

保 存 版

令和8年度

基本健康診査やがん検診などの受け方をご案内します

米原市健康診査・がん検診ガイド



基本健康診査・がん検診などの受け方

① 受診方法を選ぶ



② 申込方法(郵送・電話・申込フォーム)を確認する



③ 健診機関と日程を決めて申し込む

申し込みは
お早めに

集団健診の申し込みは **令和8年3月31日(火)**までに

4月以降も予約受付を行いますが、日程等ご希望に添えない場合があります。

お問い合わせ



米原市暮らし支援部健康づくり課

〒521-8501 米原市米原1016番地
☎0749-53-5125 FAX0749-53-5128

米原市保健センター(ルッチプラザ内)

〒521-0242 米原市長岡1050番地1
☎0749-53-5198 (令和8年4月1日～)
FAX0749-55-4556



▲市公式ウェブサイト

このガイドブックは、令和7年12月時点の情報に基づき作成しており、市議会の承認を得ていないため、日程や内容等に変更が生じる可能性があります。最新情報は市公式ウェブサイトまたは健康づくり課までお問い合わせください。



健康推進アプリ

「BIWA-TEKU(ビワテク)」

健康推進アプリ「BIWA-TEKU(ビワテク)」を活用して、お得で楽しい健康づくりをはじめましょう！

「BIWA-TEKU」は、健診受診やウォーキングなどの健康づくりの取り組みに応じて健康ポイントをためることができ、たまった健康ポイントで賞品の抽選に応募することができます。

●健康ポイントをためるには●●

- ・特定健診・がん検診を受診
- ・健康イベント(献血等)に参加
- ・バーチャルウォーキングラリーに参加
- ・スタンプラリーに参加
- ・ご自身の日々の身体情報(体重・体脂肪率・血圧)を登録など

●賞品の抽選応募の要件

19歳以上の方(40歳以上74歳までの方は、12月までに特定健康診査を受診された方)

●賞品の抽選応募の方法

「BIWA-TEKU」アプリ内からご応募ください。

健康ポイント1000ポイントにつき1口応募できます。

毎年1月1日から12月31日までにためたポイントで、翌年1月に応募が可能となります。

※アプリについてのお問い合わせは、アプリ内の「使い方」⇒「お問合せ」からお願いします。

詳しい情報は、こちらから無料でダウンロード→



米原市健康診査・がん検診ガイド もくじ

令和8年度保存版

どの健康診査が受けられますか？ 2

- 基本健康診査 2
- がん検診 4
- その他の検診 6

集団健康診査を受けられる方へ 7

- 集団健康診査会場のご案内 7
- 集団健康診査日程 8
- 結核レントゲン検診の日程 10

医療機関で受けられる方へ 12

- 医療機関で受けられる健(検)診のご案内 12
- 米原市内の実施医療機関 13

インフォメーション 15

- がん患者ウィッグ購入費用助成・血圧計貸し出し・かかりつけ歯科医・フッ素入り歯みがき剤 15
- 電話相談のご案内 健康ダイヤル・こころの悩み相談・健康相談・栄養相談・禁煙相談・長浜米原休日急患診療所 17
- あなたが誰かの力になる 健康推進員・ゲートキーパー・献血・骨髄バンク 18
- エンジョイ!スポーツ 総合型地域スポーツクラブ・ロコモ予防 19

令和8年2月発行

発行

米原市 暮らし支援部 健康づくり課
株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
☎(06)6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 京都支店
〒615-0022 京都府京都市右京区西院平町25
☎(075)315-0085

※掲載している広告は、令和7年12月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

〈以下は広告スペースです〉

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9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 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
	その他の健康保険の加入者	40歳~74歳													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
39歳以下健康診査 ※4		19歳~39歳													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
後期高齢者健康診査 ※5		75歳以上													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
		※65歳以上の後期高齢者医療保険加入者含む													
がん検診	バリウム	40歳以上													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
	胃カメラ	50歳以上 (2年に1回)													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
		※2年に一度の検診です。													
大腸がん検診		40歳以上													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
肺がん検診		40歳以上													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
乳がん検診		40歳以上の女性 (2年に1回)													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
		※2年に一度の検診です。													
子宮頸がん検診		20歳以上の女性 (2年に1回)													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
		※2年に一度の検診です。													
骨粗しょう症検診		40.45.50.55歳の女性													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
肝炎ウイルス検診		40歳以上の未受診者													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
結核レントゲン検診		65歳以上													④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
		※地区巡回													

※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。

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8年度集団健診申込書」を郵送、電話(健康づくり課 ☎53-5125)、申込フォーム(P7掲載)のいずれかの方法で、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)へお問い合わせください ※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 (必要に応じて貧血検査)	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 (必要に応じて貧血検査)	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8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	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9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8年5月～令和9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	
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マイナ保険証または資格確認書 ● 実施期間 令和8年6月～令和9年2月末まで

