

健診ガイドブック

～目指せ！健康長寿日本一のまち米沢～

自分自身、家族のために・・・
年に1度は健診を受けましょう！



健診を受診して
早期発見・早期治療！

4月4日(火)から受付開始！

令和5年度変更点

- ・がん検診の料金に変更になります。
- ・乳がん検診、子宮頸がん検診の対象が偶数年齢の方のみになります。
- ・健診料金軽減制度における「市民税非課税世帯」の方の申請方法が変わります。

★健診結果や精密検査のすすめ等について、市の保健師や栄養士が電話や訪問をさせていただく場合がありますのでご了承ください。

発行元
米沢市健康課（すこやかセンター内）
☎ 24-8181（代表）
FAX 24-5050

健診の種類・
料金・受け方
P2→

健診内容
(基本健診・がん検診等)
P3→

検診センターで
受診する場合
(集団健診・鷹山下ッウ)
P6→

医療機関で
受診する場合
(鷹山下ッウ・個別健診)
P9→

協会けんぽの方
P12→

健康づくり
情報
P14→

マイレージ・
申込みはがき
P18→

STEP1 該当になる健診と料金を確認します。

健診の種類	年齢	受け方			年齢・料金							
		集団	鷹山ドック	個別	18歳	20歳	40歳	50歳	60歳	70歳	75歳	
基本的な健診	はつらつ基本健診	●	×	●	集団・個別 ¥3,200							
	特定健診 (米沢市国保)	●	●	●			集団・個別 ¥1,000			無料		
	後期高齢者健診 (満75歳以上)	●	●	●							無料	
がん検診	呼吸器検診 (肺がん検診・結核健診)	X線	●	●	●			集団 ¥500 個別 ¥800			無料	
		X線・喀痰	●	●	●			集団 ¥1,300 個別 ¥1,400			無料	
	胃がん検診	胃X線	●	●	●			集団 ¥1,400 個別 ¥2,600			無料	
		胃内視鏡	×	×	●			個別 ¥3,000			無料	
	大腸がん検診	●	●	●			集団 ¥500 個別 ¥800			無料		
	子宮頸がん検診 (偶数年齢)	●	●	●			集団 ¥1,200 個別 ¥1,600			無料		
	乳がん検診 (マンモグラフィ)	40～48歳 (偶数年齢)	●	●	●			集団 ¥1,400 個別 ¥2,100				
		50歳以上 (偶数年齢)	●	●	●			集団 ¥1,000 個別 ¥1,700			無料	
肝炎ウイルス検診 (過去に同検査や肝炎治療を受けたことがない人)		●	●	●			集団・個別 ¥800			無料		
歯周疾患検診 (40・50・60・70歳)		×	×	●			(県内歯科医院で実施1,000円)			(無料)		

詳しい内容は3～5ページへ

- ◆年齢は、令和6年3月31日に到達する年齢です。 ※3月末までに70歳になる方は、誕生日前でも健診料金は無料です。
- ◆65～74歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は後期高齢者健診の該当になり、すべての健診が無料です。
- ◆鷹山ドックの料金は、8～9ページをご覧ください。

子宮頸がん検診・乳がん検診

- ◆乳がん検診、子宮頸がん検診の対象を、偶数年齢の方(R6.3.31到達年齢)のみに変更します。
- ◆乳がん検診については、41歳無料クーポン券対象の方(対象者：昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ)も受診できます。クーポン券は4月下旬送付します。
- ◆奇数年齢で前年度受診していない方も受診できます。受診券が必要となりますので、検診予約前に健康課へお問い合わせください。

【健診料金軽減制度】 変更

【市民税非課税世帯】 ※世帯で考えます

健診日3週間前までに健康課にご連絡ください。

市民課での申請は必要ありません。申請料金は無料です。

【生活保護世帯】

①社会福祉課から「生活保護受給証明書」を発行してもらいます。

②健診当日「生活保護受給証明書」を提出すると、集団健診、個別健診料金が無料になります。鷹山ドックについては料金がかかります。詳細は各健診実施機関にお問い合わせください。

STEP2 どこで受けるかを選んで申込みます。

実施機関	米沢検診センター		市内医療機関	
	集団健診	鷹山ドック	三友堂病院、舟山病院、米沢市立病院 鷹山ドック	個別健診実施医療機関
名称	集団健診	鷹山ドック	鷹山ドック	個別健診
こんな方にお勧め(特徴)	健診専門の場所で受けたい		医療機関で受けたい	・かかりつけ医にて健診を受けたい ・自分の都合に合わせて健診日を決めたい
申込み方法	6～7ページへ	8ページへ	9ページへ	10ページへ

生活習慣病予防のための健診

年齢と保険種別により受けられる健診が異なります。糖尿病・高血圧症をはじめとする病気の兆候・リスクを詳しく調べます。

米沢市国保・後期高齢者医療にご加入の方、18～39歳の米沢市民の方

【検査項目】

- ①問診・診察：喫煙・服薬・既往症などの確認。医師の内科診察。
- ②腹 囲：内臓脂肪の蓄積状態の確認。(後期高齢者健診は除く)
- ③身 体 測 定：身長・体重・BMI
- ④血 液 検 査：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・ALT・γ-GTP)腎機能(血清クレアチニン・eGFR)貧血(赤血球・血色素・ヘマトクリット値)
- ⑤尿 検 査：尿糖・尿たんぱく
- ⑥血 圧 検 査：収縮期血圧・拡張期血圧
- ⑦心電図検査
- ⑧眼底検査(個別健診では医師の判断により実施)
- ⑨推定一日食塩摂取量検査(後期高齢者健診は除く)

