

令和6年度市町村国保の特定健康診査にかかる集団健診日程及び健診場所予定表
(この予定表は、被用者保険等の方のための予定表です)

○注意事項: 健診受診の際は、特定健康診査受診券及び健康保険証を必ず持参してください。

○申込方法: 健診べんり帳(広報やまがた3/15号折込)を御覧の上、お申し込みください。

○特定健診とがん検診の受診に関する御案内

- 健診べんり帳(広報やまがた3/15号折込)に日程を掲載します。 ●広報やまがた15日号へ掲載します。 ●市ホームページに掲載します。
- 前立腺がん検診無料クーポン券(61歳、4月上旬発送予定)です。 ●乳がん検診無料クーポン券(41歳、7月中旬発送予定)です。 ●子宮頸がん検診無料クーポン券(21歳、7月中旬発送予定)です。
- 詳しくは、健康増進課までお問合せください。

○お問い合わせ先: 山形市健康医療部(山形市保健所)健康増進課成人保健係 ☎023-616-7272

■ 地区集団健診

市町村名	健診場所	健診時期	特定健診とがん検診の同時実施						健診同日の 保健指導 同時実施	備考
			胃	肺	大腸	前立腺	乳	子宮		
山形市	各地区公民館・ コミュニティセンター等	4月～11月	○	○	○	○	×	×		※次ページ目以降に、市ホームページ掲載の「山形市 健診べんり帳」を載せております。

■ センター内集団健診

市町村名	健診場所	健診時期	特定健診とがん検診の同時実施						健診同日の 保健指導 同時実施	備考
			胃	肺	大腸	前立腺	乳	子宮		
山形市	山形市医師会健診センター (☎ 023-645-7222)	4月～3月	○	○	○	○	○	○		※次ページ目以降に、市ホームページ掲載の「山形市 健診べんり帳」を載せております。
山形市	山形検診センター (☎ 023-688-6511)	4月～2月	○	○	○	○	○	○		

20歳
からの

山形市 健診べんり帳

令和6年度
保存版

山形市集団健診(センター内健診を含む)の受付は、**令和6年3月15日**より開始します。

〈健診申し込みの手順〉 ※すでに自覚症状のある方は、健診ではなく、医療機関を受診してください。
※勤務先で健診を受けられる場合は、そちらを優先してお受けください。



【検診無料クーポン券の配付予定】

今年度、各種がん検診の無料クーポン券を下記のとおり配付予定です。
(**山形市が実施する**検診でのみ使用可)

クーポン券の該当年齢の方は、お手元にクーポン券が届いてからの受診をお願いします。
実施期間・受診方法等の詳細についてはお届けするクーポン券をご覧ください。

種類	年齢	生年月日	発送時期(予定)	有効期限
前立腺がん	61歳	昭和38(1963)年4月1日～昭和39(1964)年3月31日	4月上旬	令和7年 1月末
子宮頸がん	21歳	平成15(2003)年4月2日～平成16(2004)年4月1日	7月中旬	
乳がん	41歳	昭和58(1983)年4月2日～昭和59(1984)年4月1日	7月中旬	

※子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券については国の事業に則り行っておりますので、変更になる場合があります。

無料クーポン券は、定期受診のきっかけとなるよう、該当の年齢の方にお配りしているものです。
無料クーポン券の配付がない場合でも、各種検診については、市の助成を行っています。

以下のことについて皆様のご理解とご協力をお願いします。

- 健診結果は、健診機関より市に報告され、健康管理のための各種事業や統計分析の資料等として活用されます。
- 市の保健師や看護師が健診後、精密検査受診のすすめや受診確認のために電話や訪問等をさせていただくことや特定保健指導のご案内等に関するご連絡などをさせていただくことがあります。

令和6年度からの変更点

- 〈健康診査結果票の再発行について〉
健康診査結果票を紛失等で再発行する場合、**再発行手数料が発生します**。大切に保管をお願いします。再発行の際は、各健診機関に直接ご連絡ください。
- 〈歯と口腔の健康づくり推進事業(唾液による歯周病検診)について〉
検査方法と検査料金に変更になります。
詳しくは、14ページをご覧ください。
- 〈歯周疾患検診について〉
20歳(平成16年4月1日～平成17年3月31日生まれ)、
30歳(平成6年4月1日～平成7年3月31日生まれ)の方も
対象となります。
詳しくは14ページをご覧ください。

健康診査に関するお問い合わせ先

山形市健康医療部(山形市保健所)健康増進課 成人保健係
住所:〒990-8580 山形市城南町1-1-1(霞城セントラル 4階)
電話:616-7272 FAX:616-7276
受付時間:月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)8時30分～17時15分

