

令和8年度会津美里町 各種健(検)診・教室のお知らせ(成人版)

[健(検)診は1～4ページ、体づくり教室とこころの健康相談は5ページをご覧ください]



町HP医療・健康

※健(検)診日程などは、町のホームページでもご覧いただけます。

健康診査・がん検診の申し込みの注意点

- ☆ 40～74歳の国民健康保険加入者には案内を送るため、健康診査の申し込みは不要です。
 - ☆ 新たに受診を希望する後期高齢者医療保険加入者は健康診査の申し込みが必要です。
 - ☆ 新規受診を希望する方及び希望健(検)診に変更がある方は「令和8年度会津美里町各種健(検)診申込書」に記入し、提出してください。郵送・電話でのお申込みも受け付けています。
- 申込期限：令和8年4月30日(木)

手順① 加入保険と年齢から受けられる健康診査・がん検診を確認しましょう。

各種健(検)診

- ・ 本紙1～4ページをご覧ください、受診対象となっている健康診査・がん検診をご確認ください。
 - ・ がん検診は加入保険(国民健康保険、社会保険等)に関係なく受診可能です。
- ※職場等でがん検診を受ける機会のある方や、過去に精密検査等で治療中・経過観察中の方は対象となりません。

手順② 集団健(検)診を受診するか施設健(検)診を受診するか決めましょう。

集団健(検)診

保健センターなど町内の施設にて、健(検)診日に来所して受診する。

☆ポイント

- ・ 総合健(検)診では、健康診査とがん検診を同日受診できます。
- 健康診査と同日受診可能ながん検診：胸部検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、胃がん検診(バリウム検査)

施設健(検)診

指定の町内や会津管内の医療機関を選び、町に申し込みのうえ、健(検)診期間内に自分で予約して受診する。

☆ポイント

- ・ 健(検)診実施期間が長いため、ご都合にあわせて指定医療機関で受診することができます。
- ・ 指定医療機関であれば、かかりつけ医でも受診できます。
- ・ 10月以降は健康診査(施設健診)の予約が取りにくくなっています。早めの予約をおすすめします。

手順③ 健(検)診開始前に、健(検)診の案内が届きます。

- ※例1 健康診査を施設健診で受診し、大腸がん検診等のがん検診を集団検診で受診したい方は、集団健(検)診用と施設健(検)診用の案内がそれぞれ届きます。
- ※例2 健康診査を集団健診、乳がん検診を集団検診、胃がん検診を施設健診で受診したい方は、集団健(検)診用と施設健(検)診用の案内が3通届きます。

