるかゆみ等が現れることがあります。

国保加入者の人間ドック検診（助成金）について

人間ドック検診を受ける予定の方、費用の一部助成があります！！

【対　象】35～74歳の日野町国民健康保険加入者（国民健康保険税を滞納していない方）

【手続き】

①人間ドック検診の費用の一部助成を受けたい方は、事前に**日野町住民課保険年金担当**へご連絡ください。

②人間ドック検診受診後に、日野町住民課保険年金担当へ申請をしてください。

◆申請に必要な書類

健診結果、領収書、特定健診受診券、質問票（事前に記入してください）
印鑑、振込先口座番号のわかるもの

【日野町住民課保険年金担当】☎**(0748)52-6584**

※特定健診を受診した方は、人間ドック検診の費用助成を受けることができません。
※JA滋賀厚生連の人間ドックも助成の対象になります。

【個別健(検)診:医療機関】
国保特定健診・後期高齢者健診・肝炎ウイルス検診

◆受診できる医療機関

国保特定健診・後期高齢者健診⇒日野町内および滋賀県内の医療機関
肝炎ウイルス検診⇒日野町内の医療機関（※一部実施していない医療機関があります）

滋賀県特定健康診査・特定保健指導機関

【滋賀県内の医療機関】インターネットで「滋賀県特定健康診査・特定保健指導機関」で検索するかスマートフォンで上記のQRコードを読み取ってください。または、日野町福祉保健課保健担当にお問い合わせください。日野町内で受けられる医療機関は下記のとおりです。

◆受診期間　国保特定健診・後期高齢者健診：**令和7年12月31日まで**
肝炎ウイルス検診：**令和8年3月31日まで**

◆予約受付　希望する医療機関に、直接予約をしてください。

◆持 ち 物　【国保特定健診・後期高齢者健診】
①受診券　②質問票（事前に記入）　③健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか
【肝炎ウイルス検診】
①健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか
②自己負担金（70歳以上は自己負担金無料）

≪日野町内で受診できる医療機関≫

※医療機関は五十音順に記載しています

医療機関	TEL	受付時間	月	火	水	木	金	土	備　考
あいさか小児科 松尾二丁目 88-7	0748 53-8139	9:00～12:00	●	●	●	●	●		事前に予約の電話をしてください
		16:10～17:30	●	●	●	●			
朝日医院 大窪 1010-1	0748 52-0057	8:30～11:00	●	●	●	●	●	●	事前に予約の電話をしてください
岡診療所 河原一丁目 10	0748 53-1155	9:00～12:00	●	●	●		●	●	事前に予約の電話をしてください 休診日は右のＱＲコードを読み取りご確認ください
		16:30～18:30	●	●	●	●	●		
鎌掛診療所 鎌掛 2292	0748 52-0615	14:00～15:30	●		●	●			事前に予約の電話をしてください
河村医院 内池 373	0748 52-0072	8:30～11:30	●※	●	●※	●	●	●	事前に予約の電話をしてください ※第１月曜と第３水曜は休診日です
しもいけ メディカルクリニック 松尾五丁目 59-3	0748 53-2324	9:00～17:00	●	●		●			事前に予約の電話をしてください 水曜は休診日です
		9:00～12:00 17:30～19:30					●		
		9:00～12:00						●	
どひ整形外科 クリニック 松尾三丁目 1-1	0748 52-8880	9:00～11:30	●	●	●		●	●	肝炎ウイルス検診は実施していません
		16:00～19:00	●	●	●		●		
日野記念病院 上野田 200-1	0748 52-4725	平日の 14：00～16：00 に受診券を持参して、直接健診室で予約してください （電話予約はしていません）							

