

生活習慣を見直してみませんか？

9月は「健康増進普及」と「がん^{せいあつ}征圧」月間です

いつまでも元気に過ごすためには、日々の健康づくりが大切です。

健康づくりの合言葉は「1に運動、2に食事、しっかり禁煙 良い睡眠」です。

今日からできる健康づくり

運動：今より「プラス10分」多く動く！

食事：野菜をもう一皿プラス&減塩！

休養：ぐっすり眠って疲れをリセット！

そして、自分の体を知るために「1年に1回の健診」が大切です。

市では、特定健康診査、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん検診等を実施しています。

受診方法は、集団健診(指定会場)または個別健診(医療機関)の2種類からお選びいただけます。

*ただし、個別健診では「肺がん検診」を実施していません。

市民健診の詳細はこちら →



*大腸がんをテーマにした下記のテレビ番組と連動し、市では「大腸がん検診」の受診勧奨はがきを対象の方へ送付しています。番組もぜひご覧いただき、この機会にご受診ください。

テレビ番組のご案内

がん検診受診率向上<希望の虹プロジェクト>



静岡社会健康医学大学院大学 溝田友里准教授が制作に協力！

NHK あしたが変わるトリセツショー「がん対策のトリセツ2026」

2026年9月3日(木) 総合 19:30～放送予定

五所川原市も参加しています

まだ今年の健診を受けていない方は、お早めに電話でご予約ください。

▷空きがある日程(集団健診)

10月9日(金) 中央公民館

12月5日(土) 五所川原市役所

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2377

早期発見・
治療が重要！

肺がん(結核)検診を受けてみましょう！ ～希望者は大腸がん検診と一緒に受けられます～

五所川原市の死因の上位はがんです。特に男性は「肺がん」、女性は「大腸がん」が最も多くなっています。早期発見のため、自覚症状がないうちに検診を受けましょう。

対象…40歳以上の市民(令和9年3月31日時点で40歳の方を含む)

*65歳以上の方は、法令により結核検診の受診が義務付けられています。

申込み…10月9日(金)までに電話でお申し込みください。

後日、受付用紙と検査キットを郵送します。

*肺がん(結核)検診は、当日会場申込み可能です。

持ち物…本人確認書類(運転免許証など)、マスク

服装…無地のTシャツや薄い肌着

注意点…今年度、市民健診などで肺・大腸がん検診を受診済みまたは受診予定の方は対象外です。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2378

日程

検診日	会場	時間
10月23日(金)	金木総合支所	9:30～10:30
	中央公民館	13:00～14:00

料金

検診名	料金	検査方法
肺がん(結核)	500円	検診バスで胸部エックス線撮影
大腸がん	600円	検便(検査キットを使用)

*60歳以上の方は、肺がん(結核)検診が無料です。

*次の①～③に当てはまる方は両検診とも無料

①市民税非課税世帯の方(受診日時点)

②後期高齢者医療被保険者

③生活保護受給世帯の方