

# 健診は健康づくりの 第一歩!!



神栖市では、令和4年度に筑波大学と協働で市民の1日あたりの推定食塩摂取量を測定しました。

## 1日あたりの推定食塩摂取量

実施方法: 令和4年度の住民健診で尿中塩分濃度を測定  
対象者: 住民健診の際に尿検査を実施した方(実施者数) 7,468人

性別	生活習慣病予防のための目標値 ※1	神栖市の推定食塩摂取量
成人男性	7.5g未満	平均10.7g
成人女性	6.5g未満	平均10.4g

※1 日本人の食事摂取基準2025年版

神栖市民は  
塩分過多

平成27年度住民健診を受診した神栖市民の推定食塩摂取量  
男性11.2g  
女性10.8g  
令和4年度は少し減ってきていますが目標値まで食塩摂取量を減らしましょう!

食塩の過剰摂取は、脳血管疾患や心疾患につながります。より一層の減塩・適正体重の維持・禁煙が重要です。病気のはじまりは、自覚症状がありません。自らの健康状態を知るために、まずは年に1回、健康診断を受診しましょう。

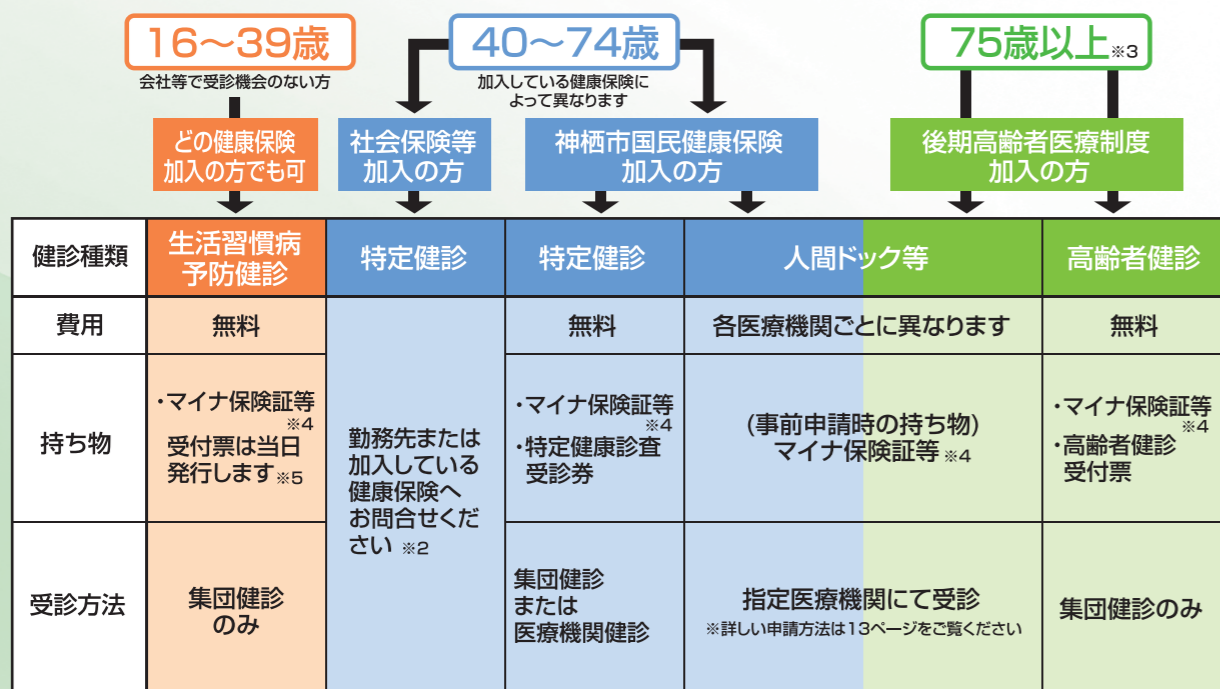
神栖市の平均寿命  
男性(79.9歳)  
県内ワースト4位  
女性(86.5歳)  
県内ワースト4位  
出典: 令和2年国勢調査



## 健診の種類

問診、身体測定、診察、血圧、尿検査、血液検査

基本健診(生活習慣病予防健診・特定健診・高齢者健診)を集団健診で受診希望の方は住民健診または総合健診をご予約ください。(P5、P6参照) 年齢や加入している健康保険によって受けられる健診の種類が異なります。



※2 社会保険本人の方は、勤務先の基本健診を受けてください。社会保険被扶養者の方は、医療保険者から届く「特定健康診査受診券」が必要になります。受診券の「契約とりまとめ機関」の欄に「集合B」の記載があれば、市で行なう集団健診を受診できます  
※3 受診日当日の年齢。65~74歳までの一定の障害がある方で、後期高齢者医療制度に加入している方を含みます  
※4 健康保険証として利用登録されたマイナンバーカードのことで、資格確認書も可能です  
※5 生活習慣病予防健診(16歳~39歳)、胸部レントゲン検査(65歳~74歳)の受付票は郵送しません

## がん検診・その他検診

対象年齢は、令和8年4月2日~令和9年4月1日の間に誕生日を迎えた年齢になります。

神栖市では、がん検診・その他検診は、加入する健康保険に関係なく対象年齢であれば受診することができます。

●市の検(健)診は1人につき年度内1回となります。同じ検(健)診を重複して受診した場合、費用を返還していただく場合があります。

健診種類	対象	検査内容	受診方法	費用
肺がん・結核検診	16歳以上	胸部X線検査	住民健診 総合健診	無料
喀痰検査 ※6	50歳以上で胸部X線検査を受けた方	喀痰細胞診検査		1,000円 (70歳以上は無料)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査(PSA検査)		
肝炎ウイルス検査	40歳以上 ※ただし過去に市で受診したことがない方 ※今まで検査・治療を受けたことがない方	血液検査(B型肝炎・C型肝炎)		
大腸がん検診	30歳以上	便潜血反応検査	住民健診 総合健診 集団健診	無料
胃がん検診	30歳以上	バリウムによる胃部X線撮影	総合健診 集団健診	
胃がんリスク検診(ピロリ菌)	今年度中、41歳・46歳・51歳になる方 ※ただし胃がん検診(バリウム検査)を同日に受診される方のみ ※すでに同様の検査を受けた方、除菌した方を除く	血液検査	総合健診	
骨粗しょう症検診	19歳以上の女性	骨密度検査	集団健診	500円 (70歳以上は無料)
子宮がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診 ※医療機関検診において医師が認めた場合、子宮体がん検診を同時実施する場合があります	集団健診 医療機関検診	
乳がん検診 ※詳細は乳がん検診P9~10をご確認ください	30歳~39歳の女性	超音波検査	集団健診	無料
	40歳~69歳の女性	超音波検査(40~56歳) マンモグラフィ検査(2年に1回)	集団健診 医療機関検診	
	70歳以上の女性	マンモグラフィ検査(2年に1回)	集団健診	
歯周病検診	今年度中、20歳・30歳・40歳・50歳 60歳・70歳になる方	歯周病検診	歯科医療機関	500円 (70歳は無料)

※6 検診当日、会場にて確認します。該当の方には喀痰用容器を配布しますので、後日指定日に提出してください  
●各検診ごとの受診の際の注意事項をご確認いただきお申し込みください  
●自覚症状がある場合には、早めに医療機関を受診してください  
●受診日現在、神栖市の住民(住民登録がある)に限り受診できます。転出後は受診できませんのでご注意ください