受診方法

基本的な健診

がん検診

市の公民館や
コミュニティセンター

個別医療機関一覧

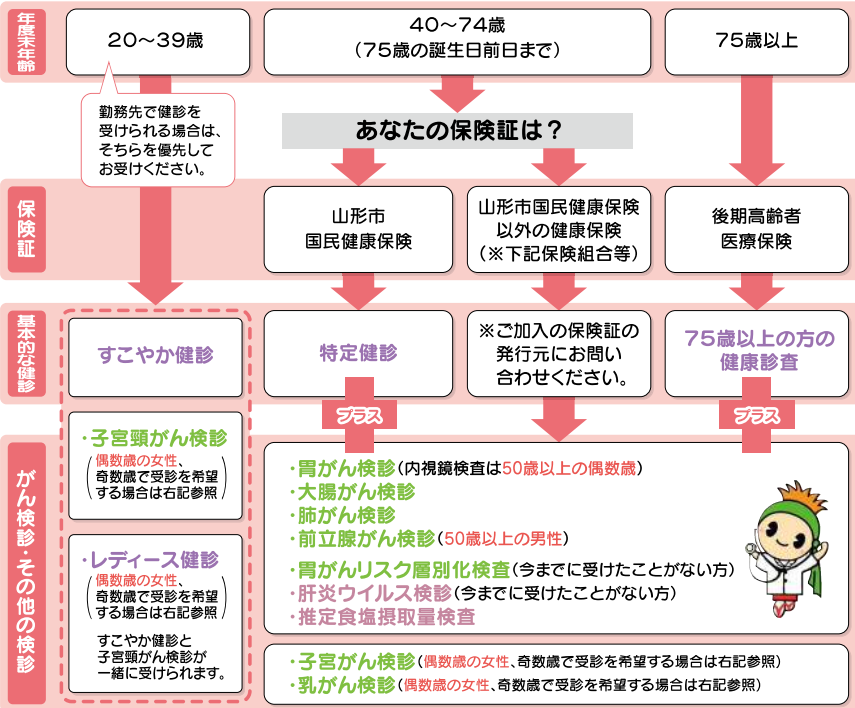
健診センターの健診

その他の検診・検査等

健診の種類・料金

受けられる健診を確認しよう!

あなたの年齢は? (令和7年3月31日時点)



※下記保険組合

- ・全国健康保険協会山形支部
- ・共済組合 (地方職員、公立学校、警察、県市町村職員)
- ・山形県歯科医師会国保組合
- ・山形県建設国保組合
- ・山形銀行健康保険組合
- ・フィデア健康保険組合
- ・きらやか健康保険組合
- ・山形県自動車販売健康保険組合

子宮がん検診・乳がん検診について

子宮・乳がん検診は、偶数歳の方が対象です。

【奇数歳で子宮がん検診・乳がん検診受診を希望される方】
奇数歳の方でも、昨年度受診していない場合は、受診できます。

受診方法

- ①6月1日以降に健康増進課窓口にて申請してください。(受診後の申請は不可。)
- ②健康増進課への申請により奇数歳用受診券が交付されます。(無料クーポン券ではありません。)
- ③検診の予約を行います。(医療機関によっては、検診予約時に奇数歳用受診券が必要な場合があります。)
- ④受診当日に「奇数歳用受診券」を提出します。

【注意】 検診無料クーポン券対象の方は、無料クーポン券で受診してください。

- 21歳:子宮頸がん検診無料クーポン券
- 41歳:乳がん検診無料クーポン券

集団健診のご案内

お住まいの地区の健診時期の1~2か月前に、下記に当てはまる方へ公民館や地区コミュニティセンター等で受ける集団健診の申し込みハガキが入ったお知らせを送ります。また、お知らせが届かない方でも、3ページのとおり電話でお申し込みいただけます。

健康診査のお知らせが届く方

- ・40歳以上の山形市国民健康保険加入者
- ・国民健康保険加入者以外で令和6年度に40歳になる方
- ・国民健康保険加入者以外で過去2年間に市のがん検診を受けたことがある40歳~74歳の方 (がん検診無料クーポン券を使用した方も含む)
- ・後期高齢者医療制度加入者で、過去2年間に集団健診 (個別健診を除く) で市の健診を受けたことのある方

受け方・受診会場を選んで申し込もう!

受診会場によって、受け方が集団健診か個別健診に分かれます。集団健診か個別健診かによって受けられる項目や健診料金が異なる場合があります。

受診会場ごとの連絡先・受けられる項目 健康診査は、年度内(令和6年4月~令和7年3月)に下記の方法で受診ができます。(①~④のいずれか1回)。**重複受診はできません。**

①集団健診(地区)	②集団健診(センター内)		③個別健診
地区の公民館やコミュニティセンター	山形市医師会健診センター(南館)	山形検診センター(蔵王成沢)	個別健診実施医療機関
地区集団 ・申し込みハガキの返送 (申し込みハガキについては2ページ参照) ・電話 詳細は8~9ページ	医師会センター ・電話 詳細は12ページ ☎023-645-7222 (音声ガイダンス:2→1)	山形検診センター ・電話 詳細は12ページ ☎023-688-6511 (音声ガイダンス:1)	個別健診 ・電話 詳細は10・11ページ

健診の種類	対象年齢等	各区	医師会センター	山形検診センター	個別健診
		○	○	○	○
基本的な健診	すこやか健診	○	○	○	×
	特定健診(山形市国民健康保険加入の方)	○	○	○	○
	特定健診(山形市国民健康保険以外の方)	○	○	○	○
	健康増進法に基づく健診 (生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付を) (受けている方が属する世帯の方)	○	○	○	○
75歳以上の健康診査	40歳以上	○	○	○	○
がん検診	胃がん検診	満75歳以上	○	○	○
	大腸がん検診	バリウム造影検査	○	○	○
		内視鏡検査	○	○	○
	肺がん検診	40歳以上	×	×	×
		便潜血2日法	○	○	○
		40歳以上	○	○	○
		胸部X線 ※65歳以上は結核健診をみます。	○	○	○
		胸部X線・喀痰検査 ※喀痰検査はタバコを多く吸う方が該当します。	○	○	○
子宮がん検診	子宮頸がん(細胞診)	○	○	○	
	20歳以上の偶数歳女性 (奇数歳女性は2ページ参照)	×	○	○	
	子宮頸がん・体がん(細胞診) ※体がん検診は、6か月以内に不正性器出血、月経異常、褐色のおりものがあった方が該当します。	×	×	×	
	20歳以上の偶数歳女性 (奇数歳女性は2ページ参照)	×	×	○	
乳がん検診	マンモグラフィ	○	○	○	
	40歳以上の偶数歳女性 (奇数歳女性は2ページ参照)	×	○	○	
前立腺がん検診	採血によるPSA検査	○	○	○	
	50歳以上の男性	○	○	○	
その他の健診	胃がんリスク層別化検査(ABC分類)	血液検査	○	○	○
		40歳以上 ※胃がん検診でバリウム造影検査を受ける方で、今まで受けたことがない方等	○	○	○
	肝炎ウイルス検診	採血によるHBs抗原検査、HCV抗体検査	○	○	○
	40歳以上 ※今まで受けたことがない方等	○	○	○	
推定食塩摂取量検査	尿検査	○	○	○	
	20歳以上 ※基本的な健診を受ける方で、推定食塩摂取量検査を希望する方	○	○	×	