★移動には「乗合タクシーまいちゃん号」が便利です★



市内約540か所の停留所間の行き来ができます。
乗車には予約が必要で、有料(例 1区間800円など)です。
また、市民等割引パスポートの制度もあります。
くわしくは、こちらのQRコードをご覧くださいか、
地域振興課(本庁)【☎0749-53-5111】へお問い合わせください。



がん検診は、症状のない健康な方が対象です。

自覚症状のある方は、検診ではなく、医療機関を受診し、診察・検査を受けてください。

がんで治療中の方や、治療後の経過観察中の方は、検診受診が必要かどうか、医療機関にご相談ください。

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・消化管の閉塞・極度の便秘 ●現在胃に強い症状がある方 ●心臓病・腎臓病等で水分制限が必要な方 ●飲み込む時にむせる・体の向きを自力で変えられない方 ●妊娠中の方 ●前年度、市の胃内視鏡検査(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"> ●胃の疾患で治療中・経過観察中、胃全摘者 ●ピロリ菌除菌中もしくは除菌後経過観察中 ●心臓の病気・呼吸不全・出血しやすい病気がある ●妊娠中の方 ●前年度、市の胃内視鏡検査(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"> ●現在、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)	胸部レントゲン撮影	レントゲン撮影 300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)等のあった方は、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8年度の無料クーポン券対象の方は受診できます) ●妊娠中の方・授乳中の方・断乳後6か月未満の方 ●乳腺の疾患で医療機関で治療中あるいは経過観察中 ●ペースメーカー・皮下埋込型ポート・豊胸手術・形成手術・水頭症手術を受けた ●しこりや乳頭からの異常分泌がある ●乳がん治療後10年以内
	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8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9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
こつそ 骨粗しょう症 検診	集団健診	要	40・45・50・55歳の女性 40歳 S61.4.1～S62.3.31 45歳 S56.4.1～S57.3.31 50歳 S51.4.1～S52.3.31 55歳 S46.4.1～S47.3.31	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)・乳がん検診・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2週間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9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、後期高齢者医療保険加入者、令和8年度内に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・伊吹各窓口センター

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い合わせください。

大事な血管を守るみんなのヒーロー ビタミンACE(エース)

知ってる
かな？

緑の濃い野菜に含まれているビタミンACE(エース)は傷ついた血管などの細胞を修復するときなくてはならない栄養素です。
また、体を老化や酸化(サビ)から守ってくれる働きも強いので、若々しさを保つためにも、積極的に食べましょう！



豆苗



小松菜



水菜



ほうれん草



ブロッコリー



にら

集団健康診査を受けられる方へ

集団健康診査会場のご案内

米原市全体



名称	住所	電話番号
米原市役所 本庁舎	米原1016番地	0749-53-5125 (健康づくり課)
米原市保健センター (ルッチプラザ内)	長岡1050番地1	0749-53-5198 (令和8年4月1日 ～)
米原地域福祉センター ゆめホール	三吉570番地	0749-54-3100
近江学びあい ステーション	顔戸1513番地	0749-52-3483
山東B&G 海洋センター	柏原2293番地1	0749-57-1414
愛らんど	春照56番地	0749-58-1770

※お問い合わせは、米原市役所健康づくり課(53-5125)までお願いします。

基本健康診査

がん検診

その他の検診

集団健康診査の申込方法

- ・集団健康診査は予約制です。表紙「令和8年度集団健診申込書」を郵送、電話(健康づくり課 ☎53-5125)、申込フォームのいずれかの方法で事前に申し込みください。
- ・申込フォームを利用される場合、フォーム内に記載された「申込フォームの注意点」を必ずお読みください。
- ・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(P10・11参照)。



申込フォーム

託児のご案内

集団健康診査の受診中、就学前のお子さん(生後4か月児以上)をお預かりします。実施日の3週間前までに健康づくり課へ申し込みください。

6月2日(火) 米原市保健センター(ルッチプラザ内)

6月19日(金) 近江学びあいステーション

10月2日(金) 米原市役所 本庁舎

10月22日(木) 近江学びあいステーション

※託児希望者が多数の場合は、ご希望に添えない場合があります。申し込みはお早めに!



集団健康診査日程

●持ち物

- ・集団健診予約票 ・健康診査費用 ・検診(質問)票 ・検体
- ・必要に応じて、上履き等(山東B&Gセンター、愛らんど、ゆめホール、米原市保健センター(ルッチプラザ内))

