

6 各種けんしんについて

「けんしん」は、年齢や加入している医療保険等により受診できる種類が異なります。

ご自身の該当する「けんしん」については、7ページでご確認ください。

なお、職場や学校で受診機会のある方は、受診方法等について、各々の職場、医療保険者等へお問い合わせ願います。

健康診査（後期高齢者医療保険の方、生活保護の方）

内 容	・問診（質問項目）、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、 ・血圧測定、血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能検査、 ・血糖検査、HbA1c検査、尿酸）、 ・腎機能検査（血清クレアチニン、推算GFR値）、 ・尿検査（尿糖・尿蛋白・推定食塩摂取量）、貧血検査、心電図検査、眼底検査 ・登録医療機関による個別健診又は公民館等で実施する集団健診のどちらかで受診できます。	『塩分』とりすぎていませんか？ 尿検査で、前日に摂取したおおよその食塩の量が分かります。
対象者	後期高齢者医療保険に加入している方、生活保護を受給されている方 ※6か月以上継続して入院している方、施設等に入所中の方、妊産婦などは除きます。	
料 金	無 料	
持ち物	・市発行の受診券（P8参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの）	
注意点	・午前中受診の場合：血糖値などの検査結果に影響を及ぼすため、健診前日午後9時以降は、水以外の飲食物の摂取は控えましょう。 ・午後受診の場合：軽めの朝食を食べ、健診まで水以外の飲食物の摂取を控えましょう。 ・集団健診では食事をしてから3.5時間を経過せずに採血をした場合、血糖値が報告されませんのであらかじめご了承ください。	

19歳～39歳の方の健康診査

内 容	県民健康調査の一環として健診の受診機会のない方を対象に、健康診査を実施します。 ・問診（質問項目）、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、 ・血圧測定、血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能検査、 ・血糖検査、HbA1c検査、尿酸）、 ・腎機能検査（血清クレアチニン、推算GFR値）、 ・尿検査（尿糖・尿蛋白・推定食塩摂取量）	『塩分』とりすぎていませんか？ 尿検査で、前日に摂取したおおよその食塩の量が分かります。
対象者	令和7年4月1日時点でいわき市に住民票がある19歳～39歳の方のうち健診の受診機会がない方 ※詳しくは、19歳～39歳のいわき市民に対し5月中旬から随時送付される案内通知をご覧ください。	
料 金	無 料	
持ち物	・市発行の受診券（5月中旬から、自宅に郵送） ・保険証（保険資格が確認できるもの） ・承諾書（受診券裏面）	
注意点	・上記「健康診査」注意点を参照ください。	

国 保 特 定 健 康 診 査

申 込 方 法	個別健診	事前申込み制ですので、希望する登録医療機関（P19～23参照）に直接申込み又はお問い合わせください。
	集団健診	Web予約又はコールセンターへ電話でお申込みできます。 詳しくはP25をご確認ください。
対 象 者	いわき市の国民健康保険に加入している方で、40歳～74歳の方 ※6か月以上継続して入院している方、施設等に入所中の方、妊産婦などは除きます。	
料 金	無 料	
持 ち 物	・市発行の受診券（P8参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの）	
注 意 点	・午前中受診の場合：血糖値などの検査結果に影響を及ぼすため、健診前日午後9時以降は、水以外の飲食物の摂取は控えましょう。 ・午後受診の場合：軽めの朝食を食べ、健診まで水以外の飲食物の摂取を控えましょう。 ・集団健診では食事をしてから3.5時間を経過せずに採血をした場合、血糖値が報告されませんのであらかじめご了承ください。	
そ の 他	◎高血圧や糖尿病などで、通院治療中の方も受診可能です。かかりつけの先生にご相談ください。 健診では、普段実施していない検査項目（推定食塩摂取量など）も無料で受けることができます。 ◎国保特定健診と一緒にがん検診をセットで受診することをお勧めします。	