④国保ニドック

対象者
山形市国民健康保険に加入する40~74歳の方

申し込み方法
受入れのある時に広報やまた15日号で募集します。

内容 特定健診に準ずる項目、胃・大腸がん、胸部撮影、腹部エコー等をセットで受診できます。なお、検査項目・料金等については実施機関により異なります。

以下の世帯の方は事前申請により、がん検診等の自己負担金が免除(無料)になります。詳しくは14ページをご覧ください。

- ・生活保護世帯の方
- ・中国残留邦人等支援給付を受けている方が属する世帯の方
- ・年度末年齢64歳以下の市民税が課税されない世帯の方

☆は他の健診と合わせて受ける場合のみ受診できます。

基本的な健診

・糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病の早期発見に着目した健診です。

年齢は全て年度末年齢です。(R7.3.31時点の年齢)
健診の申し込みは3ページをご覧ください。

特定健診 (山形市国民健康保険加入者)

【対象】40歳～74歳の山形市国民健康保険加入者 【料金】無料

【会場】 および国保ミニドックで受診できます

【内容】

問診・診察	身体測定	血液検査	尿検査	血圧測定
問診・診察	身長・体重・BMI ・腰囲	血糖・脂質・肝機能 ・腎機能・貧血※	尿糖・尿蛋白	収縮期血圧 ・拡張期血圧
心電図検査	眼底検査	※詳細な血液検査内容 血糖(空腹時血糖・HbA1c)、脂質(HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪)、肝機能(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP)、腎機能(クレアチニン・eGFR)、貧血(赤血球・血色素・ヘマトクリット)		
心電図検査	(一部実施できない場合があります)			

75歳以上の健康診査

【注意事項】
・介護老人福祉施設・介護老人保健施設等に入院している方は健診の対象外となります。
・高血圧や糖尿病等の生活習慣病で通院している方は、かかりつけ医にご相談ください。

【対象】75歳以上の山形市民 【料金】無料

【会場】 で受診できます

【内容】

問診・診察	身体測定	血液検査	尿検査	血圧測定
問診・診察	身長・体重・BMI	血糖・脂質・肝機能 ・腎機能・貧血※	尿糖・尿蛋白	収縮期血圧 ・拡張期血圧
心電図検査	眼底検査	※詳細な血液検査内容 血糖(HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪)、肝機能(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP)、腎機能(血清クレアチニン・eGFR)、貧血(赤血球・血色素・ヘマトクリット)		
心電図検査	(一部実施できない場合があります)			

特定健診 (山形市国民健康保険加入者以外)

お持ちの保険証によって健診内容が違います。
山形市国民健康保険以外の方は、**保険証の発行元**にお問い合わせください。

- 被保険者…受診方法・健診内容など詳細はお勧め先でご確認ください。
- 下記の保険の被扶養者及び、任意継続者
がん検診(胃・大腸・肺・前立腺)と併せて受診をご希望の方は地区集団またはセンター内健診で受診できます。
受診券が必要です。(受診券については保険証の発行元へお問い合わせください)
- 下記以外の保険証の方…ご自分の保険証の発行元にお問い合わせください。

保険者名称	共済組合(地方職員・公立学校・警察・県市町村職員)
・全国健康保険協会山形支部	・山形県建設国保組合
・山形県歯科医師国保組合	・山形銀行健康保険組合
・フィデア健康保険組合	・きらやか健康保険組合
	・山形県自動車販売健康保険組合

すこやか健診

【対象】20～39歳の会社等で健診を受ける機会のない山形市民

【会場】 で受診できます 【料金】1,500円

【内容】

問診・診察	身体測定	血液検査	尿検査	血圧測定
問診・診察	身長・体重・BMI	血糖・脂質・肝機能 ・腎機能	尿糖・尿蛋白	収縮期血圧 ・拡張期血圧
※詳細な血液検査内容 血糖(空腹時血糖)、脂質(HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪)、肝機能(AST(GOT)・ALT(GPT))、貧血(赤血球・血色素・ヘマトクリット)				

がん検診

・がん検診は、手術後、現在治療中、経過観察中の部位については対象になりません。
・検診により精密検査が必要となった場合、必ず精密検査を受けましょう(保険診療扱いです。)
・自覚症状など気になることがある場合は、検診ではなく保険診療で受診しましょう。

年齢は全て年度末年齢です。(R7.3.31時点の年齢)
検診の申し込みは3ページをご覧ください。

がん検診は、保険証の発行元を問わず、山形市に住民票のある方が受診できます。(勤務先で検診を受けられる場合は、そちらを優先してお受けください。)