手順④ 必要物品を持参し、「集団健(検)診会場」又は、「医療機関」で受診してください。

総合健診一覧表

健康診査のメリットは、生活習慣病の予防と早期発見ができることです。

※年齢算定基準は令和9年3月31日です。

健(検)診種類 対象者	健康診査			がん検診					
	国保特定健康診査 (会津美里町国民健康 保険加入者のみ)	後期高齢者健康診査 (後期高齢者医療 保険加入者のみ)	その他の健康診査 (学校・勤務先等で 受診機会のない方)	胸部検診(結核/肺がん検診) 喫煙者・受動喫煙のリスクが ある方は受診しましょう!	肺がん検診(喀痰検査)	大腸がん検診 男女ともに死亡数 が多いがんです!	前立腺がん検診	肝炎ウイルス検査	胃がん検診 ヘリコバクターピロリ菌感染者 は罹患リスクが高いです!
19～39歳			集団健診						
40～49歳	集団健診・施設健診			集団検診のみ		集団検診のみ		集団検診のみ	集団検診のみ
50～74歳	集団健診・施設健診	(65歳以上の一部対象者)		集団検診のみ	集団検診のみ	集団検診のみ	集団検診のみ	集団検診のみ	集団検診・施設検診
75歳以上		集団健診・施設健診		集団検診のみ	集団検診のみ	集団検診のみ	集団検診のみ	集団検診のみ	集団検診・施設検診
自己負担額	無料	無料	無料	無料	300円	200円	200円	無料	集団800円 施設3,000円
検査内容	身体計測・血液検査・尿検査・血圧測定・心電図検査・眼底検査・医師診察 ※19～39歳の方は医師診察がありません。			胸部レントゲン検査	喀痰検査	便潜血検査	血液検査	血液検査	バリウム検査(集団検診) 胃カメラ検査(施設検診)
注意事項	<p>※国保特定健康診査・後期高齢者健康診査は、集団健診または施設健診のどちらか一方のみ受診してください。2回以上受診した場合や人間ドック助成を受けた場合、国保資格喪失後の受診は全額自己負担となり、健診費用を返還していただきますのでご注意ください。</p> <p>※社会保険や共済組合など国民健康保険以外の健康保険に加入している被保険者の方は、各保険者の窓口にお問い合わせください。 (町が実施する健康診査は受診できません。)</p>			<p>※65歳以上の方は、結核の健康診断を受診する義務があります。年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。集団健診会場にてお申し込みください。なお、厚生労働省の喀痰検査に関する指針・推奨の見直しにより、喀痰検査は令和8年度をもって終了することとします。喀痰症状がある方は有症状者となるため、医療機関の受診をお勧めします。</p> <p>※社会保険の扶養家族の方確認の上、受診ください。で、事前にご連絡ください。</p>		<p>健康診断を受診する義務があります。年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。集団健診会場にてお申し込みください。なお、厚生労働省の喀痰検査に関する指針・推奨の見直しにより、喀痰検査は令和8年度をもって終了することとします。喀痰症状がある方は有症状者となるため、医療機関の受診をお勧めします。</p> <p>で町の集団健診会場(健康診査)での受診を希望される方は、加入保険(事業所)に町の集団健診で受診可能か上記いずれかのがん検診を申し込まれている方には案内が届きますが、申し込まれていない方には届きませんのい。</p>			

総合健診日程

今年度から新鶴地区の会場が変わりました!

受付時間	本郷地域づくりセンター(本郷庁舎)	新鶴地域づくりセンター分館(旧構造改善センター)	保健センター	
	7:30 ～10:30	7月21日(火)★	7月28日(火)★	8月1日(土)
7月22日(水)★		7月29日(水)★	8月4日(火)★	8月5日(水)★
7月23日(木)★		7月30日(木)	8月17日(月)★	8月18日(火)★
7月24日(金)		7月31日(金)	8月19日(水)★	8月20日(木)
7月26日(日)			8月21日(金)	8月22日(土)
7月27日(月)				

★印がついている日は、胃がん検診なしです。

胃がん施設検診(胃カメラ検査)

- ①実施期間 令和8年7月1日～令和9年3月10日
- ②場 所 会津みさと診療所(旧高田厚生病院)・もこめま内科消化器科医院・坂下厚生総合病院
福島県立宮下病院・金山町国民健康保険診療所
- ③検査内容 胃カメラ検査
- ④対 象 者 50歳以上の偶数年齢の方
- ⑤注意事項 胃の病気で、治療中の方・手術を受けられた方・胃に自覚症状がある方・バリウム検査(集団検診)を受けた方は検査の対象となりません。

国保特定健康診査・後期高齢者健康診査(施設健診)

①実施期間 令和8年7月1日～令和9年1月31日

②指定医療機関

会津若松医師会	会津中央病院・会津西病院・竹田総合病院
両沼郡医師会	会津みさと診療所(旧高田厚生病院)・吉川医院 もこめま内科消化器科医院・坂下厚生総合病院



▲施設健診受診券申込

③注意事項 施設健診の受診には受診券が必要です。(昨年度施設健診を受診された方は申し込み不要です。)オンラインまたは電話によりお申し込みください。受診券を送付しますので、医療機関を予約のうえ、受診ください。