国 保 人 間 ド ッ ク

申 込 方 法	・事前申込み制ですので、希望する登録医療機関（P19～23参照）に直接申込み又はお問い合わせください。 ・申込み受付は令和7年5月1日（木）から開始し、定員に達した時点で受付を終了します。														
対 象 者	いわき市国民健康保険に加入している方で、30 歳から 74 歳の方。														
料 金	<table><tr><th>コース</th><th>定 員</th><th>自己負担金</th></tr><tr><td>日帰りコース</td><td>1,920 人</td><td>12,650 円</td></tr><tr><td>特別コース（二日間の健診）</td><td>100 人</td><td>19,500 円</td></tr><tr><td>脳ドックコース</td><td>180 人</td><td>15,530 円</td></tr></table>	コース	定 員	自己負担金	日帰りコース	1,920 人	12,650 円	特別コース（二日間の健診）	100 人	19,500 円	脳ドックコース	180 人	15,530 円	今年度より、日帰り・特別コースにNT-proBNPが新たに加わります。血液検査で心不全のリスクを調べます。その他の検査項目の詳細は次のページをご確認ください。	
コース	定 員	自己負担金													
日帰りコース	1,920 人	12,650 円													
特別コース（二日間の健診）	100 人	19,500 円													
脳ドックコース	180 人	15,530 円													
	※人間ドックと同時に胃・大腸ポリープ切除を行った場合など、自己負担金が変わる場合もあります。														
持 ち 物	・市発行の受診券（P8参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの） ・自己負担金														
注 意 点	・人間ドック（日帰り・特別コース）を受ける場合は特定健診は受診できません。 ・脳ドックには受診券がありません。特定健診を受診することが条件となります。（別日、別医療機関も可） ・受診できるコースは日帰り、特別、脳ドックのうちいずれか1つになります。 ・胃、大腸の検査方法（X線または内視鏡）は医療機関によって異なりますので、あらかじめ電話等にてご確認ください。														

国保特定健康診査・人間ドックの検査項目

	項 目	特定健診 健康診査	日帰り ドック	特別 ドック	脳 ドック		項 目	特定健診 健康診査	日帰り ドック	特別 ドック	脳 ドック
診察	既往歴・問診・血圧 身長・体重・腹囲等	○	○	○	○	肝臓	総ビリルビン		○	○	
	腹部触診		○	○			AST (GOT)	○	○	○	
血液学	赤血球数	○	○	○			ALT (GPT)	○	○	○	
	白血球数		○	○			AL-P		○	○	
	血色素量	○	○	○			γ-GT	○	○	○	
	ヘマトクリット値	○	○	○			アルブミン		○	○	
	血小板数		○	○			総蛋白		○	○	
糖尿病	尿糖	○	○	○			HBs抗原		○	○	
	空腹時血糖	○	○	○			HCV抗体		○	○	
	ヘモグロビンA1c	○	○	○		膵臓	尿アミラーゼ		○	○	
血液	CRP		○	○			血清アミラーゼ		○	○	
	TPHAテスト		○	○		聴力	聴力(1000Hz)		○	○	
循環器	総コレステロール		○	○			聴力(4000Hz)		○	○	
	中性脂肪	○	○	○		胸部	胸部X線(二方向撮影)		○	○	
	HDLコレステロール	○	○	○			心電図12誘導	○	○	○	
	LDLコレステロール	○	○	○			負荷心電図			○	
	NT-proBNP		○	○		腹部	便潜血反応		○ (2日法)		
腎機能	尿蛋白	○	○	○			腹部超音波検査		○	○	
	尿沈渣		○	○			胃X線検査または内視鏡検査		○	○	
	潜血反応		○	○			大腸X線検査または内視鏡検査			○	
	血清クレアチニン	○	○	○			神経学的検査				○
	e-GFR (推計糸球体濾過量)	○					頭部MRI (脳の実質的検査)				○
	尿素窒素		○	○			頭部MRA (脳血管検査)				○
	尿酸	○	○	○			頸部MRA (頸動脈検査)				○
眼科	眼底	○	○	○			推定食塩摂取量(尿検査)	○	○	○	
	視力検査		○	○							

特定健康診査とは

特定健康診査（特定健診）は、生活習慣病の予防と早期発見のための大切な健康診査で40歳～74歳の方を対象として、各々の医療保険者（国保、協会けんぽ、組合健保等）が実施する健診です。

年に1度は特定健診を受け、ご自身の健診結果から気になる項目や病気を知り、予防のために生活習慣改善に取り組みましょう。

『塩分』とりすぎていませんか？

尿検査で、前日に摂取したおおよその食塩の量が分かります。

勤務先で定期健診を受けられた方へ

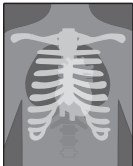
いわき市の国保特定健診の対象となる方で、職場健診等の勤務先で同様の健診（事業主健診）を受診した方は、その結果を提出していただくことで、特定健診の実施に代えることができます。また、その結果を基に希望者には、保健師や管理栄養士の健康相談を無料で受けることができます。