【特定健診受診者】・特定健診受診券(5月下旬に対象者に送付します。)
・マイナ保険証または資格確認書

●健診受付時間 9:00~10:45

・申し込み後に送付する「集団健診予約票」に記載の受付時間の遵守にご協力ください。



基本健康診査

がん検診

その他の検診

実施日	会場	特定健康診査	39歳以下健康診査	肝炎ウイルス検診	がん検診					骨粗しょう症	託児
					胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん		
5月27日(水)	山東B&G海洋センター	●	●	●	●	●	●	●	●		
5月28日(木)		●	●	●	●	●	●	●	●		
5月29日(金)		●	●	●	●	●	●	●	●		
5月30日(土)	米原市保健センター(ルッチプラザ内)	●	●	●	●	●	●	●	●		
6月2日(火)		●	●	●	●	●		●	●		●
6月3日(水)		●	●	●	●	●	●				
6月4日(木)	愛らんど	●	●	●	●	●	●				
6月5日(金)		●	●	●	●	●	●	●			
6月6日(土)		●	●	●	●	●	●	●			
6月12日(金)	米原市役所 本庁舎	●	●	●	●	●	●	●			
6月13日(土)		●	●	●	●	●	●	●			
6月15日(月)		●	●	●	●	●	●	●			
6月16日(火)		●	●	●	●	●		●	●	●	
6月18日(木)	近江学びあいステーション	●	●	●	●	●	●	●			
6月19日(金)		●	●	●	●	●	●	●			●
6月20日(土)		●	●	●	●	●		●	●		
6月21日(日)		●	●	●	●	●	●	●	●		
6月23日(火)		●	●	●	●	●	●				
6月26日(金)	米原地域福祉センター ゆめホール	●	●	●	●	●	●				
6月27日(土)		●	●	●	●	●	●	●			



実施日	会場	特定健康診査	39歳以下健康診査	肝炎ウイルス検診	がん検診					骨粗しょう症	託児
					胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん		
9月12日(土)	米原市保健センター(ルッチプラザ内)	●	●	●	●	●	●	●	●		
9月15日(火)		●	●	●	●	●	●	●	●		
9月16日(水)		●	●	●	●	●					
9月25日(金)	近江学びあいステーション	●	●	●	●	●					
9月26日(土)		●	●	●	●	●	●	●			
10月1日(木)	米原市役所 本庁舎	●	●	●	●	●					
10月2日(金)		●	●	●	●		●	●		●	
10月3日(土)	愛らんど	●	●	●	●		●	●			
10月5日(月)		●	●	●	●	●	●	●			
10月17日(土)	米原市保健センター(ルッチプラザ内)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
10月20日(火)		●	●	●	●		●	●			
10月21日(水)	近江学びあいステーション	●	●	●	●	●	●	●			
10月22日(木)		●	●	●	●		●	●		●	
10月23日(金)	米原市役所 本庁舎	●	●	●	●	●	●	●			
10月24日(土)		●	●	●	●	●	●	●			
10月26日(月)		●	●	●	●	●					

基本健康診査

がん検診

その他の検診

国民健康保険加入者で、医療機関に通院中の方、会社など職場で健康診査を受けている方、健康診査結果を市にご提供ください。

皆さんが特定健康診査を受け、健康に過ごされることで、医療費や介護給付費などの社会保障費が抑制され、皆さんの保険税等の負担軽減につながります。下記に該当される方はご協力をお願いします。

● 医療機関に通院中の方

現在、医療機関で治療中の方も特定健康診査の対象者となります。

通院中の医療機関で特定健康診査と同様の検査を受けている方は、受診券送付時に同封の「治療中患者情報提供票」を医療機関に提出いただくことで、特定健康診査を受けたとみなすことができます。(検査項目が足りない場合は、特定健康診査を受診してください。)

かかりつけの医療機関にご相談の上、情報提供にご協力をお願いします。

● 会社など職場で健康診査を受けている方

市の特定健康診査の対象となりますので、職場で受診された特定健康診査の結果の提出にご協力をお願いします。

結核レントゲン検診の日程(対象者は65歳以上の方:昭和37年3月31日以前生)

レントゲン検診車が各地区を巡回します。

事前申し込みは不要で、どの会場でも受診できます。都合のよい日時、会場へお越しください。

★結核レントゲン検診を受診した場合は、肺がん検診は受診できません。両方の受診を希望される場合は、肺がん検診を受診してください(肺がん検診には、結核レントゲン検診を含んでいます)。なお、健診結果や精密検査の結果は、健診の精度管理のために活用されることがあります。ご了承の上受診してください。

●持ち物 マイナ保険証等(住所、氏名、生年月日の確認)、結核レントゲン検診受診票(下に掲載)

●受診料 無料

●日程 一部の地域で男女の受付時間を分けています。

[近江地域]

日程	会場	受付時間
4月8日(水)	新庄公民館	9:00~ 9:30
	箕浦市場	9:50~10:20
	西円寺公民館	10:40~11:00
	寺倉公民館	11:20~11:50
	日光寺公民館	13:00~13:30
	能登瀬会館(男)	13:50~14:10
	能登瀬会館(女)	14:10~14:30
	高溝会館	14:50~15:20

4月9日(木)	多和田会館	9:00~ 9:40
	岩脇公民館	10:05~10:45
	いむら会館	11:15~11:35
	世継会館	13:00~13:40
	長沢公民館	14:00~14:30
	サンライズ近江会館	14:50~15:20
	舟崎公民館	15:40~15:50

