

どの健康診査が受けられますか？

- ①「基本健康診査」は、あなたの年齢や加入する健康保険によって申込方法や受診方法が異なります。
 ②「がん検診」と「その他の検診」は、加入の健康保険に関係なく対象年齢の市民の方は受診できます。

健(検)診の種類	対象年齢 (令和7年3月31日現在)													受診方法	
	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75		
特定健康診査	米原市国民健康保険の加入者 ※1													40歳~74歳	④ 集団健診 ⑤ 医療機関
	その他の健康保険の加入者													40歳~74歳	④ 集団健診
39歳以下健康診査 ※4													19歳~39歳	④ 集団健診	
後期高齢者健康診査 ※5													75歳以上	⑤ 医療機関	

※65歳以上の後期高齢者医療保険加入者含む

※1 市の人間ドックを受診される方は、特定健康診査を受診できません。※2 集団健診では心電図検査が必須項目です。※3 加入する医療保険者から交付される受診券の契約とりまとめ機関名に「集合B」または「集合A集合B」の記載がある場合は、市の集団健診で被用者特定健診が受診できます。

がん検診	バリウム	40歳以上	④ 集団健診
	胃カメラ	50歳以上 (2年に1回) ※2年に一度の検診です。	⑤ 医療機関
大腸がん検診		40歳以上	④ 集団健診 ⑤ 医療機関
肺がん検診		40歳以上	④ 集団健診
乳がん検診		40歳以上の女性 (2年に1回) ※2年に一度の検診です。	④ 集団健診 ⑤ 医療機関
子宮頸がん検診		20歳以上の女性 (2年に1回) ※2年に一度の検診です。	④ 集団健診 ⑤ 医療機関
骨粗しょう症検診		40.45.50.55歳の女性	④ 集団健診
肝炎ウイルス検診		40歳以上の未受診者	④ 集団健診
結核レントゲン検診		65歳以上	④ 集団健診 ※地区巡回

基本健康診査

基本健康診査

がん検診

がん検診

その他の検診

その他の検診

集団健診 の申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●表紙「令和6年度集団健診申込書」を郵送、電話(健康づくり課 ☎53-5125)または申込フォーム(P7掲載)で、事前に申し込みください。 ●結核レントゲン検診は事前申し込みが不要です。直接検診会場にお越しください。
医療機関 の申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●希望の「健(検)診の種類」の「健診機関(会場)や日程のページ」から、医療機関と申込方法を確認してください。

受診料	検査内容	健診機関(会場)や日程のページ
無料	問診・尿検査・身体測定・血圧測定・血液検査・医師の診察 (必要に応じて心電図※2・貧血・眼底検査)	P.7・8・9
無料		P.12・13
職場の健康保険(ご加入の医療保険者)へお問合せください ※3		
1,000円	問診・尿検査・身体測定・血圧測定・血液検査・医師の診察 (必要に応じて心電図・貧血・眼底検査)	P.7・8・9
無料	問診・尿検査・身体測定・血圧測定・血液検査・医師の診察	P.12・13
※4 生活保護受給者の方(19歳以上)は、39歳以下健康診査を受診(受診料免除)できます。 ※5 令和6年度中に75歳になる方は、誕生日を迎えるまでは特定健康診査が受診できます。		
1,000円	レントゲン検査	P.4・5 P.7・8・9
3,400円	胃内視鏡検査	P.5・12・13
500円	2日分の便の潜血反応検査	P.4・5 P.7・8・9
800円		P.5・12・13
300円	胸部レントゲン検査(必要に応じて喀痰検査※) ※喀痰検査実施時は受診料700円加算。なお、喀痰検査のみの受診は不可。	P.4・5 P.7・8・9
50歳未満 1,500円 50歳以上 1,000円	マンモグラフィ検査 50歳未満：2方向、50歳以上：1方向	P.4・5 P.7・8・9
50歳未満 2,000円 50歳以上 1,500円		P.5・14
1,000円	細胞診および内診	P.4・5 P.7・8・9
1,700円		P.5・14
500円	骨密度検査(手首から肘にかけてのレントゲン検査)	P.6 P.7・8・9
1,000円	血液検査	P.6 P.7・8・9
無料	胸部レントゲン検査	P.6 P.10・11

