

令和6年度 あきる野市健康ガイド



「めざせ健康あきる野21（第二次）」とは、平成30年3月に策定された赤ちゃんからお年寄りまでを対象とした、あきる野市の健康増進計画です。
この計画は、「ふれあい いきがい 元気なまち～日々の生活の中で健康を育もう～」をめざす姿として、計画を展開しています（詳しくは、裏面をご覧ください）。
健康な毎日を過ごすためには、まず自分の体の健康状態を知ることが大切です。自己管理に役立つ各種健（検）診や事業、健康に関する地区活動がありますので、ご利用ください。

成人の健（検）診

| 各種健（検）診 | 対象者 | 費用 | 実施予定日・場所 | | | | | | | | | | | | 申込方法 | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|----------|----|----|-----------------|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|------|--|-----------------|
| | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | | | |
| 特定健康診査 | あきる野市国民健康保険加入の40～74歳の方 ※1 | 無料 | | | | 5/7(火)～10/31(木) | | | | | | | | | | | 対象者へ受診券を送付 |
| 後期高齢者医療健康診査 | 後期高齢者医療制度加入の75歳以上の方 ※2 | 無料 | | | | 6/1(土)～10/31(木) | | | | | | | | | | | 5月1日 市広報紙へ掲載 |
| 生活習慣病予防健康診査 | 35～39歳で職場などで受診機会のない方 ※3 | 無料 | | | | 7/1(月)～10/31(木) | | | | | | | | | | | 5月1日 市広報紙へ掲載 |
| ※肝炎ウイルス検診 | 40歳以上で受診歴の無い方 ※4 | 無料 | | | | 5/7(火)～10/31(木) | | | | | | | | | | | 5月1日 市広報紙へ掲載 |
| ※結核検診 | 65歳以上の方 ※4 | 無料 | | | | 5/7(火)～10/31(木) | | | | | | | | | | | 5月1日 市広報紙へ掲載 |
| ※肝炎ウイルス検診と結核検診については、特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査と同時受診が可能です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| がん検診 | 胃がん | 500円 | | | | | | | | | | | | | | | 6月1日 市広報紙へ掲載 |
| | ※大腸がん | 40歳以上の方 ※4 | 200円 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 肺がん | 500円 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ※前立腺がん | 50歳以上の男性 ※4 | 300円 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 乳がん | 40歳以上の女性 ※4 | 1,000円 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 子宮頸がん | 20歳以上の女性 ※4 | 500円 | | | | | | | | | | | | | | |
| ※大腸がん検診と前立腺がん検診については、5/7（火）～10/31（木）の期間では、市内指定医療機関での受診も可能です。また、特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査と同時受診も可能です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 骨粗しょう症検診 | 40歳・45歳・50歳・55歳 60歳・65歳・70歳の女性 ※4 | 無料 | | | | | | | | | | | | | | | (未定) 市広報紙へ掲載 |
| 口腔 | 歯周病検診 | 40歳・50歳 60歳・70歳の方 ※4 | 無料 | | | | | | | | | | | | | | 8月1日 市広報紙へ掲載 |
| | 口腔がん検診 | 60歳以上の方 ※4 | 700円 | | | | | | | | | | | | | | |
| ピロリ菌検査 | 20歳・25歳・30歳 35歳・39歳の方 ※4 | 無料 | | | | | | | | | | | | | | | 対象者へ 申込書を送付 |

※1 昭和60年3月31日以前生まれで、健診日現在74歳以下の方 ※2 健診日現在75歳以上の方 ※3 令和7年3月31日現在 ※4 令和7年4月1日現在

健康相談

| 相談事業 受付時間 | 実施場所 | 実施予定日 | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 【予約制】 定期健康相談 13：15～ 14：15～ 15：15～ (各回定員2名) | あきる野 市役所本庁舎 | 9日 (火) | 7日 (火) | 5日 (水) | 12日 (金) | 7日 (水) | 11日 (水) | 8日 (火) | 8日 (金) | 11日 (水) | 14日 (火) | 12日 (水) | 6日 (木) |
| | | 23日 (火) | | 28日 (金) | | 28日 (水) | | 22日 (火) | | 25日 (水) | | 25日 (火) | |
| 随時健康相談 | 五日市 ファインプラザ | | 29日 (水) | | | 25日 (木) | | 24日 (火) | | 29日 (金) | | 28日 (火) | 25日 (火) |
| | | 上記日程以外にも予約を承ります。ご予約・問合せは、健康づくり係までご連絡ください。 | | | | | | | | | | | |

※詳しい内容は、毎月1日号の市広報紙、市ホームページをご覧ください。

健康手帳

| 対象 | 内容 | 配布場所 |
|------|---|---|
| 市民全員 | 市で実施する各種健（検）診、体重・血圧等の記録ができます。ご自身の健康管理にお役立ていただけます。 | あきる野市役所4階 健康課健康づくり係 ※健診実施医療機関でも配布 |

各種健康教室等

健康づくりに関すること、生活習慣病予防に関することをテーマとした教室です。

- ★健康づくり教室
 - ・体重・体脂肪・・・6/19（水）、7/29（月）、12/3（火）
 - ・脂質異常症・・・8/20（火）
 - ・血糖コントロール・・・10/9（水）
 - ・減塩・・・R7/1/20（月）
- ★健診結果の活かし方・・・11/22（金）、R7/2/19（水）

各教室の詳細や募集については、市広報紙等でお知らせします。

【問合せ】

あきる野市役所 健康福祉部 健康課
電話：042-558-1111（代表）
★成人健（検）診、地域における健康づくり等
健康づくり係 内線2661
★子ども・大人の予防接種等
予防推進係 内線2668

各種事業毎に
連絡先が異なります。
ご注意ください。