該当する方は、簡単な問診票と返信用封筒を送付いたしますので、ご連絡ください。

●問い合わせ先 健康づくり推進課 電話番号（22）7448



肺がん検診

肺 が ん 検 診												
内 容	胸部X線検査と喀痰細胞診（痰を3日間採取しがん細胞の有無を調べる）があります。 登録医療機関で受診する個別検診と検診車による集団検診のどちらかで受診できます。											
対 象 者	胸部X線検査：40 歳以上の方 喀痰細胞診：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											
料 金	<table><tr><th>種 別</th><th>胸部X線検査</th><th>喀痰細胞診</th></tr><tr><td>個別検診</td><td>350 円</td><td>250 円</td></tr><tr><td>集団検診</td><td>150 円</td><td>150 円</td></tr></table>		種 別	胸部X線検査	喀痰細胞診	個別検診	350 円	250 円	集団検診	150 円	150 円	65歳以上の肺がん検診は結核の早期発見、まん延防止の観点から感染症法で義務づけられている結核健康診断も兼ねています。
種 別	胸部X線検査	喀痰細胞診										
個別検診	350 円	250 円										
集団検診	150 円	150 円										
持 ち 物	・市発行の受診券（P8 参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの） ・自己負担金											
注 意 点	・6 か月以内に血痰のあった方は、肺がん検診ではなく、保険診療での精密検査をおすすめします。 ・妊娠中または妊娠している可能性のある方は受診できません。											



喫煙者は肺がん検診と併せて喀痰細胞診を受けましょう。

50歳以上、喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方を対象に、痰に含まれる細胞や成分を測定してがん細胞の有無を調べる検査です。気管支などの肺門部にできるがん（主に扁平上皮がん）は喀痰細胞診で見つけやすいといわれています。

～検査方法～

3日間起床時に痰をとり、専用の容器に入れて提出します。

痰のとり方

- はじめにうがいをして口の中をきれいにします。
- 少し水を飲むと痰が柔らかくなって出やすくなる。
- 深く息を吸って強い咳とともに痰を出す。
- 出にくいときは、大きく深呼吸して2～3回咳払いをしてから、のどにからまる痰を出す。
- 容器にできるだけ多くの痰をとる。
- できるだけ速やかに提出する。すぐに提出できない場合は冷蔵庫に保存する。



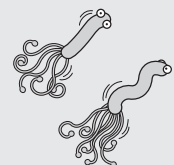
胃 がん 検 診

内 容	胃部X線検査（バリウムを飲んで検査します）または胃内視鏡検査（胃カメラ）を実施します。 登録医療機関による個別検診と検診車による集団検診のどちらかで受診できます。 ※集団検診は胃部X線検査のみにになります。					
対 象 者	50 歳以上の方で前年度、胃がん検診を受診していない方（2 年に 1 回の検診） ※現在、食道および胃疾患の治療中の方、手術で胃をすべて摘出されている方は受診できません。					
料 金	<table><tr><td>個別検診</td><td>1, 500 円</td></tr><tr><td>集団検診</td><td>350 円</td></tr></table>		個別検診	1, 500 円	集団検診	350 円
個別検診	1, 500 円					
集団検診	350 円					
持 ち 物	・ 市発行の受診券（P 8 参照） ・ 保険証（保険資格が確認できるもの） ・ 自己負担金					
注 意 点	・ 過去に胃の手術を受けた方は主治医にご相談の上、受診してください。 ・ 妊娠中または妊娠している可能性のある方は胃部X線検査は受診できません。 ・ 検査前日の午後 9 時以降に飲食はできません。 （薬の服用がある方は水 100cc 以内で可。くわしくは受診先へ確認をお願いします。） ・ 次の方は、集団検診を受診できません。医療機関にご相談ください。 （バリウム、発泡剤で過敏症・アレルギー・誤嚥の恐れがある方 - 人工肛門の方 - 消化器の疾患で治療中の方、腎臓疾患や心臓疾患で水分または運動制限がある方 - 過去に消化管の穿孔、急性出血、腸閉塞、大腸憩室と診断された方 - 自立歩行、体位変換が困難な方、手すりをつかむのが困難な方 - 便秘が丸 3 日以上続いている方 - 検査当日の朝、インスリン注射や血糖降下剤を服用した方 1 年以内に開腹手術をされた方、1 か月以内に消化管のポリープを除去した方					

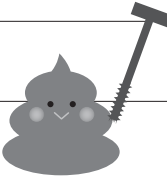
ピロリ菌抗体検査

内 容	血液検査で、ピロリ菌の感染の有無を調べます。登録医療機関による個別検診または集団検診どちらかで受診できます。	
対 象 者	40 歳以上の 5 歳毎の年齢の方で過去にヘリコバクター・ピロリ抗体検査を受けたことのない方	
料 金	200 円	
持 ち 物	・市発行の受診券（P8 参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの） ・自己負担金	個別検診と集団検診では検査試薬が異なるため、基準値も異なります。 詳しくは結果通知をご覧ください。
注 意 点	・血液検査のため、採血を行う特定健診や健康診査と同時実施をおすすめします。 ・ピロリ菌抗体検査だけでは、胃がんの早期発見にはつながらないので、50 歳以上の方は胃がん検診（2 年に 1 回の検診）も受診してください。	