4月10日(金)	さくらが丘区内公園前(トトロの森横)	15:50~16:00
----------	--------------------	-------------

リフト車	旧近江市民自治センター(男)	9:00~ 9:30
	旧近江市民自治センター(女)	9:30~10:00
4月13日(月)	宇賀野会館(男)	10:30~11:00
	宇賀野会館(女)	11:00~11:30

[米原地域]

日程	会場	受付時間
4月10日(金)	東番場会館	9:00~ 9:20
	西番場公民館	9:30~ 9:50
	河南公民館	10:10~10:30
	枝折公民館	10:50~11:10
	醒井公民館	11:30~11:50
	人権総合センターSCプラザ	13:20~13:30
	上丹生公会堂	14:00~14:30
	下丹生集会所	14:50~15:20

リフト車	ゆめホール	13:00~13:40
	米原学びあいステーション(男)	14:10~14:50
	米原学びあいステーション(女)	14:50~15:30

4月17日(金)	磯公民館(男)	9:00~ 9:30
	磯公民館(女)	9:30~10:00
	筑摩蓮沼会館	10:20~10:40
	朝妻集会所	11:00~11:10
	旧和ふれあいセンター	11:30~11:50
	梅ヶ原公民館	13:30~14:00
	ゆたに公民館	14:20~14:50
	入江公民館	15:20~15:40

リフト車:階段の昇り降りが困難な方も撮影できるリフト車による実施日です。



[山東地域]

日程	会場	受付時間
4月15日(水)	河内会館	9:00～ 9:40
	清滝農業者集会所	10:00～10:30
	万願寺集会所	11:00～11:30
	本市場会館	13:00～13:10
	市場会議所	13:30～13:50
	池下公民館	14:10～14:40
	加勢野集会所	15:00～15:20

4月16日(木)	大鹿集会所	9:00～ 9:20
	山室会館	9:40～10:20
	堂谷公民館	10:40～11:00
	本郷公民館	11:20～12:00
	長久寺集会所	13:30～13:40
大野木公民館	14:00～14:50	

4月20日(月)	坂口会館草の根広場	9:00～ 9:20
	龍が鼻会館	9:40～10:10
	井之口会館	10:30～10:50
	小田会館	11:10～11:30
	朝日会議所	13:00～13:30
	夫馬会館	13:50～14:20
野一色会館	14:40～15:00	

4月21日(火)	旧山東生涯学習センター	9:00～ 9:30
	北方公民館	9:50～10:30
	菅江会館	10:50～11:10
	西山会館	13:00～13:20
	天満集会所	13:40～14:10
	間田集会所	14:30～14:50

リフト車 4月23日(木)	山東B&G海洋センター(男)	9:00～ 9:40
	山東B&G海洋センター(女)	9:40～10:20
	ルッチプラザ 正面玄関前(男)	10:50～11:20
	ルッチプラザ 正面玄関前(女)	11:20～11:50

[伊吹地域]

日程	会場	受付時間
4月14日(火)	ブレスファーム伊吹前	9:00～ 9:30
	大久保自治会館	9:50～10:10
	下板並集会所	10:30～10:40
	上板並集会所	11:00～11:20
	上野会館(男)	13:00～13:30
	上野会館(女)	13:30～14:00
	弥高集会所	14:20～14:40
	上平寺集会所	15:00～15:10
藤川集会所	15:30～15:50	

4月22日(水)	吉槻生活改善センター	9:15～ 9:25
	甲賀集会所	9:40～ 9:50
	曲谷ライスセンター	10:10～10:20
	甲津原交流センター	10:40～10:50
	村木集会所	13:00～13:30
	杉澤集会所	13:50～14:30
高番コミュニティセンター	14:50～15:20	

リフト車 4月23日(木)	大清水会館	13:30～14:00
	旧伊吹市民自治センター 駐車場(男)	14:20～14:50
	旧伊吹市民自治センター 駐車場(女)	14:50～15:20

受診結果は、検診日から約1か月後に
郵送します。

結核の感染予防のために、
年に一度は結核レントゲン
検診か肺がん検診を受けま
しょう。



その他の検診

検診を受診される際には、以下の「結核レントゲン検診受診票」に必要事項を記入の上、
会場にお持ちください。

きりとり線

太枠内記載の上
お持ちください。 結核レントゲン検診受診票

(カタカナ)
氏名 _____

生年月日 大 昭 年 月 日 _____

住所 米原市 _____

電話番号 _____

受診日
令和8年 月 日 受診番号 _____

太枠内記載の上
お持ちください。 結核レントゲン検診受診票

(カタカナ)
氏名 _____

生年月日 大 昭 年 月 日 _____

住所 米原市 _____

電話番号 _____

受診日
令和8年 月 日 受診番号 _____

医療機関で受けられる方へ

医療機関で受けられる健(検)診のご案内

特定健康診査・後期高齢者健康診査

- **対象者** 40歳以上の米原市国民健康保険加入者および後期高齢者医療保険加入者
- **実施時期** 医療機関によって異なりますので、受診される医療機関にお尋ねください。
- **自己負担** 無料
- **実施機関** 実施医療機関は、13ページをご覧ください。
※詳しくは5月末までに送付する受診券および案内をご覧ください。
5月以降に75歳に到達する方の受診券は、誕生月の翌月末頃に送付します。