人間ドック

国保・後期高齢者医療保険加入者の方へ、人間ドック助成を行っています。



▲町HP人間ドック

詳しくは広報4月号または町HPをご覧ください。


～町の特典健診を受けずに、個人で健診を受けた方へ～

会津美里町国民健康保険に加入する40歳以上の方で、職場やかかりつけ医等で健診を受けられた方は、健診結果の提供にご協力ください。検査結果により保健指導が受けられます。なお、健診データをご提供いただいた方には謝礼を差し上げます。(必要検査項目を満たす方に限ります。)

実施期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日

乳がん検診・子宮がん検診・骨粗鬆症検診のご案内

早期発見のために対象の年齢に
乳がんの罹患率は30歳代から上昇し、
を受けましょう！子宮頸がんは20～
なったら検診を受けましょう！
早期乳がんの10年生存率は95%以上です。30歳になったら乳房超音波検査を、40歳からはマンモグラフィ
30歳代の若年の罹患数が増加しています。20歳になったら子宮がん検診を受けましょう！

検診名	受診方法	対象者	検査内容	自己負担額	場所	日程	備考
乳がん検診	集団検診	30～39歳	乳房超音波検査	600円		集団検診日程をご覧ください。	年に1回受診可
		40～49歳の偶数年齢	マンモグラフィ2方向	600円			2年に1回受診可 ※昨年度未受診の方も受診可
		50歳以上の偶数年齢	マンモグラフィ1方向	500円			
	施設検診	30～39歳	乳房超音波検査	200円	竹田総合病院	令和8年7月1日～12月29日	年に1回受診可
		40～49歳の偶数年齢	マンモグラフィ2方向	1,100円	竹田総合病院 会津中央病院 会津医療センター	令和8年7月1日～10月31日	2年に1回受診可 ※昨年度未受診の方も受診可
			※乳房超音波検査も併用可	1,400円 マンモグラフィと乳房超音波検査を併用した場合			
50～69歳の偶数年齢		マンモグラフィ1方向	900円	マンモグラフィと乳房超音波検査を併用した場合			
	※乳房超音波検査も併用可	1,200円					
70歳以上の偶数年齢	マンモグラフィ1方向	900円					
子宮がん検診	集団検診	20歳以上	子宮頸部細胞診	500円	集団検診日程をご覧ください。		年に1回受診可
	施設検診	20歳以上	子宮頸部細胞診	1,100円	子宮がん施設検診 指定医療機関一覧表 をご覧ください。	令和8年7月1日～ 令和9年2月20日	
骨粗鬆症検診	集団検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	かかとの超音波検査	無料	集団検診日程をご覧ください。		

集団検診日程

検診名	受付時間	本郷地域づくりセンター（本郷庁舎）	新鶴地域づくりセンター分館（旧構造改善センター）	保健センター
乳がん検診 （完全予約制）	予約された時間	7月6日（月） （午前のみ）★	9月8日（火）★	8月27日（木） 8月28日（金） 8月29日（土） 10月14日（水） 10月15日（木）★
		7月7日（火）		
子宮がん検診 骨粗鬆症検診	検診会場により受付時間が異なります。	7月10日（金）	9月18日（金） （午前のみ）	7月13日（月） 9月5日（土）

★印がついている日は、30歳代の乳房超音波検査も実施します。


自己負担額については、令和7年度町県民税課税・非課税世帯により算出しています。送付した案内に自己負担額を記載していますので、ご確認ください。

子宮がん施設検診指定医療機関一覧表

会津若松医師会	会津中央病院・あみウイメンズクリニック・おのぎレディースクリニック 竹田総合病院・なるせとみこレディースクリニック
両沼郡医師会	坂下厚生総合病院
喜多方医師会	山田産婦人科医院・ゆうゆうクリニック