胃がん検診 ※下記①か②のいずれか。

①バリウム造影検査 バリウムと発泡剤を飲み、検査台の上で体の向きを変えながらX線撮影をして、胃粘膜を検査します。

対象	40～64歳	65歳以上
実施会場	1,400円	無料
料金	3,400円	

②胃内視鏡検査 口または鼻から内視鏡を挿入し、胃の内部を検査します。

対象	50～64歳の偶数歳	65歳以上の偶数歳
実施会場	3,700円	無料

※実施期間は令和6年4月から令和7年2月末まで

胃内視鏡検査を受けられない方

- ①胃の疾患で治療中または経過観察中の方
- ②胃全摘術後の方
- ③妊娠中の方
- ④その他、医師より検査困難と判断された方

【注意事項】

- ・対象年齢の方が胃がん検診を受ける場合、バリウム造影検査(集団健診または個別健診)か胃内視鏡検査(個別健診)のみのいずれか一つを選択します。胃内視鏡検査を受ける方は、年度内にバリウム造影検査による胃がん検診(集団健診・個別健診どちらの方法でも)は受けられません。
- ・胃内視鏡検査は2年に1回の検査になります。胃内視鏡検査を受けた2年後は、バリウム造影検査か胃内視鏡検査のいずれか一つを選択し受けることができます。
- ・40歳代の方、50歳以上で発症歴になる方は、バリウム造影検査による胃がん検診が受けられます。
- ・胃部分切除後は、症状がなければ胃内視鏡検査の対象になります。(ただし、医療機関で経過観察中の方を除く)
- ・「消化管穿孔や腸閉塞、膵臓癌の既往がある方」や「左側大腸憩室がある方」/「バリウム造影検査を受診してアレルギー一症状を起したことがある方」/「血液透析のように医師から水分制限を受けている方」で胃内視鏡検査を希望される場合は、申込先の医療機関にご相談ください。
- ・検診で生検(胃の粘膜組織の一部を採取する検査)による精密検査が必要になることがあります。本人同意のもと保険診療として同時に実施する場合があります。別途自己負担がかかります。当日は「保険証」と「お薬手帳」を必ず持参してください。
- ・医療機関によっては事前に感染症の検査を実施する場合があります。別途自己負担がかかりますので、詳しくは医療機関へご確認ください。

胃がんリスク層別化検査(ABC分類)

※検診当日、胃バリウム造影検査を受ける方のうち、過去にこの検査を受けたことのない方が対象です。

ヒロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮の状態を組み合わせる検査です。

この検査は採血検査により、胃がんになりやすいかどうかのリスクを判断します。
(胃がんそのものを見つける検査ではありません。)

対象	40歳以上
実施会場	500円
料金	1,000円

※胃がんリスク層別化検査(ABC分類)のみを受けることはできません。

※内視鏡による胃がん検診を受ける方は本検査を受けることはできません。

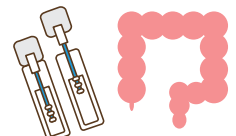
胃がんリスク層別化検査を受けられない方

- ・食道、胃、十二指腸に係る疾患の治療をしている方
- ・胃酸の分泌を抑える薬(プロトンポンプ阻害薬)を服用している方、または2か月以内に服用していた方
- ・過去に胃を切除したことのある方
- ・腎不全(クレアチニン値3mg/dl以上)の方
- ・ヘリコバクター・ヒロリ菌を除去したことのある方

大腸がん検診

がんやポリープなどによる大腸内の出血の有無を検査します。自宅で採った2日分の便を調べます。

対象	40～64歳	65歳以上
実施会場	600円	無料
料金	1,300円	



大腸がん検診を受けられない方

- ・ポリープの切除を含む大腸の手術をした方、治療中または経過観察中の方
- ・女性の方は月経中は採便を避けてください。

がん検診

年齢は全て年度末年齢です。(R7.3.31時点の年齢)
検診の申し込みは3ページをご覧ください。

肺がん検診

※下記①か②のいずれか。 ※65歳以上は結核健診を含みます。 ※妊娠中の方は受けられません。
※喀痰検査はタバコを多く吸う方(喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方)が該当します。

①胸部X線撮影

がんや呼吸器疾患について
X線で肺全体を撮影します。



対象	40～64歳	65歳以上
実施会場 料金	300円 (地区集団、医療センター、山形検診センター)	無料 (地区集団、医療センター、山形検診センター、個別健診)
	1,000円 (個別健診)	

②胸部X線撮影、喀痰検査

胸部X線撮影に加えて、痰を採り、
結核菌や細菌の有無を調べます。
喀痰検査はタバコを多く吸う方が
該当します。



対象	タバコを多く吸う 50～64歳	タバコを多く吸う 65歳以上
実施会場 料金	1,200円 (地区集団、医療センター、山形検診センター)	無料 (地区集団、医療センター、山形検診センター、個別健診)
	2,000円 (個別健診)	

結核を予防しましょう!

結核は、結核菌が原因で起きる感染症です。新たに結核と診断された方の約4割が80歳以上です。過去に感染して発症しなかった方が、高齢による免疫力の低下に伴い発症しています。
早期に発見して適切な治療をすれば、症状も軽くすみ、ほかの人に感染させる心配もありません。

結核を早期発見するには…
年に1回は胸部X線検査を受けましょう。
(山形市では65歳以上の肺がん検診に結核健診を含んでいます。)

結核の症状は…
高齢の方では、はっきりとした症状が現れない場合もあります。せきやたん、微熱などが2週間以上続くような場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防しましょう!