国民健康保険人間ドック助成事業

- **対象者** 米原市国民健康保険加入者
- **実施時期** 令和8年4月～令和9年3月
- **自己負担** 総費用の1/2(上限20,000円・1年度1回)
- **その他** 人間ドック助成を受ける場合は、市の特定健康診査は受診できません。
※受診できる医療機関など、詳しくは市民保険課(☎53-5114)までお問い合わせください。

胃がん検診(胃カメラ検査) 2年に1回

- **対象者** 50歳以上
- **実施時期** 令和8年4月～令和9年3月
- **自己負担** 3,400円
- **申込方法** 医療機関へ直接お申込みください。
- **胃がん検診(胃カメラ検査)実施機関**
長浜市立湖北病院、市立長浜病院、長浜赤十字病院
伊藤内科医院、塚田医院、西川医院(長浜市)、ばんば内科・消化器内科(長浜市)

大腸がん検診

- **対象者** 40歳以上の方
- **実施時期** 令和8年4月～令和9年3月
- **自己負担** 800円
- **申込方法** 医療機関へ直接お申し込みください。
- **大腸がん検診実施機関**
実施医療機関は13ページをご覧ください。
長浜市内の医療機関でも受診できます。詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。



米原市内の実施医療機関(五十音順)(令和7年12月時点)

	名称	所在地 (米原市)	電話番号	特定健診	後期健診	大腸がん検診	胃がん検診 (胃カメラ検査)
山東	おおはらクリニック	市場411	55-1009	○	○	○	—
	かしはら診療所	柏原2100	57-0855	○	○	○	—
	山東診療所	志賀谷1907	55-8700	—	—	▲(注)	—
	三浦医院	市場359	55-1025	○	○	—	—
	水野医院	長岡600	55-2133	○	○	○	—
伊吹	地域包括ケアセンターいぶき	春照58-1	58-1222	○	○	○	—
	吉槻診療所	吉槻656	59-0419	—	—	▲(注)	—
	水野医院 甲津原分院	甲津原497	55-2133	詳しくは水野医院へお問い合わせください。			—
米原	いそクリニック	磯1729-1	52-1100	○	○	○	—
	伊藤内科医院	入江1673	52-3534	○	○	—	○
	米原診療所	三吉581	54-5311	○	○	—	—
	柴田医院	入江500	52-3217	○	○	○	—
	ジェイズクリニックイースト	梅ヶ原1412	57-6321	○	○	○	—
近江	近江診療所	新庄77-1	54-2127	○	○	—	—
	かがい医院	箕浦372	52-9333	○	○	○	—
	塚田医院	顔戸433-1	52-0041	○	○	○	○
	吉田内科クリニック	宇賀野88-20	52-6855	○	○	○	—

▲(注) 詳しくは地域包括ケアセンターいぶきへお問い合わせください。

※健康診査を受ける際は、事前に各医療機関にお問い合わせください。

※市外の医療機関でも受けることができます。詳しくは、健康づくり課までお問い合わせください。

基本健康診査

がん検診

子宮頸がん検診・乳がん検診

- **対象者**
 - 子宮 前年度に市が実施した子宮頸がん検診を受診していない20歳以上の女性
 - 乳 前年度に市が実施した乳がん検診を受診していない40歳以上の女性
(ただし、令和8年度の無料クーポン券対象の方は受診できます。)
- **実施時期** 令和8年4月～令和9年3月
- **自己負担**
 - 子宮 1,700円
 - 乳 50歳未満 2,000円、50歳以上 1,500円
(75歳以上の方・クーポン券対象の方・受診料免除の方は無料)
- **申込方法**
 - 子宮 医療機関へ直接申し込みください。申し込みの際には、医療機関窓口で、必ず「市の実施する子宮頸がん検診を受けます。」とお伝えください。
 - 乳 医療機関へ直接申し込みください。申し込みの際には、医療機関窓口で、必ず「市の実施する乳がん検診を受けます。」とお伝えください。
- **その他** 検診項目以外の検査や治療を受けた場合は、医療保険による診療となります。

子宮頸がん・乳がん検診実施機関(米原市・長浜市・彦根市管内) (令和7年12月現在)