基本健康診査

がん検診

その他の検診

がん検診は加入の健康保険に関係なく、対象年齢の市民の方は受診できます。

対象年齢は令和7年3月31日時点です。

現在、日本では2人に1人ががんにかかると言われています。定期的ながん検診を受けて、早期発見・早期治療につなげましょう。

① 集団健診を受診する→P7へ

② 医療機関で受診する→P12へ

胃がん(胃カメラ)、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診は、医療機関で市のがん検診を受診することができます。

③ パック検診を受診する

市の検診として最大5種類のがん検診をまとめて受診することができます。

- **実施機関** KKCウエルネスひこね健診クリニック(彦根市駅東町15-1近江鉄道ビル2階)
☎050-3535-5993(予約専用)
- **検診実施期間** 令和6年5月～令和7年3月末
- **予約方法** 受診希望日の3週間前までに、実施機関へ「米原市パック検診を受診希望」と電話で申し込みください。
- **検診内容** パック検診(太枠内)は、原則すべて受診いただきます。単独での検査受診はできません。

	パック検診		料金	備考
	標準	レディース		
胃がん(バリウム検査)	○	○	1,000円	
大腸がん	○	○	500円	
肺がん	○	○	300円(喀痰検査がある場合は1,000円)	
乳がん	—	○	50歳未満 1,500円 50歳以上 1,000円	●乳がん検診はオプションでエコー検査(5,919円)を追加できます。
子宮頸がん	—	○	1,000円	
特定健康診査	米原市国民健康保険加入者は特定健康診査も受診できます。予約の際にお伝えください。		無料	●受診時の持ち物 ①市から送付している受診券(ピンク色) ②国民健康保険証 ●実施期間 令和6年6月～令和7年2月末まで



このコラムは、①～③のシリーズで掲載しています。冊子構成の都合上、②は17ページ、③は6ページに掲載しています。ぜひ、シリーズで①から③の順にご覧ください。

今、話題!

タンサ脂肪酸ってなあに?

タンサ脂肪酸は、水溶性食物繊維を食べると大腸で腸内細菌によって作られる物質で、体に良い影響をもたらします。水溶性食物繊維は、**野菜**に多く含まれています!

こんな効果があるよ!

糖尿病予防

免疫力アップ

太りにくい体にする

発がん予防



タンサコラム②▶P17

検診種類	受診方法	申込	対象者	検査内容	受診料	受診できない方
胃がん検診 (バリウム検査)	集団健診	要	40歳以上	胃のバリウム検査(X線検査)	1,000円	<ul style="list-style-type: none"> ●バリウム製剤アレルギー・胃切除・極度の便秘・飲みこむ時にむせる方、体の向きを自力で変えられない方、妊娠中の方、医療機関で治療中の方 ●前年度胃内視鏡検査(胃カメラ検査)を受診した方
胃がん検診 (胃カメラ検査) (2年に1回)	医療機関	要	50歳以上	胃の内視鏡検査 (胃カメラ検診)	3,400円	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中の方、胃疾患で治療中の方、ピロリ菌除菌中または除菌後経過観察中の方、胃全摘手術後の方、抗血栓薬で治療中の方 ●前年度胃内視鏡検査(胃カメラ検査)を受診した方
大腸がん検診	集団健診	要	40歳以上	2日分の便の 潜血反応検査	500円	<ul style="list-style-type: none"> ●大腸の疾患で治療中や経過観察中の方 ●便に血が混じっている方、ポリープがある方、痔(ぢ)などで出血がある方 ※生理中を避けて受診してください。
	医療機関	要			800円	
肺がん検診	集団健診	要	40歳以上 (ただし、65歳以上の方は結核検診を含む) 【喀痰検査対象者】 50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方	胸部レントゲン撮影 (必要な方は喀痰検査)	レントゲン撮影 300円 かくだん 喀痰検査 700円	<ul style="list-style-type: none"> ●結核レントゲン検診を受診される方、妊娠中の方 ※6か月以内に血痰(けったん)のあった方は、医療機関を受診してください。
乳がん検診 (2年に1回)	集団健診	要	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査 50歳未満:2方向 50歳以上:1方向	50歳未満 1,500円 50歳以上 1,000円	<ul style="list-style-type: none"> ●前年度受診した方(令和6年度の無料クーポン券対象の方は、受診できます。) ●妊娠中・授乳中・断乳後6か月未満の方、乳腺に関して経過観察中の方、ペースメーカー・皮下埋込型ポート・豊胸手術・形成手術・水頭症手術・しこりを自覚している方、乳頭異常分泌がある方、過去に乳がんの治療を受けた方 ※生理中など乳房が張っているときはできるだけ避けましょう。
	医療機関	要			50歳未満 2,000円 50歳以上 1,500円	
子宮頸がん検診 (2年に1回)	集団健診	要	20歳以上の女性	細胞診および内診	1,000円	<ul style="list-style-type: none"> ●前年度受診した方(令和6年度の無料クーポン券対象の方は、受診できます。) ●妊娠中、不正出血がある方 ※生理中を避けて受診してください。(集団健診では、生理中は受診できません) ※性交経験のない方は、医療機関で受診してください。また、婦人科の内診を受診したことがない方も、医療機関での検診をお勧めします。
	医療機関	要			1,700円	