対 象	健診名	説 明
40歳以上の 米沢市国民健康保険 被保険者	米沢市特定健診	年に1回、受診してください。 職場の健診を受ける方、個人で病院の人間ドックを受ける方は、健康課へ健診結果の提供をお願いします。特定健診を受診した場合と同様に、市の健康相談を受けることができます。
・満75歳以上の米沢市民 ・65～74歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの米沢市民	後期高齢者健診	米沢市の後期高齢者健診を受診しましょう。
18～39歳の米沢市民	はつらつ基本健診	職場の健診を受ける機会がない場合に受診できます。

協会けんぽ(全国健康保険協会)にご加入の方

12～13ページをご覧ください。

その他の社会保険にご加入の方

◆社会保険等のご本人

勤務先の健康保険が実施する健診を受診することになっています。詳細はお勤め先にご確認ください。

◆被扶養者(家族)及び任意継続の方

健康保険によって、健診内容、受け方、料金が異なります。「受診券」をお持ちいただくと、市で行う会場で受診可能な場合があります。健康保険証発行元にお問い合わせください。

保険年金課からのお知らせ

米沢市国民健康保険に加入している方で、脳ドック検査費用の助成対象年齢の方に、令和5年4月上旬頃、個別通知をお送りします。各医療機関の受入れ人数を超える申請があった場合は抽選となります。

問合せ 保険年金課管理担当 (☎ 22-5111)



健診を受けることはSDGsへの貢献につながっています。

健診の種類・料金・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

健康づくり情報

マイレージ・申込みはがき

胃内視鏡検査での
胃がん検診が可能！
(個別のみ)

胃がん検診 胃内視鏡検査か胃X線検査、いずれか1つを選択

対象：40歳以上

◆胃内視鏡検査 (個別のみ)

【検査項目】

- ①問診
- ②胃内視鏡検査
口または鼻(医療機関による)から内視鏡を挿入して、胃の内部を観察します。



【注意事項】

- 以下に該当する方は検査ができません。
 - * 胃がんや消化性潰瘍など、胃・十二指腸の病気で治療中の方 (対象になる場合もあります。検診実施機関にご確認ください。)
 - * 胃を全て摘出した方
 - * 妊娠中の方
 - * その他医師が不適格と判断した方

◆胃X線検査 (集団・個別・ドック)

【検査項目】

- ①問診
- ②胃X線撮影
バリウムと発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲み、検査台の上で体の向きを変えながら、胃の粘膜を観察します。



【注意事項】

- 下着は金具のないものを着用してください。
- 以下に該当する方は検査ができません。
 - * 妊娠中の方
 - * 腸閉塞になったことがある方

【検診までの過ごし方】 (内視鏡・X線共通)

○前日の夜

- 夕飯は午後8時までに済ませる。
- 水分は午後10時以降なるべくとらない。
- 消化の良いものを食べる。

○当日の朝

- 朝食はとらない。
- たばこは吸わない。
- 水分はとらない(内視鏡検査の場合は摂取可)。

○薬について

- 高血圧・心臓病などの薬は、起床後すぐに少量の水で服用してください。

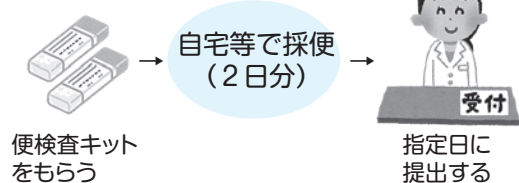
大腸がん検診

対象：40歳以上

【検査項目】

- ①問診
- ②便潜血検査
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。

【検診の流れ】



【注意事項】

- 検診受診前の食事制限はありません。
- 便検査キットの受け取り後は、決められた使用方法・保管方法を守り、指定された時間・場所に提出してください。
- 月経(生理)中を避けてください。

呼吸器検診 (肺がん検診・結核健診)

対象：40歳以上

【検査項目】

- ①問診
- ②胸部X線検査
- ③喀痰検査：50歳以上で喫煙指数600以上の方
* 喫煙指数：1日に吸うたばこの本数×喫煙年数(過去の喫煙者も含む)

【注意事項】

- 下着は金具のないものを着用してください。
- 妊娠中の方はご遠慮ください。



65歳以上の人は結核健診も兼ねています

結核は過去の病気ではありません。
高齢者、特に80歳以上の発症が多くみられます。
定期健診で健康管理に努めましょう。

肝炎ウイルス検診

対象：40歳以上で過去に一度も同検査や肝炎治療を受けたことがない方

【検査項目】

- ①問診
- ②血液検査 (B型・C型肝炎の感染の有無を調べます)



【注意事項】

- 集団健診では当日申込みをします。
- 肝炎ウイルス検診単独でも受けられます。
- 対象外の方は、全額自費になります。

健診の種類
料金・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

健康づくり情報

マイレージ
申込みがき

乳がん検診

対象：40歳以上偶数年齢の女性

【検査項目】

- ①問診
- ②マンモグラフィ検査

乳房を透明なプラスチックの板と台で挟み込んで撮影します。40歳代は2方向、50歳以上は1方向撮影します。



【注意事項】

- ・妊娠中や授乳中の方（断乳後間もない方）、心臓ペースメーカーの方はご遠慮ください。
- ・豊胸術実施者は、正しく診断されない、人工乳房の破損の恐れがある、等の理由で推奨していません。

子宮頸がん検診

対象：20歳以上偶数年齢の女性

【検査項目】

- ①問診
- ②視診、内診、子宮細胞診

下腹部を触診し、異常がないか確認します。また、子宮頸部の細胞を採取し、がん細胞等がないか検査をします。

【注意事項】

- ・子宮頸部などの病気で治療中の方は、主治医の指示に従ってください。
- ・生理中の場合でも検査はできますが、正しい結果が得られない場合があるため、生理期間中を避けた受診をお勧めします。