名称	所在地	電話番号	子宮	乳
ジェイズクリニックイースト	米原市梅ヶ原1412	0749-57-6321	○	
長浜市立湖北病院	長浜市木之本町黒田1221	0749-82-3315	○	
市立長浜病院(ヘルスケア研究センター)	長浜市大成亥町313	0749-68-2335	○	○
長浜赤十字病院	長浜市宮前町14-7	0749-63-0016 (予約専用)	○(▲注1)	○(▲注2)
彦根市立病院	彦根市八坂町1882	0749-22-6058	○	○
彦根中央病院	彦根市西今町421	0749-23-1211	○	
橋場レディースクリニック	長浜市南高田町5-8	0749-63-5555	○	
足立レディースクリニック	彦根市佐和町5-41	0749-22-2155	○	
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	○	○
イーリスウィメンズクリニック	彦根市中央町3-73	0749-22-6216	○	
イーリスウィメンズクリニック アリス	彦根市八坂町2888-1	0749-29-9025	○	
はやし婦人クリニック	彦根市竹ヶ鼻町658	0749-26-0528	○	
山下医院	彦根市長曾根町5-25-1	0749-24-5290	○	

▲(注1)申込受付時間は平日(月曜～金曜)の11:00～15:00まで

▲(注2)申込受付時間は平日(火曜～金曜)の13:00～15:00まで

※上記以外の県内医療機関でも受診できます。詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。

ブレスト・アウェアネス(乳がん予防)

ブレスト・アウェアネスとは、breast:乳房+awareness:意識という言葉から成り、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを意味します。

4つのアクション

1 普段の自分の乳房を知る

乳房セルフ
チェック



2 気をつけなければいけない

乳房の
変化を知る



3 次の検診を待たずに

乳房の変化を
感じたら
医療機関へ



4 40才になったら

定期的に
乳がん検診



出典:BC Tube

インフォメーション



がん患者ウィッグ購入費用助成事業

市ではがん患者さんの療養生活の質の向上を図るため、ウィッグ購入費用の一部を助成します。

- **対象者** 市内在住で抗がん剤治療等の副作用による脱毛症状に対処するため、ウィッグを購入された方
申請時に市税に未納のない方
- **助成額** 上限10,000円

- **申請期限** ウィッグを購入した日の翌日から起算して1年以内
- **申請方法** 申請書にウィッグを購入したことが分かる領収書等と治療内容の分かる書類を添付して、健康づくり課へ提出
申請書は市役所各窓口のほか市公式ウェブサイトからダウンロードできます。

血圧計を無料で貸し出します！

みなさんは自分の血圧値を知っていますか？市の健康診査では3人に1人が高血圧でした。血圧が高いと脳卒中や心臓病などの病気にかかるリスクが高まります。「自覚症状がないから大丈夫」と思っていることが一番危険です。

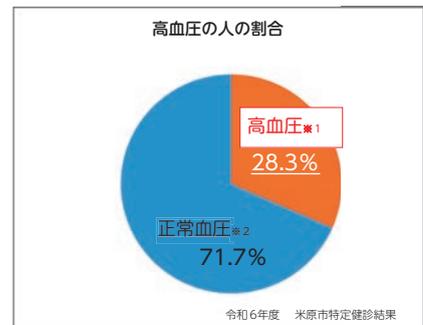


▶ まずは日ごろの血圧を知ることが大切！！

血圧は時間帯や食事、運動、心の状態にも大きく影響され、常に変動します。たまたま高かったのか、いつも高いのかを知ることが大切です。

▶ 市では血圧計の貸出や健康相談を行っています！！

- **貸出期間** 2週間～1か月以内
- **貸出場所** 米原市役所本庁舎(健康づくり課)
- **貸出手続・健康相談** 事前にお電話で申し込みください。
(健康づくり課 ☎53-5125)



※1 高血圧：医療機関受診が必要とされる収縮期血圧140または拡張期血圧90mmHg以上の者
※2 正常血圧：高血圧でない者。ただし、高値血圧を含む。

まいばらんす!

あなたも私も みんなで取り組む 心と体の健康づくり

米原市民の健康づくり8か条

1. **けん** 健診を受けてからだの 定期チェック
2. **こ** この1本 吸わない人への 思いやり
3. **う** 運動習慣 小さな頃から こつこつと
4. **ま** 守ろういのち つながろう ところ
5. **い** 一日3食 必ず野菜
6. **ば** バイバイメタボ 毎日 はかろう 体重・血圧
7. **らん** 楽あれば 休肝日もあり
8. **す** すみずみまで しっかり磨いて 元気な歯



「かかりつけ歯科医」を持つことをお勧めします！

●米原市内の歯科医院(五十音順)

	名称	所在地(米原市)	電話番号
山	下村歯科医院	長岡1599-3	55-0045
	瀧上歯科医院	小田1048	55-4182
	ながおか歯科クリニック	長岡1192	55-0571
	ふじき歯科	西山272-1	55-2600
	村松歯科クリニック	野一色367-21	55-3877
伊吹	にのみや歯科医院	春照1911-1	58-0245

	名称	所在地(米原市)	電話番号
米原	いそクリニック(歯科)	磯1729-1	52-3000
	伊藤デンタルクリニック	梅ヶ原栄47	52-4102
	角田歯科医院	米原546	52-0238
	松原歯科医院	下多良1-15-2	52-4555
	近江スミダ歯科医院	宇賀野267-1	52-4181
近江	きたむら歯科	顔戸615-4	52-6666
	こばやし歯科	顔戸681-1	52-6655
	山根歯科医院	顔戸1380-2	52-5811