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは
主にタバコの煙に含まれる有害物質を長年に吸入することで生じる、肺の炎症性疾患です。
悪化すると、咳や痰、息切れがひどくなり、外出が困難になったり、一日中酸素吸入が必要になったりします。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防するには…
禁煙が予防の基本となります。
自身と周囲の健康のため禁煙に取り組みましょう。

前立腺がん検診

血液検査で、前立腺特異抗原(PSA)を測定します。

対象	50歳以上の男性
実施会場 料金	800円 (地区集団、医療センター、山形検診センター、個別健診)



クーポン 前立腺がん検診 無料クーポン券

山形市にお住まいの今年度**61歳**になる昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれの男性には、4月上旬に**無料クーポン券**を発送します。詳細は表紙をご覧ください。

子宮がん・乳がん検診

奇数歳で希望される方は2ページをご覧ください。

年齢は全て年度末年齢です。(R7.3.31時点の年齢)
検診の申し込みは3ページをご覧ください。

子宮がん検診・乳がん検診受診時の注意点

- 子宮がん・乳がん検診は市の公民館やコミュニティセンターでは行っていません。
- 山形検診センター(蔵王成沢)では他の健診と合わせて受けることができます。(子宮頸がん・乳がん検診のみの受診はできません。)

子宮がん検診

※下記①か②のいずれか。
※月経中の方は受けられません。
※体がん検診は、一定の条件があります。

①子宮頸がん検診

ブラシで子宮頸部の細胞を採取して調べます。

対象	20～64歳の 偶数歳	65歳以上の 偶数歳
実施会場 料金	1,600円 (医療センター、山形検診センター)	無料 (医療センター、山形検診センター、個別健診)
	2,000円 (個別健診)	

②子宮頸がん・体がん検診

ブラシで子宮頸部・体部の細胞を採取して調べます。

※体がん検診は6カ月以内に不正性器出血、月経異常、褐色のおりものがあつた方が該当します。

対象	20～64歳の 偶数歳	65歳以上の 偶数歳
実施会場 料金	2,900円 (個別健診)	無料 (個別健診)

クーポン
子宮頸がん検診無料クーポン券
山形市にお住まいの今年度**21歳**になる平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの女性には、7月中旬に子宮頸がん検診**無料クーポン券**を発送します。詳細は表紙をご覧ください。

乳がん検診

乳房を押し挟んで平らにし、X線撮影するマンモグラフィ検査です。
40歳代は2方向撮影、50歳代以降は1方向撮影です。

対象	40～49歳の 偶数歳	50歳以上の 偶数歳	65歳以上の 偶数歳
実施会場 料金	1,500円 (医療センター、山形検診センター)	900円 (医療センター、山形検診センター)	無料 (医療センター、山形検診センター、個別健診)
	1,600円 (個別健診)	1,000円 (個別健診)	

乳がん検診を受けられない方

- ・乳がんや乳腺疾患で治療中または経過観察中の方
- ・乳がんで治療(全摘や部分切除)を受けたことがある方
(片方のみ治療を受けた方や現在完治し通院していない方を含む)
- ・妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ・授乳中または断乳して間もない方
- ・心臓ペースメーカーを埋め込んでいる方
- ・乳房に人工物(シリコン等)が入っている方

クーポン
乳がん検診無料クーポン券
山形市にお住まいの今年度**41歳**になる昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの女性には、7月中旬に乳がん検診**無料クーポン券**を発送します。詳細は表紙をご覧ください。

プレスト・アウェアネスを 習慣づけましょう

「プレスト・アウェアネス」とは、女性自身が、自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識して生活することをさします。

プレスト・アウェアネスは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる、女性にとって大切な生活習慣です。
プレスト・アウェアネスを身につけるために以下の4つの項目を実践しましょう。

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 早く乳房の変化に気づく
- ③ 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

～乳がんセルフチェックをしてみましょう～



見てチェック!
鏡に向かい、両腕を高くあげたり、まっすぐに下ろしたりして乳房の変化をチェックします。

触ってチェック!
乳房全体を「の」の字を書くようにして、ゆっくり触ります。乳房の外側、脇の下も忘れず。

- ・乳房に気になる左右差がある
- ・乳房のどこかに皮膚のくぼみやきつれがある
- ・乳首がへこんだり、ただれがある

- ・乳房のしこりや盛り上がりを感じる
- ・脇の下にしこりがある
- ・乳輪をしぼると分泌液がでる

乳がん検診を待たず、すぐに専門の医療機関(外科・乳腺外科)を受診しましょう。

地区
集団

市の公民館やコミュニティセンター等の受診会場予定表

ご希望の会場の色の健診機関へ、健診日の15日前までに直接お申し込みください。お申し込み後、健診予定日の約10日前に問診票等が届きます。

各日定員がありますので早目にお申し込みください。

ピンク 山形市医師会 健診センター(南館)
023-645-7222 (音声ガイダンス:2~1)

みずいろ 山形検診センター(蔵王成沢)
023-688-6511 (音声ガイダンス:1)

きいろ 総合健診センター(寒河江市)
0237-84-0800



申し込み後の日程変更やキャンセルは直接健診機関にお問い合わせください。

健康診査前の注意事項

- 食事は健診10時間前までに
- 内服薬の服用は主治医に相談
- 前日の飲酒・激しい運動は控える

健診の受付時間の詳細は、健診をお申し込みいただいた方へ、問診票送付とあわせて個別にご案内します。(受付時間は8時~9時頃を予定しています)

当日お持ちいただくもの

- 保険証
(有効期間をご確認のうえお持ちください)
※マイナンバーカード不可
 - 受診券
山形市 国保以外の方で、特定健診の受診券をお持ちの方
 - 問診票
事前に郵送された方
 - 検査セット
事前に郵送された方
 - 健診料金(自己負担額)
料金は16ページ参照
- 受診当日は、脱着しやすい服装でお越しください。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
			金井コミセン			
14	15	16	17	18	19	20
	金井コミセン					
21	22	23	24	25	26	27
		山形市役所				
28	29	30				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
		出羽コミセン				
12	13	14	15	16	17	18
				西部公民館		
19	20	21	22	23	24	25
	霞城セントラル					
26	27	28	29	30	31	
	北部公民館					