※日野記念病院で肝炎ウイルス検診を受診する場合は、特定健診または後期高齢者健診とセットで受診してください。

がん検診を受けましょう！

※対象者への個別案内はしていません。対象の方はぜひ受診してください。

現在ご加入の健康保険に関係なく、日野町に住所がある方は受診できます。

がん検診名	頻度	対象	自己負担金	検診内容
胃がん	年１回	40 歳以上の方	1,000 円	胃部 X 線検査（バリウム検査）
	２年に１回	50 歳以上の方 令和６年４月1日～令和７年３月31日の間に胃内視鏡検査を受けていない方	（医療機関） 4,000 円	胃内視鏡検査
大腸がん	年１回	40 歳以上の方	600 円	２日分の便の潜血検査
肺がん	年１回	40 歳以上の方	500 円	胸部レントゲン撮影と喀たん検査 〔喀たん検査は、喫煙の年数と本数により医師が必要と判断した方のみ〕
子宮頸がん	２年に１回	20 歳以上の女性 令和６年４月1日～令和７年３月31日の間に子宮頸がん検診を受けていない方	（集団） 700 円 （医療機関） 1,700 円	子宮頸部の細胞をこすりとる検査
乳がん	２年に１回	40 歳以上の女性 令和６年４月1日～令和７年３月31日の間に子宮頸がん検診を受けていない方	（集団） 1,500 円 （医療機関） 2,000 円	マンモグラフィ （乳房レントゲン検査）

※国の指針では、胃がん検診受診を特に推奨する年齢を50歳以上69歳以下、大腸がん・肺がん・乳がん検診受診を特に推奨する年齢を40歳以上69歳以下、子宮頸がん検診受診を特に推奨する年齢を20歳以上69歳以下としています。

※70歳以上の方は、自己負担金は無料です。

※生活保護受給世帯または令和７年度市町村民非課税世帯の方（ただし、検診日が6月末までは令和6年度市町村民税非課税世帯）は無料です。**検診日の2週間前まで**に申請してください。

がん検診の予約方法

予約受付

4/21 9:00から

集団検診【胃がん（胃部X線検査）・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん】

【予約先】日野町福祉保健課保健担当 ☎（0748）52-6574（平日の8:30～17:15）FAX（0748）52-6503
電話(FAX)または来庁のうえご予約ください。ただし、FAXの場合は確認の連絡をします。

※日程はP7をご確認ください。

※予約完了後、必要な書類を郵送します。事前に記入の上、ご持参ください。

個別検診　【胃内視鏡検査】　指定医療機関：日野記念病院　通年

【予約先】日野町福祉保健課保健担当 ☎（0748）52-6574（平日の8:30～17:15）FAX（0748）52-6503
電話(FAX)または来庁のうえご予約ください。ただし、FAXの場合は確認の連絡をします。

※定員は年間40名です。第２・第４水曜日(１日２枠)に実施します。(年末年始や都合により、実施できない日があります。)

※検査日は後日病院との調整により決定となります。

個別検診　【子宮頸がん・乳がん】　通年

【予約先】希望される県内の指定医療機関
電話などで直接医療機関にご予約ください。
※予約時に『日野町の子宮頸がん検診、または日野町の乳がん検診を受けたい』とお伝えください。

※県内の指定医療機関で受診できます。指定医療機関は、日野町福祉保健課保健担当へ問い合わせていただくか日野町ホームページをご覧ください。

※受付窓口に必ず現住所の確認ができるものをご持参ください。（例）マイナンバーカード・運転免許証など

※令和6年度に日野町の子宮頸がんまたは乳がん検診を受けた方は、令和7年度は受診できません。
ただし、子宮頸がん検診無料クーポン対象者または乳がん検診無料クーポン対象者は受けられます。

がん検診無料クーポン券を発行します！

日野町が実施するがん検診において、子宮頸がん検診・乳がん検診の自己負担金が無料になる方には５月ごろに「がん検診無料クーポン券」を送付します。

対象者　子宮頸がん検診：21 歳女性（平成 16 年 4 月 2 日～平成 17 年 4 月 1 日生まれ）
乳がん検診　：41 歳女性（昭和 59 年 4 月 2 日～昭和 60 年 4 月 1 日生まれ）