訪問歯科診療のお知らせ

寝たきりなどで歯科医院に行けない方は、ご相談ください。

- むし歯・歯周病の治療または予防
- むせる、なかなか飲み込めない時のリハビリテーション
- 入れ歯の作製・修理、調整
- お口の清掃などを行います。

医療保険・介護保険で治療できます。

〈お問い合わせ〉かかりつけ歯科医院まで

フッ素入り歯みがき剤を使った歯みがきで、むし歯予防&歯周病予防



毎日の歯みがきにフッ素入り歯みがき剤を使うと、歯を強くし、むし歯になりにくくなります。使用する歯みがき剤は高濃度フッ素配合の物を使用しましょう(下記参照)。

年齢	赤ちゃんから2歳まで		3歳から5歳		6歳から成人・高齢者	
フッ化物濃度	1000ppmF					
使用量の目安 (写真は約2cm の歯ブラシ)	米粒程度 (1~2mm程度)		グリンピース程度 (5mm程度)		歯ブラシ全体 (1.5~2cm程度)	

(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会より)

毎日の歯みがきは、歯肉炎を改善し、歯周病の予防にも効果があります。また、1年に1回は、かかりつけ歯科医を受診し、歯と歯肉の状態をみてもらいましょう。

電話相談のご案内(令和7年12月時点)



●健康ダイヤル

	相談窓口	電話番号	曜日・時間
滋賀の救急電話相談	滋賀県救急安心センター	#7119 077-528-1317	24時間365日
診療中の医療機関のご案内	医療ネット滋賀	0749-63-3799	自動音声で365日 24時間案内します。
中毒110番	(公財)日本中毒情報センター	大阪中毒110番 072-727-2499	24時間対応
		たばこ誤飲事故専用電話 072-726-9922	24時間対応 テープによる情報提供

●こころの悩み相談 ひとりで悩まないで、誰かに相談してみましょう

	相談窓口	電話番号	曜日・時間
こころの悩み相談	こころの電話 (電話相談のみ)	077-567-5560	毎日 10:00~12:00 13:00~21:00 (年末年始を除く)
	滋賀いのちの電話	077-553-7387	金曜日~月曜日 10:00~20:30
こころやからだの不調の相談 (アルコール・薬物の相談含)	滋賀県立 精神保健福祉センター	077-567-5010	月曜日~金曜日 9:00~16:00 (土・日・祝日、年末年始を除く)
	湖北健康福祉事務所 (長浜保健所)	0749-65-6610	月曜日~金曜日 9:00~16:00 (土・日・祝日、年末年始を除く)

●健康相談・栄養相談・禁煙相談

健康・栄養・禁煙など健康に関する相談を、保健師や管理栄養士が随時お受けします。

内容	申込方法	必要な物
健康相談…健康全般に関する相談	健康づくり課にお電話ください。	健康診査結果(過去分を含む。)、筆記用具、血圧手帳やおくすり手帳(持っておられる方のみ)
栄養相談…栄養や食生活に関する相談		
禁煙相談…禁煙をお考えの方やそのご家族を対象とした相談		

日曜・祝日・年末年始の **内科／小児科** 受診は

長浜米原休日急患診療所へ

電話0749-65-1525

～受診前に必ず電話連絡をお願いします～

- 診察時間 9時～12時、13時～18時
- 受付時間 8時30分～11時30分、12時30分～17時30分
- 場 所 長浜市宮司町1181-2
(湖北医療サポートセンター「メディサポ」内)
- 持ち物 マイナ保険証または資格確認書、福祉医療券、お薬手帳、母子健康手帳、マスクなど

湖北地域の日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)の内科・小児科の救急診療は、原則として長浜米原休日急患診療所を受診してください。ただし、重症の恐れや検査・入院の必要性がある場合は、病院を受診してください。





あなたが誰かの力になる

健康推進員として活動しませんか

募集!

健康推進員は、みなさんの地域で、全ての世代を対象とした健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。市では、地域に密着した健康づくり活動をいっしょに推進する「健康推進員」を募集しています。

健康推進員って
どんな活動をしているの？

食育の
推進活動

健康診査の受診勧奨や
生活習慣病の予防活動

地域の食文化や
健康づくり啓発

健康推進員になるには
どうすればいいの？

健康推進活動に必要な健康に関する基礎知識を学ぶ「健康推進員養成講座」の受講が必要です。

「健康推進員養成講座」の内容や実施時期など、詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。

ゲートキーパーをご存知ですか

ゲートキーパーとは、「いのちの門番」と位置付けられる人々のことです。生活における様々な悩みに追い詰められた末に死を選ぶ前に、悩みを抱えている人に「気づき、声を掛け」「話を聴き」「必要な相談窓口につなぎ、見守る」ことがゲートキーパーの役割です。ゲートキーパーになるために特別な資格は必要なく、身近な人の不調に気づき、寄り添って支えることができれば、自殺予防につながります。(厚生労働省より)