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	鈴川コミセン					
9	10	11	12	13	14	15
					蔵王体育館	
	鈴川コミセン					
16	17	18	19	20	21	22
	蔵王コミセン		鈴川コミセン			
23/30	24	25	26	27	28	29
	鈴川コミセン	鈴川コミセン	大蔵コミセン			

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	滝山コミセン					
	大郷コミセン					
7	8	9	10	11	12	13
	滝山コミセン		東沢コミセン			
14	15	16	17	18	19	20
			南部公民館			
		東沢コミセン	元木公民館			
21	22	23	24	25	26	27
		南部公民館	西部公民館			
		元木公民館				
28	29	30	31			
	西山形 コミセン	元双葉 小学校				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				千歳コミセン		
				滝山コミセン		
4	5	6	7	8	9	10
	千歳コミセン			滝山コミセン		
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
	村木沢コミセン		南沼原コミセン			
25	26	27	28	29	30	31
	大倉根 コミセン	高瀬 紅花ふれあい センター	南沼原 コミセン			
	明治 コミセン					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	南沼原コミセン			西部公民館		
8	9	10	11	12	13	14
	山寺コミセン					
15	16	17	18	19	20	21
			南部公民館		東部 公民館	
22	23	24	25	26	27	28
		東部公民館				
	南山形コミセン					
29	30					
	南山形 コミセン					

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		東部公民館				
		橋山コミセン				
6	7	8	9	10	11	12
		榎沢コミセン		飯塚コミセン		
	橋山コミセン					
13	14	15	16	17	18	19
				北部公民館		
	南山形コミセン					
20	21	22	23	24	25	26
		江南公民館		霞城セントラル		
	南山形コミセン					
27	28	29	30	31		
	霞城セントラル					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					霞城セントラル	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
	霞城セントラル		江南公民館			
	本沢コミセン					
17	18	19	20	21	22	23
	江南公民館					
24	25	26	27	28	29	30
	江南公民館					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	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				

○会場の追加や変更がある場合があります。 ※事前にお申し込みのない方は、当日受診できません!

※「コミセン」は「コミュニティセンター」の略になります。



センター内での集団健診

公民館やコミュニティセンターでの集団健診日程が合わない方、平日では健診に行けない方向け

電話でご希望の健診機関へ、健診日の15日前までに直接お申し込みください。各日定員がありますのでお早めにお申し込みください。

受診会場電話番号

山形検診センター
山形検診センター
(蔵王成沢)

☎023-688-6511
(音声ガイダンス:1)

医師会センター

山形市医師会 健診センター
(南館) ☎023-645-7222
(音声ガイダンス:2→1)

センター内集団健診

内容

特定健診、胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、胃がんリスク層別化検査(ABC分類)、
肝炎ウイルス検診、すこやか健診、75歳以上の方の健康診査
*特定健診の計測等の結果により、健診当日に保健指導を受けていただく場合があります。



山形検診センター(蔵王成沢)日程〔受付:8時~9時〕

4月17日(水)	4月20日(土)	5月18日(土)	5月27日(月)	6月3日(月)	6月5日(水)	6月10日(月)
6月12日(水)	6月15日(土)	6月20日(水)	7月5日(金)	7月20日(土)	7月23日(火)	7月26日(金)
7月31日(水)	8月1日(木)	8月6日(火)	●8月9日(金)	8月24日(土)	★8月29日(木)	9月6日(金)
9月9日(月)	★9月17日(火)	9月18日(水)	●9月30日(月)	10月5日(土)	10月9日(水)	10月19日(月)
10月24日(水)	★10月25日(金)	★11月1日(金)	11月2日(土)	11月7日(木)	11月12日(火)	11月25日(月)
11月27日(水)	12月4日(水)	12月7日(土)	12月13日(金)	12月17日(火)	★12月23日(月)	12月26日(木)

●は早朝がん検診のため通常より早い時間に実施します。特定健診、すこやか健診、75歳以上の方の健康診査はありません。受付時間:6時45分~7時
★は年度の健診のみ。(受付時間:13時15分~14時15分)再がん検診はありません。

2025年

1月17日(金)	1月21日(火)	1月23日(木)	1月29日(水)	1月31日(金)	2月4日(火)	2月5日(水)
2月6日(木)	2月7日(金)	2月10日(月)				



山形市医師会 健診センター(南館)日程〔受付:8時30分~9時30分〕

4月9日(火)	4月17日(水)	4月20日(土)	4月22日(月)	4月26日(金)	5月1日(水)	5月8日(水)
5月13日(月)	5月25日(土)	5月28日(火)	6月3日(月)	6月29日(土)	7月16日(火)	7月20日(土)
8月3日(水)	8月22日(水)	9月17日(火)	9月27日(金)	10月19日(土)	●10月28日(月)	11月5日(火)
●11月22日(金)	11月26日(火)	12月10日(火)	12月12日(木)	12月18日(水)	12月20日(金)	12月23日(月)
12月26日(木)						

●は早朝がん検診のため通常より早い時間に実施します。特定健診、すこやか健診、75歳以上の方の健康診査はありません。受付時間:7時15分~7時30分

2025年

1月6日(月)	1月8日(水)	1月15日(水)	1月18日(土)	1月21日(火)	1月23日(木)	1月29日(水)
1月31日(金)	2月1日(土)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月7日(金)	2月10日(月)	2月12日(水)
2月13日(木)	2月15日(土)	2月17日(月)	2月19日(水)	2月21日(金)	2月25日(火)	2月27日(木)
3月1日(土)	3月4日(火)	3月6日(木)	3月10日(月)	3月12日(水)		