がん検診の注意事項（予約する前に必ずお読みください）

◆がん検診は、がんの早期発見・早期治療を目的に実施しています。検査結果が「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けてください。
◆がん検診にも不利益な点があります。
①がん検診で、全てのがんを発見することは困難です。検診の結果、異常なしと判定された場合でも、自覚症状や気になることがあれば、必ずかかりつけの医療機関にご相談ください。
②検診により生命に影響しないがんを発見することがあり、結果、不必要な精密検査や治療が誘発され、医療費の増加等をもたらす場合があります。
③精密検査が必要ということで不安を感じる等、心理的影響をもたらすことがあります。
④ごくまれに偶発症等が発生する可能性があります。
◆受診された方の検診結果や精密検査の結果は、精度管理や統計資料作成のために活用しますので、ご了承ください。

【胃がん検診（バリウム検査）】次の方は検診を受けられません。
① 胃の手術をしたことがある方（胃を切除した方など）
② 消化管の閉塞・穿孔（せんこう）を起こしたことがある方
③ バリウムに対するアレルギーのある方
④ お腹に何らかの自覚症状がある方
⑤ 極度に便秘の方（排便間隔が1週間に1回程度の方）
⑥ むせやすい方（誤嚥（ごえん）する恐れのある方）
⑦ ご自身で姿勢を変えることができない方
⑧ 心臓病・腎臓病で水分制限されている方
⑨ 現在胃がんの治療中、または経過観察中の方
⑩ 妊娠中の方
※次の方は受診できない場合があります。
① 検診日当日、収縮期血圧が 180mmHg 以上または拡張期血圧が 110mmHg 以上の方
② 体重が 130kg 以上の方
③ 憩室炎（けいしつえん）や開腹手術を経験された方
※バリウム検査の合併症・偶発症（特に高齢者に多いと言われています。）
- 腸閉塞・腸管穿孔（腸がつまる・穴があくこと）
- 誤嚥（ごえん）（誤って気管に入ってしまうこと）
- 過敏症状（咳・呼吸困難・発疹等のアレルギー症状が出ること）

【大腸がん検診】次の方は検診を受けられません。
① 便に血が出る疾患（痔、ポリープ等）のある方
② 現在大腸がんの治療中、または経過観察中の方
※生理中の方は、生理終了後に検診を受けてください。

【子宮頸がん検診】次の方は医療機関で受けてください。
① 子宮全部を切除された方
② 現在子宮がんの治療中、または経過観察中の方
③ 不正出血など自覚症状がある方
④ 妊娠中の方
⑤ 性交経験のない方

【胃がん検診（胃内視鏡検査）】次の方は検診を受けられません。
① 胃内視鏡検診に関するインフォームド・コンセントや同意書の取得ができない方
② 妊娠中の方
③ 疾患の種類にかかわらず、入院中の方
④ 消化性潰瘍等の胃疾患で受診中の方
（ヘリコバクター・ピロリ除菌中および除菌後の経過観察中の方を含みます。）
⑤ 胃の症状がある方
⑥ 医師より１年に１回の胃内視鏡検査を指示されている方
⑦ 胃全摘術を受けた方
⑧ 咽頭・鼻腔等に重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
⑨ 呼吸不全のある方
⑩ 急性心筋梗塞、重篤な不整脈等の心疾患のある方
⑪ 明らかな出血傾向又はその疑いのある方
⑫ 収縮期血圧が極めて高い方
（高血圧治療中の場合は、検査直前に血圧を測り、検査の可否を判断します。）
⑬ 全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断される方

【肺がん検診】次の方は検診を受けられません。
① 現在肺がんの治療中、または経過観察中の方
② 痰に血が混じる方
※喀たん検査のみの受診はできません。
※今年度結核検診を受けた方は受けられません。
※妊娠中の方は受けられません。

【乳がん検診】次の方は検診を受けられません。
① しこりを自覚している方
② 乳汁の異常分泌のある方
③ 現在乳がんの治療中、または経過観察中の方
④ 豊胸手術を受けた方（脂肪注入等を含む）
⑤ シャントやペースメーカーなどの医療器具を入れている方
⑥ 妊娠中・授乳中（断乳後6か月未満の方も含む）の方
⑦ 乳がんの手術をしてから 10 年以内の方