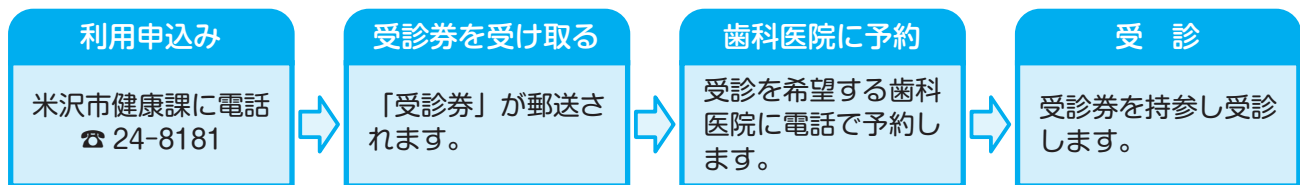
乳がん検診、子宮頸がん検診は2年に1回の受診間隔になりました

令和5年度から国の指針に基づいて、乳がん検診、子宮頸がん検診の受診間隔を2年に1回とし、対象を偶数年齢の方（R6.3.31到達年齢）に変更します。乳がん、子宮頸がんは一般的にゆっくりと進行するため、前がん状態といわれる段階から浸潤がん（進行がん）になるには、数年はかかると言われています。そのため、2年に1回の受診頻度でも有効であると言われていています。ただし、症状がある場合は検診を待たずに医療機関を受診してください。

歯周疾患検診

対象：40・50・60・70歳

【流れ】



【対象者】

年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれ
50歳	昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ
60歳	昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれ
70歳	昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生まれ



【実施期間】 令和5年6月～令和5年12月

【実施機関】 一般社団法人山形県歯科医師会に所属する県内の歯科医院
※一部歯科医院を除く。受診券送付と共にお知らせします。

【検査項目】 ①問診 ②検診 ③判定 ④説明・指導

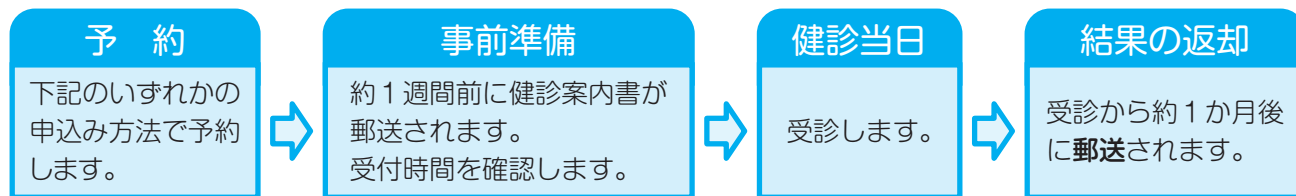
【注意事項】 令和5年度健診希望調査で歯周疾患検診を希望された方は申込み不要。受診券を5月以降にお送りします。

集団健診

【健診の種類】

- ・特定健診、はつらつ基本健診、後期高齢者健診
- ・がん検診〔呼吸器、胃（X線）、大腸、子宮頸、乳〕、肝炎ウイルス検診

【流れ】



【料 金】 2ページをご覧ください。

【実施期間】 令和5年4月～令和6年2月

【申込方法】 該当する保険種別や年齢の申込方法で申込みます。

保険種別	年 齢	申込方法		
		電 話	電子申請 ^{*2}	巻末の集団健診申込書 (はがき)
米沢市 国民健康保険	18～39歳	健康課へ直接電話（☎24-8181）	○	○
	40～74歳	健康課へ直接電話（☎24-8181） 令和5年度健診希望調査で「集団健診を希望」した方 ⇒申込みは不要。健診日が記載されたはがきを 3月下旬にお送りしています。	○	△ 健診希望調査の 対象外の方
後期高齢者 医療保険	75歳以上 ^{*1}	健康課へ直接電話（☎24-8181）	○	○
上記以外 社会保険等の被 保険者(本人)と 被扶養者(家族)	不問	米沢検診センターへ直接電話 ☎21-8811（平日13:00～16:30） ※被保険者（本人）の方は特定健診は職場 の健診を受けてください。	×	×

※1…65～74歳で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方も該当します。

※2…電子申請の方法（米沢市国保の方、後期高齢者医療保険の方のみ）



QRコードからアクセス。

または「米沢市電子申請サービス」で検索し、
「令和5年度集団健診申込」を入力して申込んでください。

URL： https://s-kantan.jp/city-yonezawa-yamagata-u/offer/offerList_initDisplay.action

24時間可能です！
一度登録すると次回から
簡単に利用できます。

【集団健診のオプション項目】

検診センター鷹山ドックと共通になりますので8ページをご覧ください。

※腹部超音波検査は、午後健診では検査できません。

【受付時間】「健診案内書」に記載の受付時間帯にお越しください。

午前健診	7:00~10:00 (子宮頸がん希望者 7:00~7:50)
午後健診	13:00~14:00 (子宮頸がん希望者 13:00~13:50)
レディースデイ 託児希望者	8:30~10:00 (子宮頸がん希望者 8:30~8:50)