ヘリコバクター・ピロリは胃の粘膜に住みつく菌で、感染したまま放置しておくと、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がんなどが引き起こされることがあります。
※胃がんの早期発見には、ピロリ菌感染の有無だけではなく実際の胃粘膜の状態を知ることが大切です。50 歳以上の方は 2 年に 1 回は胃がん検診を受診することをお勧めします。



大腸がん検診

大 腸 が ん 検 診			
内 容	大腸にがんやポリープがあると、目に見えないほどのわずかな血が便に付くことがあるので、便に血が混じっていないか検査します。自宅でできる簡単な検査で痛みも食事制限ありません。 ①個別検診を受診する場合は、受診する医療機関又は各地区保健福祉センター健康係（裏表紙参照）から検査容器を受け取る。 集団検診を受診する場合は、予約後住民票上の住所に検査容器が送られる。 ②自宅で2日分の便を採る。 ③採便した検体を受診する医療機関又は集団けんしん会場に提出する。		
対 象 者	40 歳以上の方	便の表面をまんべんなくこすります。 	
料 金	250 円		
持 ち 物	・ 市発行の受診券（P 8 参照） ・ 保険証（保険資格が確認できるもの） ・ 自己負担金		
注 意 点	・ 採便後時間が経過すると、検査結果に影響しますので、速やかに提出してください。 ・ 採便後の容器は、冷暗所に保存し、速やかに提出してください。 ・ 生理中は検査できません。		

肝 炎 ウ イ ル ス 検 診

内 容	血液検査でB型肝炎ウイルスまたはC型肝炎ウイルスに感染していないかを調べます。 B型：HBs抗原検査 C型：HCV抗体検査 ※抗原：ウイルスなど異質な物質 抗体：抗原を無毒化排除する物質	
対 象 者	・40 歳以上（昭和 61 年 3 月 31 日以前に生まれた方）で過去に肝炎ウイルス検査を受検したことがない方 ※次の方は対象外になります。 ・過去にB型・C型肝炎の治療を受けたことのある方 ・現在、B型・C型肝炎の治療中、または経過観察中の方 ・妊婦健診にて肝炎検査を実施した方 （いわき市では平成 21 年より妊婦健診でB型・C型肝炎の検査を実施しております。母子（親子）健康手帳をご確認ください）	
料 金	無 料	
持 ち 物	・市発行の受診券（P 8 参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの）	

歯 周 疾 患 検 診

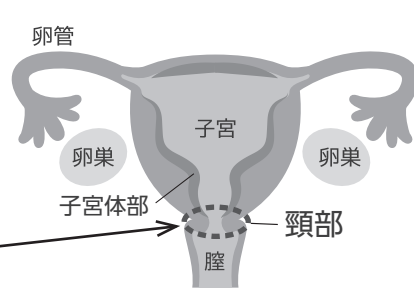
内 容	歯および歯周組織の検査・保健指導を行います。登録歯科医療機関（P24 参照）で受診できます。	
対 象 者	20 歳、30 歳、40 歳、50 歳、60 歳、70 歳の方	
料 金	250 円	
持 ち 物	・市発行の受診券（P 8 参照）※20、30歳で歯周疾患検診を希望する方は、電子申請フォームまたは電話で受診券を申請して下さい。 ・保険証（保険資格が確認できるもの） ・自己負担金	

▶ 料金の免除

- ・生活保護の方は全ての「けんしん」が無料となります。受診券をご確認ください。
- ・非課税世帯の方は、骨そしょう症検診、歯周疾患検診を受診する際に非課税を証明する「確認証ハガキ」を医療機関にお持ちいただくと、自己負担金が無料になります。受診券に同封の「けんしんのすすめ」の裏面にある同意書を切り取り、必要事項を記入のうえ、各地区保健福祉センター健康係にお持ちいただくか、健康づくり推進課へ郵送してください。確認ができ次第、健康づくり推進課から「確認証ハガキ」を6月以降に送付します。

