

令和7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]



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7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・電話での申し込みも受け付けています。

申込期限：令和7年4月30日（水）

手順① 自分の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)診日程に
来所して受診する。

☆ポイント

- ・総合健診では、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。
- ・かかりつけ医での受診もできることがあります。
(指定医療機関の中にかかりつけ医がある場合)
- ・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。

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)	後期高齢者健康診査 (後期高齢者医療保険 加入者)	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	肺がん検診(喀痰検査) ある方は受診しましょう!	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	※ 社会保険の扶養家族で町の集団健診会場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確認の上、受診ください。 ※社会保険の扶養家族の方には、尿検査キットをお送りしていないため、 7月以降に役場本庁舎・本郷支所・新鶴支所まで受け取りにご来庁願 います。			※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。 <u>年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。</u> ※喀痰検査は9月実施です。集団検診会場にてお申し込みください。 ※肝炎ウイルス検査は、今ま で肝炎検査を受けたことがない方が対象です。					

※年齢算定基準は令和8年3月31日です。

総合健診日程

受付時間	本郷庁舎	新鶴高齢者福祉センター	保 健 セ ン タ ー	
7：30 ～10：30	7月22日(火)	7月29日 (火)	8月 2 日(土)	8月 4 日 (月) ※胃がん検診なし
	7月23日(水)	7月30日 (水)	8月 5 日(火)	8月 6 日 (水) ※胃がん検診なし
	7月24日(木)	7月31日 (木)	8月 7 日(木)	8月 8 日 (金)
	7月25日(金)	8月 1 日 (金)	8月 9 日(土)	8月20日 (水)
	7月27日(日)		8月21日(木)	8月22日 (金)
	7月28日(月)		8月23日(土)	

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7年7月1日～令和8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・竹田綜合病院
両 沼 郡 医 師 会	高田厚生病院・吉川医院・もこぬま内科消化器科医院 坂下厚生総合病院

- ③注 意 事 項 健康診査の受診には受診券が必要です。**(昨年度受診された方は申し込み不要です。)**
事前に町ホームページまたは電話で健診を申し込み、医療機関を予約のうえ、受診ください。

胃がん施設検診(胃カメラ検査)

①実 施 期 間	令和7年7月1日～令和8年3月10日
②場 所	高田厚生病院・もこぬ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)を受けた方は検診の対象となりません。

☆かかりつけ医を持とう!

1. 日頃のみなさまの健康状態を知ってもらえる。
健康に関することを何でも相談できる。
2. 症状に応じた専門家の紹介がスムーズ
必要な時は専門の医師・医療機関を紹介して
もらえる。
3. 病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる。

～町の特健診を受けずに、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7年4月1日～令和8年3月31日
提 出 先 健康ふくし課

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 なったら検診を受けましょう！
乳がんの罹患率は30 歳代から上昇し、 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を受けましょう！子宮頸がんは20～30 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
		50 歳以上の偶数年齢	マンモグラフィ 1 方向	500 円			※昨年度未受診の方も受診可
	施設検診	30 ～ 39 歳	乳房超音波検査	200 円	竹田綜合病院	令和 7 年 7 月 1 日 ～ 1 2 月 2 9 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	竹田綜合病院 会津中央病院 会津医療センター	令和 7 年 7 月 1 日 ～ 1 0 月 3 1 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			
			※乳房超音波検査も併用可	1,200 円 マンモグラフィと 乳房超音波検査を併用した場合			
	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	900 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 7 年 7 月 1 日～ 令和 8 年 2 月 2 1 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	本郷庁舎	新鶴高齢者福祉センター	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7日(月) (午前のみ)★	9月9日(火)★	8月28日(木)・ 8月29日(金)
		7月8日(火)		8月30日(土)・ 10月20日(月)★
		★印がついている日は、30 歳代の超音波検査も実施します。		10月21日(火)・ 10月22日(水)
子宮がん検診 骨粗鬆症検診	受けられる検診の 種類により受付時 間が決まります。	7月14日(月)	9月30日(火) (午前のみ)	9月 6日(土)
				10月10日(金)

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 竹田綜合病院・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～

今年度から 40 歳以上の方も WEB 予約できます！
(昨年度に引き続き 30 歳代の方も同様に WEB 予約できます)

- ＊詳細については、乳がん集団検診を希望される方に検診開始前に WEB 予約方法について案内を郵送いたします。
- ＊昨年度、30 歳代で乳がん検診を申し込んだ方の半数近くは、WEB 予約を活用しています。「自分の好きなタイミングで予約できてよかった！」と好評です。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、
予約状況については、町のホーム
ページからご覧いただけます。

自己負担額については、令和 6 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。

体づくり教室 ～動ける体をつくるために～

★筋力を維持・向上したい方、関節痛でお悩みの方へ

自宅で座っていながらもできる運動を先生と一緒に楽しく実践していく教室です。フレイル予防には欠かせない運動です。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～)

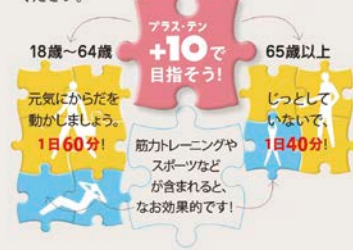
運動しやすい服装でご参加ください。水分補給のために飲み物をご持参ください。

	[高田コース]: 保健センター	[本郷コース]: 本郷庁舎	[新鶴コース]: 新鶴高齢者福祉センター
1回目	4月23日(水)	4月24日(木)	4月28日(月)
2回目	5月29日(木)	5月20日(火)	5月30日(金)
3回目	6月23日(月)	6月25日(水)	6月27日(金)
4回目	7月9日(水)	7月15日(火)	7月23日(水)
5回目	8月6日(水)	8月7日(木)	8月19日(火)
6回目	9月3日(水)	9月10日(水)	9月22日(月)
7回目	9月24日(水)	10月14日(火)	10月22日(水)
8回目	11月27日(木)	11月11日(火)	11月26日(水)
9回目	12月9日(火)	12月11日(木)	12月15日(月)
10回目	1月14日(水)	1月16日(金)	1月19日(月)
11回目	2月17日(火)	2月26日(木)	2月25日(水)
12回目	3月12日(木)	3月17日(火)	3月18日(水)

※[高田コース]: 保健センター6回目は9月3日(水)・7回目は9月24日(水)と9月に2回開催いたします。

プラス・デン +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。



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・デン +10 (プラス10分) からだを動かそう!



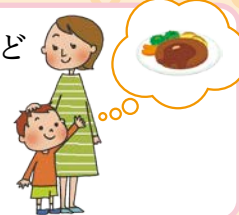
4

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](#) で検索 🔍

こころの健康相談

開催日	スタッフ	時間	
5月 19日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	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。
6月 9日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	
7月 2日(水)	精神科医師	15:00～16:30	◆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家族の方
9月 29日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	
10月 1日(水)	精神科医師	15:00～16:30	◆申 込 み: 事前に電話等で相談時間の予約をお願いします。 (健康ふくし課健康増進係 ☎ 55-1145)
11月 10日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	
1月 26日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	◆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。
2月 18日(水)	精神科医師	15:00～16:30	
3月 16日(月)	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 7 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、申し込み不要です。

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。

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

※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。

詳しくは 会津美里町 医療・健康 で検索



町ホームページ

※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。