

健診は健康づくりのパートナー  
鶴太と亀助のお話 その3

# 教えて!! 特定健診



今回は健診がどんな様子でやっているかのお話と写真です。どんな様子か聞いてみましょう。



●久遠鶴太  
ちょっと体重が気になるが、元気がとりえ。2人の息子と妻をこよなく愛す46歳の自営業。  
趣味は野球!

鶴太さん：こんにちは。やっと秋らしくなってきましたね。野球をやっているけど、さわやかに過ごせます。

亀助さん：私にはキツイ夏でしたよ。待ちに待った「秋」がやってくるって感じです。

ところで、今時間はあるかな？特定健診の話は是非聞いてみたいのだが？

鶴太さん：もちろん、いいですよ。今回、私は北檜山区の健康センターで特定健診と4つのがん検診を受けました。

まずは電話で保健師に受たい健診項目や受診の希望時間を伝えます。

そうすると後日、問診表や尿検査キット等が送られてくるので、健診当日までに、記載・採尿などしていきます。

当日は、ご飯を食べないで行って、受付をし、あとは名前を呼ばれたら・・・

問診→身体計測→採血→腹囲測定→医師の診察→がん検診という流れで進んでいきます。待ち時間は、受診する人数によりませんが、受付時間をいくつかに分けているので、何時間も待つわけではないです。

亀助さん：1つの会場で受けることができるのかな？

鶴太さん：はい、胃がん検診や肺がん検診は、検診バスで行いますが、それ以外は、その場所で全ての健診を受けることができます。

亀助さん：問診は誰がするのか？

鶴太さん：町の保健師さんです。問診の記載漏れがないかや、病院受診の有無などを聞いていました。保健師さんは若い女性が多いので、ちょっと照れくさかったかな。

亀助さん：採血はどうでした？私は血管が細くて、なかなか1回では採血できないのだが？

鶴太さん：上手ですよ。皆さん1回ですんなり採血できていました。

亀助さん：腹囲測定は男性がやるのかな？

鶴太さん：女性の職員でした。やはり、女性の腹囲も測るのでその点ではきちんと配慮されています。もちろん必要な人への心電図も女性が対応していました。

亀助さん：もし、尿が採れてなかったり、ご飯を食べてきた場合は、受けられないのかな？

鶴太さん：尿は当日でも大丈夫ですし、ご飯を食べて来ても、食べ終わった時間を



問診表&採尿キット



会場



採血の様子



腹囲測定

## コリドール交流情報館 行ってみよう!となりまち

長万部町  
長万部町ポイントガイド

### ●植木蒼悦記念館●

北海道唯一の水墨画家で俳人でもあり、「狐高貧窮の仙人」とも呼ばれた植木蒼悦の作品を展示。独特の河童の絵や、油彩画、句書など、いづれも味わいのあるものばかりで、何度も河童絵の前にたまたま遠来客も多い。(入場は無料)●場所/字長万部413番地(センター通り)●時間/午前10時〜午後6時●休館日/月曜日、年末年始●問い合わせ先/教育委員会事務局 01377・2・2748

### 八雲町

#### 第21回やくも大漁秋味まつり

八雲の秋の一大イベント『やくも大漁秋味まつり』。浜の男の心意気とばかりに、サケや水産加工品、八雲の物産を格安販売!!また、特設ステージを中心に豪華景品の当たるゲームやアトラクションが盛りだくさん。ご家族・ご友人と一緒に過ごしてください。●日時/10月24日(日)午前9時30分〜午後1時00分●会場/八雲漁港特設会場●問い合わせ先/八雲町漁業協同組合 01377・623101

### 八雲町熊石地域

#### 秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。なお、開設期間は10月末までです。●場所/熊石ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。●利用料/無料●問い合わせ先/八雲町熊石総合支所産業課 013398・23111