レディース健診

※令和6年6月1日から受付開始

内容

すこやか健診と子宮頸がん検診のセット健診
※下記日程の★の日は、無料保育を行っております。
※月曜中の方は受けられません。日程を調整してお申し込みください。

定員

各日30名・先着順
保育は各日約10名・先着順(1歳以上~就学前まで)
※保育について、何か心配なこと等ある方は事前にご相談ください。
※保育をご希望の方には、お申込みの際、お子さんの保育状況についてお聞きしております。

対象	20~39歳の子宮頸がん検診対象者
料金	3,100円 (すこやか健診1,500円+子宮頸がん検診1,600円) 市民税非課税世帯等の方は事前申請でがん検診料金が免除になります。 詳しくは14ページをご覧ください。



山形検診センター(蔵王成沢)
日程〔受付13:00~13:30〕

★9月3日(火) ★11月14日(木) ★は無料保育を行っております。



山形市医師会 健診センター(南館)
日程〔受付9:00~9:30〕

★6月28日(金)	7月8日(月)	★7月31日(水)	8月10日(土)	★8月19日(月)	★9月28日(土)
★10月15日(火)	11月9日(土)	★11月29日(金)	★12月7日(土)	12月25日(水)	1月11日(土)
★1月17日(金)	★1月30日(火)	★は無料保育を行っております。			

その他の検診・検査

・検診により精密検査が必要となった場合、必ず精密検査を受けましょう(保険診療扱いです)。
・自覚症状など気になることがある場合は、検診ではなく保険診療で受診しましょう。

年齢は全て年度末年齢です。(R7.3.31時点の年齢)
検診の申し込みは3ページをご覧ください。

肝炎ウイルス検診

※過去にこの検査を受けたことのない方が対象です。
ただし、肝炎で治療中、経過観察中の方は対象外となります。

血液検査で、B型・C型肝炎ウイルスの検査をします。

対象	40~64歳	65歳以上
実施会場	 700円	 無料
料金	特定健診と同時 1,000円 上記以外 2,000円	



ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。この病気になると徐々に肝臓の機能が失われ、ついには肝硬変や肝がんに至ることもあります。検査をしたことのない方は、ぜひ1度検査を受けることをおすすめします。

推定食塩摂取量検査

特定健診の尿検査の値から、1日の食塩摂取量を推定します。ご希望の方は、健診の受付で「推定食塩摂取量検査を受けたい」とお申し出ください。

対象	特定健診、すこやか健診、75歳以上の方の健康診査を受ける方で、推定食塩摂取量検査を希望される方
実施会場	 150円



食塩摂取量の現状 (g/日) (20歳以上)

	目標量 ^{※1}	食塩摂取量 ^{※2}
男性	7.5g未満	10.1g
女性	6.5g未満	9.2g

※1 日本人の食事摂取基準(2020年版)
※2 令和3年度推定食塩摂取量検査平均値
推定食塩摂取量検査のみを受診はできません。

風しん無料クーポン券を使った風しん抗体価検査

令和2年3月に対象者へ発送された風しん無料クーポン券は、令和7年3月31日まで使用可能です。
クーポン券を使用すれば、風しん抗体検査及び風しん予防接種を無料で受けられます。

対象	昭和37年4月2日~昭和54年4月1日 生まれの男性
料金	無料 (クーポン券が必要となりますので必ずご持参ください)

※記入・転出した方は、住民票のある市町村でクーポン券の再交付が必要です。
※クーポン券の再交付が必要な方は、下記担当窓口または郵送での申請が必要です。詳しくは山形市公式ホームページをご覧ください。

風しん無料クーポン券に関するお問い合わせ先

山形市健康医療部(山形市保健所)
健康増進課感染症予防係
住所:〒990-8580
山形市城南町1-1-1(霞城セントラル4階)
電話:616-7274 FAX:616-7276

歯周疾患検診 ※令和6年5月20日受付開始!

●対象者

年齢	生年月日	料金
20歳	平成16(2004年)年4月1日~平成17(2005年)年3月31日生まれ	1300円 条件に該当する 方は免除あり (右記参照)
30歳	平成 6(1994年)年4月1日~平成 7(1995年)年3月31日生まれ	
40歳	昭和59(1984年)年4月1日~昭和60(1985年)年3月31日生まれ	
50歳	昭和49(1974年)年4月1日~昭和50(1975年)年3月31日生まれ	
60歳	昭和39(1964年)年4月1日~昭和40(1965年)年3月31日生まれ	
70歳	昭和29(1954年)年4月1日~昭和30(1955年)年3月31日生まれ	無料

詳しくは6月以降に、山形市ホームページまたは広報やまがたをご覧ください。

会場 山形県内の実施歯科医療機関

実施期間 令和6年6月1日~12月末 (医療機関が年内に診療を行う日まで)

- 受け方
- ①受診希望の方には受診券を交付します。事前に健康増進課へ電話または窓口にて手続きをしてください。郵送での交付も可能です。受診後の交付はできません。
 - ②山形県内の希望の歯科医療機関にお問い合わせ・予約してください。
 - ③受診券を持参のうえ、歯科医療機関で受診してください。

- 注意
- ・歯周疾患検診以外の治療等は今回の検診には含まれておりません。
 - ・県内の実施歯科医療機関以外での受診はできません。
 - ・受診券は、本人に限り有効期間内に一回のみ有効です。

歯と口腔の健康づくり推進事業 (唾液検査による歯周病検診)

