



令和8年度総合健診を下記の日程で実施します。予約をした方には、5月中旬までに健診セットを郵送します。

予約が済んでいない場合は、お早めに健康福祉課にお問い合わせください。

◆総合健診日 【会場：平田村勤労者体育センター（全日程共通）】

日 程	乳がん検診	時 間
6月15日(月)		7:30～11:00 (30分ごとの予約制)
6月16日(火)		
6月17日(水)	実 施	
6月18日(木)		
6月19日(金)		
6月21日(日)	実 施	
6月22日(月)	実 施	

◆健（検）診の種類と自己負担金について

健(検)診種類		対 象 者	内容・方法等	自己負担金
総合健診 (集団)	後期高齢者健診	健診当日満75歳以上の方	身体計測、診察、血圧測定、 血液検査、眼底検査、心電図検査、 貧血検査、尿検査など	無 料
	特定健診	40歳以上74歳以下の国保 加入者・生活保護受給者		500円
	19歳から39歳の健診	学校や職場で健診を受ける 機会のない方	身体計測、血圧測定、血液検査、 貧血検査、尿検査、など	無 料
	肺がん検診	40歳以上(65歳以上は結 核検診も同時実施)	胸部レントゲン	無 料
	胃がん検診	40歳以上	胃バリウム検診	500円
	大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査	無 料
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	500円
	乳がん検診	40歳以上(2年に1回)	乳房マンモグラフィー検査	500円
	肝炎ウイルス検査	19歳以上で過去に検査を 受けたことのない方	血液検査	無 料
個別検診 ・ 女性検診	胃がん検診	50歳以上(2年に1回)	内視鏡検査(個別検診)	後日案内を 送付します
	乳がん検診	40歳以上(2年に1回)	乳房マンモグラフィー検査 (個別検診)	
	子宮頸がん検診	20歳以上	内診・細胞診(個別・集団検診)	

※個別検診・女性検診の詳細については、行政だよりでお知らせします。その際に、新規予約も可能です。

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日は「禁煙週間」

日本では、喫煙に関連する病気で年間12～13万人の方が亡くなっていると推定されています。

また、喫煙者のたばこから立ち上がる煙や吐く息に含まれる煙を吸うこと(受動喫煙)が原因で、年間1万5千人が死亡していると推計されます。

たばこは、吸っている人だけではなく周囲の人々の健康にも影響を及ぼします。この機会にたばこや禁煙について考えてみませんか。

喫煙が引き起こす病気

- が ん…肺、口腔、咽頭、喉頭、食道、胃など
- 循環器…虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤など
- 呼吸器…慢性閉塞性肺疾患（COPD）など
- その他…歯周病、早産、低出生体重・胎児発育遅延  
など

受動喫煙の影響

- 赤ちゃんへの影響  
呼吸器疾患の罹患や重症化リスクの増加、  
乳幼児突然死症候群(SIDS)の危険性が高まる。
- 子供への影響  
鼻水や咳、たん等の呼吸器症状を引き起こす。  
肺炎、気管支喘息等のリスクが増加する。

# 5月26日(火) 移動献血車が来村します！

～献血は命を救うボランティア～

毎日、14,000人程度の献血量が継続的に必要とされています。病気やケガで輸血を必要としている方のためにも、多くの方のご協力をお願いします。

献 血 場 所	時 間
平田村役場	12:30～14:45
ひらた中央病院	15:30～17:00

けんけつちゃん



## 《 献 血 の で き る 方 》

1. 年 齢 満16歳以上70歳未満の方  
(65歳以上の方は、60歳から64歳までの間に献血された方)
2. 体 重 男性45kg、女性40kg以上の方
3. 血 圧 最高血圧が90mmHg以上の方
4. 間 隔 400ml献血:男性12週間後、女性16週間後
5. その他 現在病気や妊娠中(過去6か月以内に妊娠していた方及び産後6か月以内を含む)でない方、また過去に輸血を受けていない方

## ひらた中央病院

### 「人生会議」とは？



ひらた中央病院  
坂本 和太 医師

「人生会議」という言葉を耳にしたことはありますか？

まずはじめに、①皆さんが人生で大切にしたいことは何でしょうか？そして、②「もしものとき」にどのような医療やケアを望みますか？これについて、前もって考え、話し合っておくことを、「人生会議」と呼びます。

ご自身が「何を大切にしたいか」を考えてみてください。例えば、「好きなことが出来ること」、「身の周りのことを自分で出来ること」、「仕事が続けられること」、「できる限りの医療が受けられること」、「家族や友人の負担にならないこと」、「痛みや苦しみが無いこと」など、皆さんそれぞれあると思います。その思い浮かんだことを周りの人と「どう思う？」と話し合ってみることで、残りの人生で重要視すべき項目が浮かび上がるでしょう。

そして、「もしものとき」について話し合うのは、ご自身のためだけでなく、あなたの周りにいる大切な方々のためにもなります。命の危険が迫った状態になると、約7割の人が自分の希望を伝えたりできなくなります。高齢化により助かる見込みが極めて低くなった際に、蘇生を望んでいない人や、在宅や施設での「おひとり」を希望している人が、ご本人の意

思とは裏腹に救急搬送されるケースも少なくありません。本人が望んでいないような体に負担のかかる治療が行われることもあります。

もしものとき、自分の思いを伝えられるとは限らないからこそ、日頃の話合いが非常に大切です。その時どきで以前とは考え方や意向が変わることももちろんあります。なので私は常日頃から両親とこの話をするようにしています。

2022年度の厚労省の調査によると、「人生会議」について72.1%の人が「知らない」と回答しており、認知の拡大が望まれます。下記のサイトは「人生会議」を分かりやすく読めるマンガです。この機会にご一読ください。

◎自分らしく生きるための「人生会議」ポータルサイト | 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/acp-jinseikaigi/library/>



誰でも、もちろん私も、いつかは必ず寿命が来ます。最後の日まで、いかに豊かな人生を送るか。「まだ元気だから大丈夫」ではなく、きちんとお話ができる今のうちから家族や大切な人とぜひ「人生会議」をしておいていただきたく存じます。

ひらた中央病院 ☎55-3333