女性のけんしん

子宮頸がん検診

内 容	子宮の入り口（頸部）の細胞を専用のブラシ等でこすり取り、検査機関で顕微鏡診断を実施します。 登録医療機関による個別検診と公民館等で実施する集団検診のどちらかで受診できます。 検診は、この部分を専用のブラシ等でこすり、細胞を採取します。 					
対 象 者	20歳以上の女性で、前年度子宮頸がん検診を受診していない方 ※2年に1回の検診です					
料 金	<table><tr><td>個別検診</td><td>750 円</td></tr><tr><td>集団検診</td><td>350 円</td></tr></table>	個別検診	750 円	集団検診	350 円	※平成16年4月2日～平成17年4月1日生の方は、今年度のみ無料で受診できます。
個別検診	750 円					
集団検診	350 円					
持 ち 物	・市発行の受診券（P8参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの） ・自己負担金 ・ゆったりした長めのスカート					
注 意 点	次の方は、集団検診ではなく医療機関に相談の上、個別検診をお勧めします。 ・現在婦人科で治療中及び経過観察中の方 ・性交渉の経験がない方（検査器具で強い痛みや出血などがある場合があります。） ・最近6か月以内に、不正出血、月経異常のある方					

ママのための子宮頸がん検診

子宮頸がんは20歳代後半から急増する病気で、子育て世代のママにぜひ受診してほしい検診です。7月2日（水）平体育館と11月26日（水）泉公民館では子宮頸がん検診会場にて、検診の間スタッフがお子さんをお預かりします。気兼ねなくお子さんを連れて検診を受診してください。



骨そしょう症検診

内 容	骨量を測定します。登録医療機関による個別検診または公民館等で実施する集団検診どちらかで受診できます。	
対 象 者	40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳、65 歳、70 歳の女性	
料 金	550 円	
持 ち 物	・市発行の受診券（P8参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの） ・自己負担金	

女性のけんしん

乳がん検診

内 容	種別	40歳代	50歳以上	60歳以上
	個別検診	視触診 マンモグラフィ2方向撮影	視触診 マンモグラフィ1方向撮影	マンモグラフィ1方向撮影
	集団検診	マンモグラフィ2方向撮影	マンモグラフィ1方向撮影	マンモグラフィ1方向撮影
※視触診を希望する方は、「個別検診」を受診してください。				
対 象 者	40歳以上の女性で、前年度乳がん検診を受診していない方 ※2年に1回の検診です			
料 金	種別	40歳代	50歳以上	60歳以上
	個別検診	1,200円	1,000円	550円
	集団検診	700円	500円	500円
※昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生の方は、今年度のみ無料で受診できます。				
持 ち 物	・市発行の受診券（P8参照） ・保険証（保険資格が確認できるもの） ・自己負担金 ・大きめのバスタオル			
注 意 点	・授乳中の方、ペースメーカー、シャントチューブが入っている方、豊胸手術をした方は受診できません。 ・妊娠中または妊娠している可能性のある方は受診できません。 ・個別検診は、登録医療機関の数が少ないため、一定期間の受診者集中を防ぎ、より多くの方に受診いただくために、生まれ月によって実施時期を設定しております。 4月～9月生まれ：令和7年5月～9月 10月～3月生まれ：令和7年9月～令和8年1月			

～月に1度は乳がんのセルフチェック～

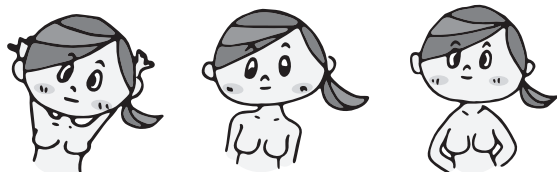
乳がんは女性がかかる最も多いがんで年々増え続けています。2年に1回はマンモグラフィによる検診を受診しましょう。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺が発達している若い世代の女性の場合、乳腺の異常が分かりにくいといわれています。また、乳腺の状態に関わらず、乳がんのできる部位によってはマンモグラフィ検査で発見が困難な場合もあります。

乳房セルフチェック（自己検診方法）

乳がんは、自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため、月1回の自己検診を実施しましょう。

●見て確認

鏡に向かって両腕を「高く上げる」「まっすぐに下ろす」「腰に当てる」姿勢をとったとき、ひきつれ、くぼみ、ただれがないかチェックする。



【チェックの時期】

- 月経が終わって1週間以内が最も乳腺が安定し、おすすめです。
- 閉経後は、毎月覚えやすい日にしましょう。

●触れて確認

3～4本の指をそろえ、10円玉大の「の」の字を書くように乳房全体をゆっくり触り、乳房のしこり、脇の下やしこり、乳首からの分泌物がないかチェックする。特に乳房外側上部に注意。仰向けに寝た姿勢や、石鹸のついた手で触ると分かりやすい。



◎しこり等の異常をみつけた時には、速やかに外科や乳腺外科等の医療機関を受診しましょう。