### 今金町

#### 紅葉を眺めながら

#### 奥美利河温泉山の家

春・夏とはひと味違う秋の奥美利河温泉山の家、紅葉を眺めながら露天風呂につかり、



●**檜山亀助**  
糖尿病を持つ71歳。  
趣味は俳句。

伝えると受診できますよ。

**亀助さん**：がん検診は、何を受けたか？

**鶴太さん**：胃と肺と大腸と前立腺です。

**胃がん検診**は、バリウムを飲みエックス線の写真を撮る検査です。昔に比べるとバリウムの量が少なくなっていて、飲みやすくなった気がします。

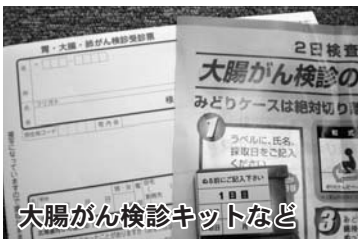
**亀助さん**：胃がん検診のあとに、水分を摂りなさいってよく言われてたけど・・・今も同じかな？

**鶴太さん**：バリウムの量は減ったようですが、やはり便秘になる可能性があるので、水分は摂る必要があります。下剤はもらえますので、便秘が心配な方は、担当の方に相談すると薬の量を調整してくれますよ。

**肺がん検診**は、エックス線の写真を撮るだけです。たばこを吸う人は、痰を3日間採取する検査もありました。3日分の痰が取れたら、後日、保健師さんのところに持って行きます。

**大腸がん検診**は、2日分の便を採って持参するだけの検査です。最初はどんなふうにと採りたいいんだらうと思っていましたが、採り方の説明書もカラーで判りやすく、迷うことなく採れました。ただ、いつもは毎日出るのに、検査のためとなると、なかなか出なくて・・・緊張のせいでしょうかね。

**前立腺がん検診**は、血液検査で判るので、特定健診での採血時に一緒に採ってしまいます。



**亀助さん**：大腸がん検診は2日分の便を採ると言っていたが、もし採れなかった場合は？

**鶴太さん**：もし2日分採れない場合は、保健師さんに相談すると、採る方法を教えてくれるよ。

**亀助さん**：そうですか、「採れなかったから」とか「食べてしまったから」といって、当日、あきらめて行かないよりは、行って相談をしてみるほうがいいですね。

**鶴太さん**：胃がん検診は、食べてしまったら受けることはできないけど、それ以外は受けることができると思うので、せっかくの機会だから行ってみたいほうがいいですね。

**亀助さん**：1つの場所で、いろいろな健診ができるし、都合のよい時間帯で受付できるから、待ち時間も以前ほどでなくなっているようだ。

本当に受けやすくなったものだ。

**鶴太さん**：保健師さんが、もっと沢山のの人に健診を受けてほしいって話してました。

そのためには、どうしたらいいかって悩んでいたようです。

**亀助さん**：そうですか・・・今度は保健師さんの話を聞いてみようかな・・・

そういや、いつも同じ小鳥がいるなあ。



### 特定健診・がん検診などのご案内

10月31日(日) 大成町民センター  
11月 1日(月) 若松基幹集落センター  
11月 2日(火) 丹羽活性化センター

各区保健師で受付中です。

北檜山区保健師 ☎0137-84-5984

大成区保健師 ☎01398-4-5511

へえ～、こんな風に受けることができるんですね。  
いろいろな健診ができるのが便利ですね。  
次回は保健師さんからのお話が聞けるのかな？次回もお話、聞きに行きましょう。



実はお話好きな小鳥です。  
えへへっ

#### せたな町瀬棚区

### 公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所／瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間／午前10時から午後9時まで※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料／大人360円、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先／やすらぎ館 ☎0137-87-3841

#### せたな町北檜山区

### 田園の湯宿「ねとい温泉」

田園に囲まれた温泉宿で、家庭的な雰囲気と心を和ませます。工事用宿泊者歓迎！割安料金にてお待ちしております！ ●おすめメニュー／特製ジンギスカン(お持ち帰りできます。1セット650円、特製ジンギスカンたれ1,000円) ●料金／宿泊(1泊2食)6,870円、日帰り入浴／大人350円、小人150円 ●泉質／食塩泉、ナトリウムイオン泉 ●効能／神経痛、筋肉痛、慢性皮膚病、婦人病、冷え性など ●問い合わせ・予約先／ねとい温泉 ☎Tel 0137-84-5141

### 秘湯「湯とびあ白別」

深い山々に囲まれた白別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもろろの秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。湯は天然硫酸塩泉で無色透明、湯温は約53度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。●場所／せたな町大成区宮野(国道沿に看板あり) ●入浴料／清掃協力金として100円頂いています。●問合せ先／せたな町大成総合支所産業建設課 ☎TEL 01398-4-5111

5111