(公財) やまがた健康推進機構

密を避けるため時間を指定しています。安心して受診してください。

【日程表】

健診月日	地 区	子宮頸がん 検診実施日	
4月 28(金) AM	西部・三沢・田沢	○	
5月 8(月) AM	東部・万世	○	
	10(水) AM	南部・愛宕	○
	15(月) AM	全地区	×
17(水) AM	全地区	○	
20(土) AM	松川・山上・南原・関	○	
23(火) AM	上郷・窪田・六郷・広幡	○	
30(火) AM	北部・中部・塩井	○	
6月 3(土) AM	全地区	×	
	15(木) AM	全地区	○
	19(月) AM	西部・三沢・田沢	○
20(火) AM	東部・万世	○	
7月 1(土) AM	南部・愛宕	○	
	15(土) AM	全地区	×
	20(木) AM	松川・山上・南原・関(板谷)	○
21(金) AM	◆レディースデイ	○	
8月 2(水) AM	全地区	○	
	5(土) AM	上郷・窪田・六郷・広幡	○
	10(木) AM	北部・中部・塩井	○
	17(木) AM	全地区	×
	23(水) AM	全地区	○
25(金) AM	南部・愛宕	○	
30(水) AM	◆レディースデイ	○	
9月 1(金) AM	松川・山上・南原・関	○	
	6(水) AM	西部・三沢・田沢	○
	13(水) AM	全地区	×
	16(土) AM	全地区	○
	21(木) AM	東部・万世	○

健診月日	地 区	子宮頸がん 検診実施日	
9月 25(月) PM	全地区(胃なし)	○	
	27(水) AM	上郷・窪田・六郷・広幡	○
	29(金) AM	◆レディースデイ	○
10月 2(月) AM	北部・中部・塩井	○	
	5(木) AM	全地区	×
	10(火) AM	全地区	○
	13(金) AM	上郷・窪田・六郷・広幡	○
	15(日) AM	東部・万世	○
	25(水) AM	北部・中部・塩井	○
	27(金) AM	全地区	×
30(月) AM	全地区	○	
11月 1(水) AM	松川・山上・南原・関	○	
	4(土) AM	西部・三沢・田沢	○
	7(火) AM	南部・愛宕	○
	13(月) AM	全地区	×
	15(水) AM	全地区	×
	17(金) AM	全地区	×
	22(水) AM	全地区	○
	27(月) AM	全地区	×
	29(水) AM	全地区	○
12月 1(金) AM	全地区	×	
	4(月) AM	全地区	○
	13(水) AM	全地区	×
	16(土) AM	全地区	○
	20(水) AM	全地区	×
	25(月) AM	全地区	○
1月 予備日(1/5~1/31)		○	
2月 予備日(2/1~2/10)		○	

※対象地区以外の日程でも受診できます。

◆レディースデイ健診で託児希望の方は事前に必ずお申込みください

- ☆健診日 7/21(金)、8/30(水)、9/29(金)
- ☆健診受付時間 託児を希望する方のみ 8:30~10:00
(子宮頸がん検診を受ける方は8:50まで)
- ☆料 金 無料
- ☆託児場所 米沢市すこやかセンター
- ☆託児申込先 健康課 成人保健担当 ☎24-8181
- ☆対象児 小学生未満のお子様 ※入園しているお子さんは可能な限り登園をお願いします。健診の予約を取り、健診日が決まってから、託児申込先へ連絡してください。

健診受付時間が
ゆっくり目です。

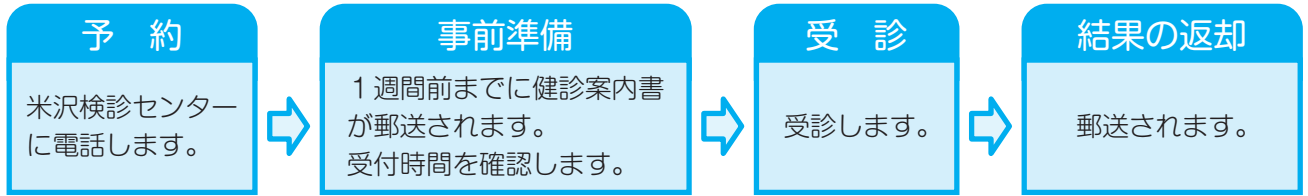


米沢検診センターで受診する場合 ②

鷹山ドック(米沢検診センター)

◆米沢市の特定健診や後期高齢者健診とがん検診が含まれたセット健診。豊富なオプション項目を希望により実施可能(オプション項目は全額自費)。

【流れ】



【実施期間】 令和5年4月～令和6年2月

【申込方法】 検診センター業務係受付担当まで電話で申込んでください。

☎21-8811 (月曜～金曜 8:30～17:00)