～乳がん集団検診は完全予約制になっています～
乳がん検診は30歳代、40歳以上の方ともにWEB予約できます！

* WEB予約の詳細については、乳がん集団検診の案内に同封し郵送いたします。
 * 電話予約は混雑が予想されますので、ぜひ24時間対応のWEB予約をご利用ください。



乳がん検診の申し込み・予約方法については、町のホームページからご覧いただけます。

▲町HP乳がん検診・子宮がん検診（骨粗鬆症検診含む）

体づくり教室 ～動ける体をつくるために～

★自宅にいても簡単にできるストレッチや運動をスポーツジムのトレーナーと一緒に楽しく実践していく教室です。町内3か所で行うので通いやすいのもポイントです。お友達を誘ってぜひ参加しましょう。

対象 町民の方 **参加費** 無料 **申込み** 不要
時間 午後1時30分～3時（受付：午後1時～）

運動しやすい服装でご参加ください。水分補給のために飲み物をご持参ください。

	[高田コース] 保健センター	[本郷コース] 本郷地域づくりセンター（本郷庁舎）	[新鶴コース] 新鶴高齢者福祉センター
1回目	4月21日（火）	4月22日（水）	4月27日（月）
2回目	5月26日（火）	5月19日（火）	5月29日（金）
3回目	6月24日（水）	6月23日（火）	6月26日（金）
4回目	7月 8日（水）	7月15日（水）	7月22日（水）
5回目	8月 7日（金）	8月 5日（水）	8月18日（火）
6回目	9月 2日（水）	9月 9日（水）	9月14日（月）
7回目	10月 7日（水）	10月 9日（金）	10月20日（火）
8回目	11月16日（月）	11月11日（水）	11月25日（水）
9回目	12月 7日（月）	12月14日（月）	12月15日（火）
10回目	1月13日（水）	1月14日（木）	1月18日（月）
11回目	2月16日（火）	2月18日（木）	2月24日（水）
12回目	3月12日（金）	3月16日（火）	3月17日（水）

プラステン
+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳
元氣にからだを動かしましょう。
1日60分!

プラステン
+10で
目指そう!

65歳以上
じっとして
いないで、
1日40分!

筋力トレーニングや
スポーツなどが
含まれると、
なお効果的です!

健康あいづみさと21プラン

みんなで取り組もう!

7箇条

1 職場で正しい座り方や
ストレッチ体操を
取り入れよう!



2 自転車や徒歩通勤で
気持ちを切り替えよう!



3 各種健（検）診やポスター、
保健指導をきっかけに、
プラステン
+10（プラス10分）
からだを動かそう!



4 町内の運動施設やウォーキングコースを知り
平均歩数や身体活動を
増やそう!
ふくしま健民アプリを活用しよう



5 歩いて買い物・送り迎えなど
少しずつでもからだを
動かそう!



6 高齢者の方は外出や学び、
体験ができる機会を
大切にしよう!



7 学校からの帰宅後や休日は、
外でからだを動かす遊びを
取り入れよう!



詳しくは

健康あいづみさと21プラン | Q で検索

きりとりせん

きりとりせん

こころの健康相談

開催日	スタッフ	時間	
5月 13日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	<p>眠れない、やる気が出ない、お酒を飲んで仕事に支障をきたす、子どもの様々な問題が続くなど、こころの健康が気になったら相談ください。</p> <p>◆場 所：保健センター ◆対 象：心の健康に関する困りごとを抱える方やご家族の方 ◆申 込：事前に電話等で相談時間の予約をお願いします。 ◆費 用：無料 ◆そ の 他：保健師による相談は、随時受付いたします。</p> <p>健康ふくし課健康増進係 ☎ 55-1145</p>
6月 17日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	
7月 22日（水）	精神科医師	15:00～16:30	
9月 16日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	
10月 28日（水）	精神科医師	15:00～16:30	
11月 25日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	
1月 20日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	
2月 17日（水）	精神科医師	15:00～16:30	
3月 17日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	