唾液中に混ざる
潜血反応で歯周病を
チェックします。

対象

第5、第8、第9、金井、蔵王、滝山、東沢、村木沢、飯塚、楯沢地区の
公民館やコミュニティセンター等で健診を受ける方

料金

300円

実施会場

対象地区の公民館やコミュニティセンター等の健康診査会場

受け方

- ①対象の公民館やコミュニティセンターで実施する健康診査をお申込の方には、健康診査の問診票と一緒に唾液検査の問診票をお送りします。
- ②検査をご希望の方は問診票を記入し、健診当日に持参し、お申し出ください。
- ③検査料金は300円です。検査当日にお支払いください。(免除はありません) ※この検査は山形市内を地区ごとに3分割し3年をかけて実施しています。今年度、対象の地区で健診を受診予定の方は、ぜひお受けください。

検査方法

令和6年度より、採取した唾液を検査機関に送って検査します。

自己負担金免除申請

以下の条件に該当する方は、事前申請により、**山形市が実施するがん検診等の自己負担金が免除(無料)となります。**

対象者

- ・生活保護世帯の方
- ・中国残留邦人等支援給付を受けている方が属する世帯の方
- ・**年度末年齢64歳以下**の市民税が課税されない世帯の方
(同一世帯の全員が課税されない方)

申請方法

- ①健診を予約の上、健診を受診する前日までに健康増進課の窓口で申請してください。
- ②該当する方に「自己負担免除確認票」をお渡しします。
(健診受診後の申請はできません)
※医療機関によっては、健診予約のための受診の際に「自己負担免除確認票」が必要な場合がありますので医療機関にご確認ください。

自己負担金免除できる健診

- ・健康増進法の健診 (生活保護受給中の方)
- ・呼吸器検診(肺がん検診)
- ・子宮がん検診
- ・乳がん検診
- ・胃がん検診
- ・歯周疾患検診
- ・大腸がん検診

自己負担金免除できない健診

- ・すこやか健診
- ・前立腺がん検診
- ・胃がん/リスク層別化検査
- ・推定食塩摂取量検査
- ・唾液による歯周病検診

がん検診の利益(メリット)・不利益(デメリット)について

検診にも利益(メリット)と不利益(デメリット)があります。しかし、不利益(デメリット)よりも利益(メリット)が大きいことも証明されています。

利益(メリット)

- ・早期発見・早期治療により命を守る。
- ・がんになる前の状態を見つけて治療することで、がんになることを防ぐ。

不利益(デメリット)

- ・がんが100%見つかるわけではない。
- ・がんではない場合も、「要精検」となることがある。
- ・まれに検査による偶発症が起こる場合がある。

国で推奨している、胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診は、「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。

がん検診は疾病の早期発見・早期治療につながりますが、がんの部位やタイプによっては見つけにくいものがあります。異常なしとなった場合でも何らかの自覚症状がある場合には、医療機関を受診してください。また、「要精検」となった場合には、自己判断せずに必要な精密検査を受けましょう。

SUKSK(スクスク)生活のすすめ

年齢を重ねてもいきいきと暮らすためには平均寿命だけでなく健康寿命を延ばすことが大切です。山形市民の健康寿命を損なう原因(平成27・28年度に要介護2以上になった原因)を分析したところ、以下の3つの要因で全体の約80%を占めていました。

健康寿命を損なう3大要因

- 認知症
- 運動器疾患(骨折・転倒、関節疾患)
- 脳卒中(脳血管疾患)

山形市では、これらを予防するため、**食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)**に留意する「SUKSK(スクスク)生活」を提唱しています。

これらに配慮した
バランスのよい
生活習慣

S 食事	U 運動	K 休養	S 社会	K 禁煙・ 受動喫煙防止
減塩、栄養バランス 健康な歯	適度な運動、日光浴 (屋外での運動も重要)	適切な睡眠、 余暇を楽しむ	社会インフラの整備、 教育・仕事・ 社会参加	受動喫煙のない環境
・適塩薄味で栄養バランスの取れた食生活に努めましょう。 ・歯の定期健診を受けましょう。	・自分に合った運動を継続的に、生活習慣病の予防、介護予防に努めましょう。 ・日常生活の中に無理のない運動を取り入れましょう。	・余暇や休暇を利用して、ストレスと上手に付き合ひましょう。 ・不安や悩みをひとりりで抱え込まないようにしましょう。	・高齢になっても、いきいきと活躍できる社会を作りましょう。 ・地域社会とつながりを持ちましょう。	・喫煙の害について正しい知識を持ちましょう。 ・喫煙の習慣を見直しましょう。
具体的には 醤油はかけずにつける。自覚症状がなくても、定期的な歯科受診を心がける。	具体的には 毎日より10分多く体を動かす。 エレベーターより階段を使う。	具体的には 十分な睡眠時間を取る。 自分に合ったストレス解消法を持つ。	具体的には 自らの地域の活動に関心を持ち、参加している。	具体的には 妊婦や子どものいる前では喫煙しない。喫煙所以外では喫煙しない。

山形市健康ポイント事業

SUKSK(スクスク)に参加して
記念品を当てよう!!

健康診査や各種検診の受診で
ポイントがたまりまます!

山形市健康ポイント事業SUKSK(スクスク)で、お得に楽しく健康づくりに取り組みましょう。スマホアプリを活用し、歩いた歩数や(検)診受診などでポイントがたまりまます。ためたポイントで抽選に参加でき、素敵な記念品が当たります。

スマホアプリなら健(検)診を受けて、毎年12月にアプリに届くアンケートに回答するだけでポイントがもらえます。

楽しみながら健康づくりを始めてみませんか?

対象者

18歳以上の山形市民

参加費

無料

参加方法

- スマホアプリ→下記の二次元コードからホームページにアクセスし、アプリをダウンロード。団体コードは「ymgt」を入力し、参加登録をしてください。年間を通して参加できます。

記念品例