【健診内容・料金】

以下の基本料金のほかに、オプション項目を希望される場合はその料金が加算されます。
詳しい検査内容は3～5ページをご覧ください。

検査内容		基本料金	
基本料金	◆米沢市国民健康保険ご加入の方(40～74歳) ・特定健診 + 血液検査(総コレステロール, 尿素窒素, 総蛋白, アルブミン, 尿酸, ナトリウム, カリウム, クロール, ALP, ビリルビン, A/G比, 白血球, アミラーゼ, CRP定量), 視力, 尿潜血 ・がん検診〔胃(X線), 大腸, 呼吸器(肺・結核), 子宮頸, 乳〕	男性(40～69歳): 3,950円 女性(40～49歳): 6,550円 女性(50～69歳): 6,150円 ※70歳以上、非課税世帯の方は550円	
	◆後期高齢者医療ご加入の方(満75歳以上) ・後期高齢者健診 + 血液検査(総コレステロール, 尿素窒素, 総蛋白, アルブミン, 尿酸, ナトリウム, カリウム, クロール, ALP, ビリルビン, A/G比, 白血球, アミラーゼ, CRP定量), 視力, 尿潜血, 腹囲 ・がん検診〔胃(X線), 大腸, 呼吸器(肺・結核), 子宮頸, 乳〕	男性・女性: 3,410円	
	◆社会保険にご加入の方 米沢市国民健康保険加入者と同じ	加入されている保険により異なります。	
項目		料金	
オプション料金 (希望者のみ。市の補助なし)	心筋疲労度検査	血液検査で心臓の疲労度を調べる	1,870円
	甲状腺機能検査	血液検査で甲状腺ホルモンの分泌異常を調べる	2,310円
	腹部超音波検査	肝臓・胆のう・膵臓・腎臓等を調べる ※午後検診では検査できません	4,950円
	胃リスク評価	血液検査でヘリコバクターピロリ抗体検査及びペプシノーゲンPG法による胃の健康度を調べる(対象: 胃がん検診受診者)	1,650円
	尿中アルブミン検査	尿検査で早期の腎機能の異常を調べる	1,100円
	推定一日食塩摂取量測定	尿検査で尿中ナトリウム等の成分を調べ、1日の食塩摂取量を推定する	550円
	前立腺がん検査(PSA検査)	血液検査で腫瘍の可能性を調べる	2,750円
	骨粗鬆症検診	X線を利用した骨密度測定	2,200円
	血圧脈波検査	血管年齢、下肢動脈の狭窄の有無を調べる	2,200円
	聴力検査	正常範囲内の音が聞こえるかを調べる	770円
	眼圧検査	緑内障の有無を調べる	880円
	乳房超音波検査(40～49歳)	※マンモグラフィ検査と併用	3,300円
	アレルギー検査	36項目48種類のアレルゲンに対するIgEを調べる	14,300円
脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査	脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを調べる	13,200円	
MCIスクリーニング	軽度認知障害のリスクを調べる	19,800円	
ドック追加オプション	心拍数、眼圧測定、尿PH、尿比重、尿沈渣、血小板数、MCV・MCH・MCHC、non-HDLコレステロール、蛋白分画	2,090円	

※アレルギー検査、脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査、MCIスクリーニングは鷹山ドック限定のオプションです。詳しくは申込み時にお問い合わせください。

健診の種類・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

健康づくり情報

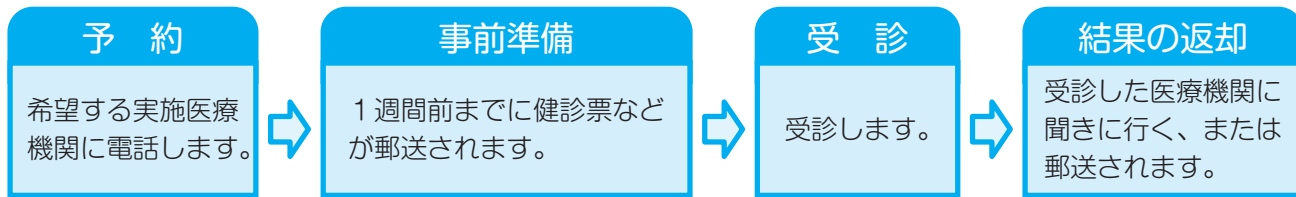
マイレージ・申込みがき

市内医療機関で受診する場合 ①

鷹山ドック (病院)

◆米沢市の特定健診や後期高齢者健診とがん検診が含まれたセット健診。豊富なオプション項目を希望により実施可能(オプション項目は全額自費)。

【流れ】



【実施期間】 令和5年4月～令和6年2月 ※米沢市立病院は令和5年4月～9月までです。

【申込方法】 下記に電話で申し込んでください。

受付は
令和5年
8月末まで

	三友堂病院	舟山病院	米沢市立病院
受付時間・曜日	月～金 13:30～16:30	月・火・水・金 13:30～16:30	月～金 14:00～16:30
申込先	健康管理センター 24-3710(直通)	健診室 23-4435(内線142・147)	人間ドック室 22-2450(内線3100)

【健診内容・料金】 以下の基本料金のほかに、オプション項目を希望される場合はその料金が加算されます。詳しい検査内容は3～5ページをご覧ください。

検査内容		三友堂病院	舟山病院	米沢市立病院	
基本料金	◆米沢市国民健康保険ご加入の方(40～74歳) ・特定健診 + 血液検査(総コレステロール, 尿素窒素, 総蛋白, アルブミン, 尿酸, ナトリウム, カリウム, クロール, ALP, ビリルビン, A/G比) ・がん検診〔胃(X線), 大腸, 呼吸器(肺・結核), 子宮頸, 乳〕	男性(40～69歳): 3,400円 女性(40～49歳): 6,000円 女性(50～69歳): 5,600円 ※70歳以上、非課税世帯の方は無料			
	◆後期高齢者医療ご加入の方(満75歳以上) ・後期高齢者健診 ・がん検診〔胃(X線), 大腸, 呼吸器(肺・結核), 子宮頸, 乳〕	無料			
オプション料金(希望者のみ。市の補助なし。)	血液検査	内容は医療機関により異なる	検査項目により異なる	1,947円	1,080円
	呼吸機能検査	肺活量などで呼吸機能を調べる	1,409円		3,620円
	胸部CT検査		14,000円		
	腹部超音波検査	肝臓・胆のう・膵臓・腎臓等を調べる ※午後検診では検査できません	4,950円	5,500円	5,820円
	内臓脂肪測定CT検査	内臓脂肪量の計測	3,300円	3,300円	3,660円
	胃内視鏡検査		15,517円		
	胃リスク評価	血液検査でヘリコバクターピロリ抗体検査及びペプシノーゲンPG法による胃の健康度を調べる	3,300円	3,300円	2,850円
	尿中アルブミン検査	尿検査で早期の腎機能の異常を調べる		1,320円	
	推定一日食塩摂取量測定	尿検査で尿中ナトリウム等の成分から、1日の食塩摂取量を推定する	550円		610円
	前立腺がん検査(PSA検査)	血液検査で腫瘍の可能性を調べる	2,200円	2,420円	3,730円
	骨粗鬆症検診	足のかかとに超音波を当て骨密度を調べる	2,750円	1,650円	870円
	頸動脈超音波検査	頸動脈に超音波を当て狭窄の有無を調べる	3,080円	5,500円	
	血圧脈波検査	血管年齢、下肢動脈の狭窄の有無を調べる	1,650円	1,650円	1,420円
	聴力検査	正常範囲内の音が聞こえるかを調べる	968円	1,320円	430円
	視力検査		550円	(セット料金)	
	眼圧測定	緑内障の有無を調べる	726円		
	乳房超音波検査(40～49歳)	乳房に超音波を当て乳房内の異常を調べる		5,500円	
経膈超音波検査		2,200円	2,200円		
HPV検査	子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染の有無を調べる	3,960円			
がんアミノインデックス検査	血液検査によるがんのスクリーニング		24,200円	27,500円	
腫瘍マーカーセット	血液検査によるがん検査 ※詳細は医療機関にお問い合わせください		4,950円		