市では毎年、夏頃にゲートキーパー養成講座を行っています。実施時期など、詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。

献血へのご協力をお願いします

輸血などに使われる血液は長期保存ができず、また人工的に造ることもできません。輸血を必要とする方のために、市民の皆さんのご協力をお願いします。

- **対象者** 400ml: 18歳～69歳(男性は17歳から)
200ml: 16歳～69歳
(65歳以上の方は60歳～64歳の間に献血経験のある方のみ)
※献血の実施については、市公式ウェブサイト等をご覧ください。

年齢条件を満たしていても、高・低血圧や比重不足などの採血基準により採血できない場合があります。

骨髄バンクドナー登録をお願いします

白血病などの血液の病気の治療として、健康な方の骨髄液や末梢血管細胞を移植するために骨髄バンクドナー登録をお願いします。対象は、18歳から54歳までの健康な方です。詳しくは日本骨髄バンク(☎03-5280-1789)へお問い合わせください。

なお、市では骨髄を提供された方および骨髄提供をされた方の事業所への助成金があります。詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。

(提供者本人 2万円/日 上限14万円、事業所 1万円/日 上限7万円)





エンジョイ！スポーツ

みなさんの入会をお待ちしています!!

総合型地域スポーツクラブのご案内



～一般社団法人 近江スポーツクラブ～

◆連絡先 双葉総合体育館(双葉中学校内)
☎52-0858 FAX52-0775

いつでも、だれでも気軽にスポーツを楽しむことができ、スポーツを通じて健康で明るい生活、仲間づくり・地域づくりを目指しています。子どもから高齢者を対象にさまざまな教室を開講しています。



●活動種目

卓球、バドミントン、ディスコン、YOU遊スポーツ(卓球、グラウンドゴルフ)、リズム体操、おうみ元気塾、フラッグフットボール、バスケットボール、テニス、わくわくスポーツ、バレーボール など



～NPO法人MOSスポーツクラブ～

◆連絡先 米原市すぱーく米原内(入江)
☎52-0884 FAX52-0920

主に「すぱーく米原」「息郷体育館」「米原中学校」などで活動しています。

子供たちの運動教室やテニス教室など各種教室事業を開催しています。

1回料金で体験もできますのでお気軽にお問い合わせ下さい。



●活動種目

バドミントン、ビーチボールバレー、テニス、おとな健美楽(ウォーキング、ストレッチなど)、運動遊び教室など
(教室事業やイベントへの参加には年会費の他に別途参加料が必要な場合があります)



～NPO法人カモンスポーツクラブ～

◆連絡先 米原市山東学びあいステーション(長岡)
☎55-2578 FAX55-0562

幼児から高齢者まで、各年齢層を対象にしたプログラムを用意して、人と人との絆づくりに努めています。地域へ出かける楽しい活動や四季に合わせたスポーツ活動などを行っています。



ポールウォーク

●活動種目

楽しく元気塾、グラウンドゴルフ、太極拳、エアロビ、ヨガ、フィットネス、アクアウォーキング、ポールウォーク、親子リトミック、カモン(キッズ・ジュニア・スキー・バレーボール部)、登山、ハイキング、卓球、ビーチボール、スポーツウエルネス吹矢 など



～いぶきスポーツクラブ～

◆連絡先 伊吹山麓青少年総合体育館内(春照)
☎58-1155 FAX58-1213

子どもから高齢者まで幅広い年代の方が様々なスポーツを楽しんでいます。健康体操やグラウンドゴルフなどをはじめ、いろいろなサークルや教室を開催しています。

新しい仲間と一緒に運動を楽しみましょう!

ぜひ、見学に来てください。お待ちしております。



健康楽しく教室

●活動種目

イブキッズスポーツスクール、グラウンドゴルフ、ストレッチ健康体操、ヨガ、健康楽しく教室、バドミントン、テニス、卓球、ホッケー、エアロビ、ちびっこわくわく教室 など

ロコモ予防！ 高齢者対象の運動のおすすめ♪

加齢や運動不足から生じる筋力の低下等から、介護が必要となる危険性が高くなった状態のことを「ロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)」と言います。いつまでも健康を保つため、毎日少しずつでも続けられる運動習慣を身に付けて、「ロコモ」を予防しましょう。

①まいばら体操

米原市オリジナルの5分間の介護予防体操です。無料でDVD等を配布しています。

②なわとび体操

椅子に座ってタオル2本のできる体操です。出前講座で紹介しています。

問合せ先:高齢福祉課(☎53-5120)

③マシンを使った筋力トレーニング

マシンで負荷をかけて筋力アップしませんか?(利用前に講習を受ける必要があります。)

問合せ先:近江地域福祉センターやすらぎハウス(☎52-4393)

伊吹地域福祉センター愛らんど(☎58-1770)