【集団健(検)診】　国保特定健診・基本健診・肝炎ウイルス検診・がん検診

事前予約必要　予約受付は4月21日(月) 9:00から開始

▶定員になり次第、締め切ります。基本健診・大腸がん検診・肺がん検診は集団健診のみです。

①希望日（受付時間、日程）を選ぶ

受付時間（実施場所が林業センターの場合は①～⑥、公民館の場合は②～⑥）

① 9:20 ～ 9:35　② 9:40 ～ 9:55　③ 10:00 ～ 10:15　④ 10:20 ～ 10:35　⑤ 10:40 ～ 10:55　⑥ 11:00 ～ 11:15

●…実施あり　空白…実施なし

実施日		実施場所	国保特定健診	基本健診	肝炎ウイルス検診	がん検診					健診結果説明会	
					一生に1回	胃（X線）バリウム	大腸	肺	子宮	乳		
									2年に1回			
			無料	1,000円	700円	1,000円	600円	500円	700円	1,500円	実施日	実施場所
					70歳以上は無料							
5月19日	月	林業センター	●	●	●	●	●		●	●	6月30日（月） 7月 1日（火）	林業センター
5月23日	金	鎌掛公民館	●	●	●	●	●				7月 4日（金） 7月 7日（月）	鎌掛公民館 林業センター
5月29日	木	東桜谷公民館	●	●	●	●	●				7月 9日（水） 7月11日（金）	東桜谷公民館 林業センター
6月 6日	金	林業センター	●	●	●	●	●	●	●	●	7月17日（木） 7月18日（金）	林業センター
6月 7日	土	林業センター	●	●	●	●	●	●	●	●	7月19日（土） 7月22日（火）	林業センター
6月10日	火	西大路公民館	●	●	●	●	●				7月24日（木） 7月25日（金）	西大路公民館 林業センター
6月15日	日	林業センター	●	●	●	●	●	●	●	●	7月27日（日） 7月28日（月）	林業センター
6月16日	月	林業センター	●	●	●	●	●	●	●	●	7月29日（火） 7月31日（木）	林業センター
6月18日	水	必佐公民館	●	●	●	●	●				7月30日（水） 8月 1日（金）	必佐公民館 林業センター
7月23日	水	南比都佐公民館	●	●	●	●	●	●	●	●	9月 1日（月） 9月 2日（火）	林業センター 南比都佐公民館
10月 3日	金	林業センター	●	●	●	●	●		●	●	11月14日（金） 11月17日（月）	林業センター
10月31日	金	林業センター	●	●	●	●	●		●	●	12月12日（金） 12月15日（月）	林業センター
11月10日	月	林業センター	●	●	●	●	●	●	●	●	12月22日（月） 12月23日（火）	林業センター
11月20日	木	西桜谷公民館	●	●	●	●	●	●	●	●	1月 6日（火） 1月 7日（水）	林業センター 西桜谷公民館
11月27日	木	林業センター	●	●	●	●	●	●	●	●	1月 8日（木） 1月 9日（金）	林業センター

（注）B型・C型肝炎ウイルス検診は700円、B型肝炎ウイルス検診のみは200円、C型肝炎ウイルス検診のみは600円です。

②予約する

▸予約者には、事前に健（検）診案内を郵送します。

日野町福祉保健課保健担当　**☎(0748)52－6574　FAX(0748)52－6503**

〒529-1698 滋賀県蒲生郡日野町河原一丁目1番地

※予約方法：電話(FAX)または福祉保健課の窓口までお越しください。ただし、FAXの場合は確認の連絡をさせていただきます。

③受診する

▸予約票、自己負担金など ご案内したものをご持参ください。

④健診結果を受け取る

▸がん検診・肝炎ウイルス検診の結果は『郵送』でお渡しします。

▸基本健診・特定健診の結果は『健診結果説明会』で直接お渡しします。
事前に郵送にて日時をお伝えします。
ご都合が悪い場合はご相談ください。

～未就園児のお子さまがおられる皆さんへ～

健診受診の際にお子さまの預かりを希望される場合は次の①②が利用できます

①つどいのひろば『ぽけっと』の〝ちょこっと預かり〟

②わらべ地域子育て支援センターの一時保育

希望される方は
直接お問い合わせください
詳細はQRコードをご覧ください

ちょこっと預かり　わらべ一時保育