健診の種類・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

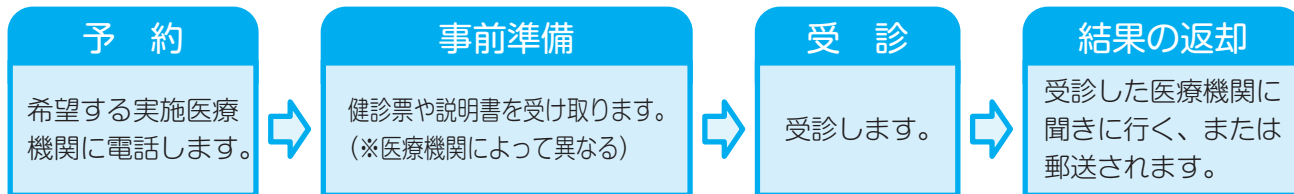
健康づくり情報

マイレージ・申込みはがき

市内医療機関で受診する場合 ②

個別健診

【流れ】



【実施期間】 令和5年4月～令和6年2月

【料金】 2ページをご覧ください。

【医療機関一覧】

実施医療機関名	住所	電話番号	特定後期 はつらつ	肝炎	がん検診					
					呼吸器	胃		大腸	子宮	乳
						内視鏡	X線			
石橋医院	信夫町 5-19	23-0328	●	●	●	●		●		
石山内科クリニック	太田町 5-1530-67	39-2020	●	●	●	●		●		
いまい医院	花沢町 2695-5	22-1867		●	●			●		●
消化器内科遠藤一平医院	中央 4-7-26	21-3161	●	●	●	●	●	●		
大辻外科胃腸科	中央 1-2-10	21-2242		●				●		
きだ内科クリニック	金池 6-4-1	22-1501	●	●	●			●		
くぼた診療所	窪田町窪田 1306-1	37-6151		●				●		
こせき腎泌尿器科	大町 4-4-14	23-2207		●				●		
こまがた医院	成島町 3-2-127-12	27-0303							●	
産科・婦人科さくらクリニック	塩井町塩野 1495-5	26-1087							●	
笹井内科クリニック	堀川町 4-41	22-5221	●	●	●			●		
さの医院	中央 3-4-36	26-1020	○	○	○	○		○		
しおいクリニック	塩井町塩野 2057	21-2276	◇	●				●		
内科島津医院	中央 4-8-47	23-2136	●	●	●		●	●		
産科婦人科島貫医院	中央 2-5-12	23-1776							●	
大道寺医院	東 3-4-41	21-5353	●	●	●	●		●		
たかだ内科	万世町金谷 666	26-9337	●	●	●			●		
田中クリニック	大字川井 2356-1	28-3505	●	●	●			●		
中條医院	中央 5-2-43	23-2070		●						
中山胃腸科内科医院	丸の内 2-2-53	21-3208	●	●	●	●	●	●		
古川医院	金池 2-6-35	21-1060	●	●	●	●		●		
堀内胃腸科肛門科医院	大町 3-6-7	22-2210	●	●	●	●	●	●		
松田外科医院	城西 4-4-25	21-1155	●	●	●		●	●		
もり医院	成島町 2-1-35	23-2471	●	●	●	●		●		
メディカルプラザ山口医院	川井小路 1-3	24-3311		●	●			●		
ゆめクリニック	東 3-9-3	26-1537	△						●	
よこやまクリニック	東 1-3-21	40-1884	●	●	●			●		
羅医院	通町 4-7-27	26-2345	●	●				●		
三友堂病院	中央 6-1-219	24-3710	●	●	●		●	●	●	●
舟山病院	駅前 2-4-8	23-4435	●	●	●		●	●	●	●
米沢市立病院	相生町 6-36	22-2450	●※1	◎※1					●※2	●※1
国立病院機構米沢病院	大字三沢 26100-1	22-3210	●	●						

●：実施しています △：はつらつ基本健診のみ実施 ○：かかりつけの方のみ受診可能
 ◎：特定・後期・はつらつとの同時実施の方のみ受診可能 ◇：特定は米沢市国保の方のみ受診可能
 ※1：9月末まで実施 ※2：9月末まで実施。10月以降は定期受診時に検診を希望する方のみ受診可能

ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは

女性が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



自己触診は、自分で行う「検診行為」という意味合いで行われてきましたが、その手技が煩雑で難しいため正しく実践できる女性は少ないと考えられました。ブレスト・アウェアネスは、あくまで「生活習慣」として位置づけられています。しこりを探すという意識ではなく、いつもの乳房と変わりがないか、乳房の変化に気を付けることがポイントです。何か異変を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう。

★4つのポイント★

1 | 自分の乳房の状態を知る

「乳房チェック」

入浴や着替えの時などの際に自分の乳房を見て、触って、感じることで乳房をチェック。



2 | 乳房の変化に気をつける

- ☑ 乳房のしこり
- ☑ 乳頭からの分泌物
- ☑ 乳頭や乳輪のただれやびらん
- ☑ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ☑ 乳房痛



気をつけなければいけない乳房の変化を知ろう。

3 | 変化に気づいたらすぐ医師へ相談

なるべく早く、乳がんの自覚症状に気づいて医師に相談すると適切な治療を早い段階で行えます。さらに乳がんが治る可能性も高くなります。

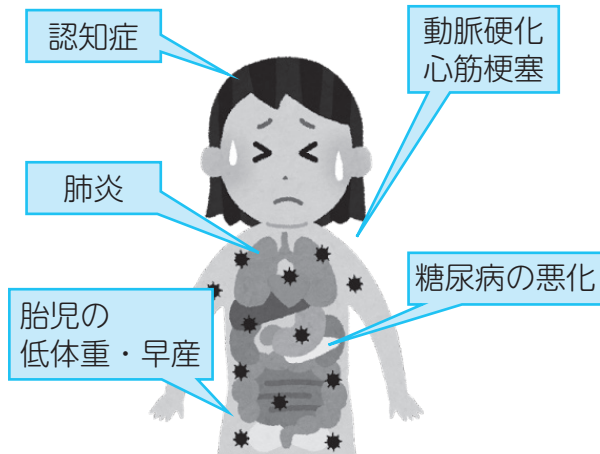
4 | 40歳になったら乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。現在、乳がん死亡率減少効果が証明されている検査方法は、マンモグラフィのみです。40歳以上の女性は定期的に乳がん検診を受けましょう。

歯周病、痛くないのに進行中！

歯周病は、口の中の細菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。40歳以上の80%以上の人がかかっているといわれ、歯周病菌が血管の中に入り込んで心臓や呼吸器など全身に影響を及ぼします。自覚症状が乏しいため知らず知らずに進行し、歯を失うことになりがちです。よく噛んで食べ（唾液がよく出て口の中がきれいになる）、歯と歯茎の境目を意識した歯磨きの習慣、かかりつけ歯科医での定期的な検診が予防につながります。ぜひこの機会に検診を受けましょう。

～歯周病が全身に及ぼす影響～



健診の種類・料金・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

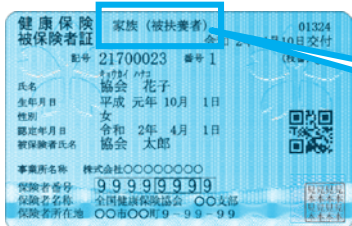
協会けんぽ

健康づくり情報

マイレージ・申込みはがき

協会けんぽから発行されている保険証をお持ちの方

協会けんぽ(全国健康保険協会)の健診には、特定健康診査(お勤めの方のご家族の健診)と生活習慣病予防健診(お勤めのご本人の健診)があり、年度内に1回に限り、協会けんぽから健診費用の補助があります。



水色の保険証が目印です

「家族(被扶養者)」・・・特定健康診査
「本人(被保険者)」・・・生活習慣病予防健診

特定健康診査(お勤めの方のご家族の健診)

40歳～74歳の被扶養者(お勤めの方のご家族)が受けることができる健康診断です。生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するために実施しています。

健診の種類

- 基本的な健診
診察等、問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査等
- 詳細な健診(医師が必要と判断した場合)
心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査

対象

協会けんぽに加入している
40歳～74歳の被扶養者
(お勤めの方のご家族)

※今年度40歳を迎える方は、誕生日前でも受診できます

受診方法と料金

「集団健診」と「個別健診」の2種類があり、どちらかを選んで受診いただけます。
「特定健康診査受診券(セット券)」により、基本的な健診費用のうち、7,150円の補助を受けることができます。

集団健診

米沢市が実施する住民健診で受診
日程は7ページをご覧ください

- 自己負担なし(無料)

がん検診の同時受診をお勧めします

がん検診との同時受診を希望される場合は、ご予約時に米沢検診センター(☎21-8811平日13:00～16:30)へご相談ください
(がん検診の料金は2ページをご確認ください)

個別健診

医療機関・クリニック等で受診
米沢市内の健診実施機関は10ページをご覧ください

- 自己負担あり(0円～1,156円)

がん検診の同時受診をお勧めします

がん検診との同時受診を希望される場合は、ご予約時に健診実施機関へご相談ください
(がん検診の料金は2ページをご確認ください)

申込みから受診までの流れ

- 1 特定健康診査受診券(セット券)が被保険者様の自宅あてに届きます
- 2 「集団健診」「個別健診」どちらで受診するか決めます
- 3 受診を希望する健診実施機関に予約を行います
- 4 受診券(セット券)・保険証・健診費用を持参のうえ、受診します

受診券
(セット券)

- ・集団健診を希望する場合は
米沢検診センター(☎21-8811平日13:00～16:30)へ
- ・個別健診を希望する場合は
健診実施機関へ直接ご予約ください。

受診券
(セット券)

保険証
健診費用

生活習慣病予防健診（お勤めのご本人の健診）

35歳～74歳の被保険者（お勤めのご本人）が受けることができる健康診断です。高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病やがんを早期発見・早期治療するために実施しています。