「ちょっと」の工夫で美味しく減塩

料理するときの工夫

- 味付けは「ちょっと」うす味でストップ
- うま味、酸味、辛みを利用する
- 汁物を具だくさんにする



具だくさんのみそ汁にすると
塩分を約20%カットできる

食べるときの工夫

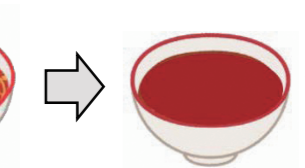
- 減塩調味料を活用する
- しょうゆやソースはかけずに、「ちょっと」つける
- 麺類の汁は「ちょっと」我慢しよう
- 薄味の料理でも食べ過ぎない



「かける」を「つける」にすると塩分を約70%カットできる

お買い物をするときの工夫

- 減塩スナック菓子や減塩おつまみ等減塩食品を選ぶ
- 買い物や外食をするときは「栄養成分表示」をチェックし、食塩相当量を「ちょっと」見てみる



ラーメンの汁を
全て残すと塩分
を約70%カット
できる

令和8年度 会津美里町各種健(検)診申込書(新規・変更希望者の方)

※町の健(検)診を申し込まれたことがある方は、同様の健(検)診内容の通知が届きますので、申込不要です。

申込日 令和 年 月 日 氏名 _____ 性別 男 ・ 女 _____

生年月日 昭和・平成 年 月 日 (歳) _____

住 所 会津美里町 _____ 電話番号 _____

健(検)診申込み内容：希望する健(検)診項目に○をつけてください。

い ず れ か 選 択		後期高齢者健康診査 集団健診 (受診日時時点で75歳以上の方)
		後期高齢者健康診査 施設健診 (受診日時時点で75歳以上の方)
		その他の健康診査 集団健診のみ (19~39歳の方・40歳以上の生活保護世帯の方)
		胃がん検診〔胃カメラ検査〕施設検診 (50歳以上の偶数年齢の方) ※医療機関へ個人情報を提供する場合がありますので、同意するにチェック✓をお願いします。□ 同意する
		胃がん検診〔バリウム検査〕集団検診 (40歳以上の方)
		胸部検診〔胸部レントゲン検査〕集団検診 (40歳以上の方)
		大腸がん検診〔便潜血検査〕集団検診 (40歳以上の方)
		前立腺がん検診〔血液検査〕集団検診 (50歳以上の男性)
		肝炎ウイルス検査 (40歳以上で今まで肝炎検査を受けたことのない方)
ど ち ら か 選 択		子宮がん検診 集団検診 (20歳以上の女性)
		子宮がん検診 施設検診 (20歳以上の女性)
ど ち ら か 選 択		乳がん検診 集団検診 (30~39歳の女性、40歳以上の偶数年齢の女性)
		乳がん検診 施設検診 (30~39歳の女性、40歳以上の偶数年齢の女性)
		骨粗鬆症検診 (40. 45. 50. 55. 60. 65. 70歳の女性) ※該当年齢の時にだけ通知します。

きりとりせん

きりとりせん

～献血にご協力ください～

町内に献血バスが来ます。実施日については町ホームページ等で発信します。

★献血をすることで、血液を必要とする病気やけがの患者さんの治療に役立っています。

★献血をする際は健康状態を確認するために血液検査をします。血液検査の結果は後日自分で確認することができるため、体の状態を知ることができます！

■血液検査の項目

血糖値、肝臓の機能、脂質(コレステロール)、貧血等

血液検査の結果について保健指導が受けられます。下記問い合わせ先にご連絡ください。



町 HP 献血

発行元・問い合わせ先

〒969-6292 会津美里町字新布才地1番地

会津美里町健康ふくし課健康増進係 電話 0242-55-1145

詳しくは (会津美里町 医療・健康) で検索

※LINEにて最新情報を発信します。町公式アカウントを友達登録して、最新情報をご確認ください。