その他の検診 対象年齢は令和7年3月31日時点です。

検診種類	受診方法	申込	対象者	検査内容	受診料	受診できない方
こっそり 骨粗しょう症 検診	集団健診	要	40・45・50・55歳の女性 40歳 S59.4.1～S60.3.31 45歳 S54.4.1～S55.3.31 50歳 S49.4.1～S50.3.31 55歳 S44.4.1～S45.3.31	骨密度検査 (手首から肘にか けてのX線検査)	500円	●妊娠中の方
肝炎 ウイルス 検診	集団健診	要	40歳以上の未受診者	血液検査	1,000円	●過去に受診された方
結核 レントゲン 検診	集団健診 (地区巡回)	不要	65歳以上	胸部 レントゲン撮影	無料	●肺がん検診を受診される方

その他の注意事項

- ・検査の結果「要精密検査」となった場合は、必ず医療機関を受診してください。(費用は自己負担です。)
- ・現在、自覚症状など気になることがある方は、医療機関を受診してください。
- ・受診は年度間に1回です。(胃がん検診(胃カメラ検査)・乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回)
- ・受診は受診日において米原市に住民登録がある方に限ります。(住民登録のない方は受診できません。)
- ・がん検診により100%がんが発見される訳ではありません。

がん検診等の受診料を免除します

次の対象となる方の受診料を助成(免除)します。

該当と思われる方は、健康診査受診日の10日前までに市へ申請してください。

- **対象者**
 - ・市民税非課税世帯に属する方で70歳から74歳(令和7年3月31日時点)の方
 - ・市民税非課税世帯に属する方で母子家庭または父子家庭の方
 - ・市民税非課税世帯に属する方で障がいのある方(等級不問)
 - ・生活保護世帯の方、後期高齢者の方、75歳に達する方(申請は不要です。)
 - ※ただし、生活保護世帯の方で、医療機関で受診される場合は事前に市に申し出てください。
- **申請場所**
 - ・本庁舎(健康づくり課)、山東支所、近江・伊吹各市民自治センター
 - ・各行政サービスセンター
- **持ち物**
 - ・印鑑

詳しくは、受診券送付時に同封する案内をご覧くださいか、健康づくり課までお問合せください。



125g分の
野菜が取れる!



健康推進員考案お野菜レシピ さば缶とブロッコリーの黒こしょう炒め

<材料> 4人分

- ・さば水煮缶 2缶
- ・ブロッコリー 1房
- ・ごま油 大さじ1
- ・減塩しょうゆ 小さじ1/2
- ・水 100ml
- ・粗びき黒こしょう 少々

<作り方>

- ①さば水煮缶は身と汁に分けて、汁はとっておく。ブロッコリーは小房に分ける。茎も皮をむいて薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ブロッコリーを入れて2～3分炒める。
- ③②にさばの身を入れ、さっと炒め、減塩しょうゆ、水、さば缶の汁を入れて1分煮る。
- ④なじんだら粗びき黒こしょうをふり、炒め合わせたら出来上がり。



エネルギー 221kcal
食塩相当量 0.8g
水溶性食物繊維 0.9g