令和5年度から自己負担額がよりお安くなりました！

健診の種類	主な検査項目	受診対象	自己負担額
一般健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、尿検査、便潜血反応検査、血液検査、心電図検査、胸部・胃部レントゲン検査	35歳～74歳 S23.4.2～H1.4.1生まれ 75歳を迎える方は、誕生日前日まで	最高 7,169円→5,282円
	眼底検査（医師の判断により実施）		最高 79円
子宮頸がん検診（単独）	問診・細胞診	20歳～38歳 （偶数年齢の女性）	最高 4,039円→970円

○一般健診に追加できる健診（下記内容を単独受診することはできません）

付加健診	尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査	40歳（S58.4.2～S59.4.1生まれ） 50歳（S48.4.2～S49.4.1生まれ）	最高 4,802円→2,689円
乳がん検診	問診、乳房X線検査、視診・触診（医師の判断により実施）	40歳～74歳 （偶数年齢の女性）	50歳以上 最高 4,086円→1,013円 40歳～48歳 最高 4,686円→1,574円
子宮頸がん検診	問診、細胞診	36歳～74歳 （偶数年齢の女性） ※36歳、38歳の方は単独受診も可能	最高 4,039円→970円
肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査、HBs抗原検査	一般健診を受診する方で、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高 624円→582円

申込みから受診までの流れ

- 1 協会けんぽから健診のご案内が事業所あてに届きます
- 2 受診を希望する健診実施機関に予約します（下記Q2をご覧ください）
- 3 健診実施機関から送付される案内に沿って健診を受診します

※協会けんぽへの申込み（連絡）は必要ありません

Q & A

Q1：がん検診を受診するにはどのようにしたらよいでしょうか？

A1：◎特定健康診査（お勤めの方のご家族の健診）・・・

「特定健康診査」にがん検診の項目は含まれていませんので、米沢市のがん検診をご利用ください。受診を希望される場合は、各健診実施機関へご予約時にご相談ください。

◎生活習慣病予防健診（お勤めのご本人の健診）・・・

「生活習慣病予防健診」を受診していただくと、胃・肺・大腸がんの検査項目がセットになっています。女性の方は年齢に応じて、乳がんや子宮頸がんの検査項目も追加できます。

Q2：生活習慣病予防健診（お勤めのご本人の健診）はどこで受診できますか？

A2：協会けんぽと契約している健診実施機関（米沢市内では、米沢検診センター、三友堂病院、舟山病院、米沢市立病院【令和5年9月末まで】）

で受診できます。その他の実施機関は協会けんぽホームページをご覧ください。

なお、米沢市の集団健診では生活習慣病予防健診をご利用いただけませんので、ご注意ください。

お問い合わせ先

全国健康保険協会山形支部 保健グループ

〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階 TEL: 023-629-7235

健診の種類・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

健康づくり情報

マイレージ・申込みはがき



健康づくり情報



健診を受けたら必ず結果を確認しましょう

「要精検」「要受診」の判定がある方 → 必ず医療機関を受診してください。

自覚症状がないから受診しなくて大丈夫、と思っていませんか？ 高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は初期にはほとんど症状がありません。病気が進行する前に受診することが大切です。

異常なしの結果であっても、去年と比較して改善・悪化している項目がないか確認してください。今までの食事や運動、生活リズムを振り返って、普段の生活を見直してみましよう。

健診結果・健康づくり相談会

健診結果のことや生活習慣の改善のポイントなどについて専門スタッフ（保健師・看護師・管理栄養士）が個別相談を行います。

健診後だけでなく健診前にもご利用ください。

健診前に生活習慣を一緒に振り返って、健診で体の変化を実感してみませんか。ぜひご相談ください！

【日時】

第1回	6月21日(水)	9:30~11:00	第6回	11月15日(水)	9:30~11:00
第2回	7月19日(水)	9:30~11:00	第7回	12月14日(木)	9:30~11:00
第3回	8月24日(木)	9:30~11:00	第8回	2月13日(火)	13:30~15:00
第4回	9月14日(木)	9:30~11:00	第9回	3月8日(金)	9:30~11:00
第5回	10月19日(木)	9:30~11:00	※予約制ですが、当日予約なしでも参加できます。		

【場所】米沢市すこやかセンター

【対象者】米沢市民（健診を受診していなくても参加できます）

【料金】無料

【持ち物】健診結果、健康ファイル（お持ちのとき）



特定保健指導

費用は無料！

特定健診の結果、生活習慣病になる（脳血管疾患や心臓病等の循環器疾患など）リスクが高く改善が可能と判定された方を対象に、専門スタッフ（保健師・管理栄養士等）による生活習慣改善のサポートが受けられます。対象となる方には、ご案内があります。

●リスクの重なりにより、「積極的支援」と「動機付け支援」に分かれます。

積極的支援



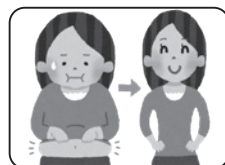
初回面接
・生活習慣の振り返り
・計画や目標を立てる



立てた目標に基づいて実践



塩分6g
面談や電話などで支援



メタボリックシンドロームを含む、身体の状態が改善したか確認

3か月間以上の取組

動機付け支援



初回面接
・生活習慣の振り返り
・計画や目標を立てる



立てた目標に基づいて実践



メタボリックシンドロームを含む、身体の状態が改善したか確認

健診の種類
料金・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

健康づくり情報

マイレージ・申込みがき

～ 健診は受けた後が肝心です～



【申込み・問い合わせ】米沢市健康課 24-8181

推定一日食塩摂取量測定

推定一日食塩摂取量検査とは

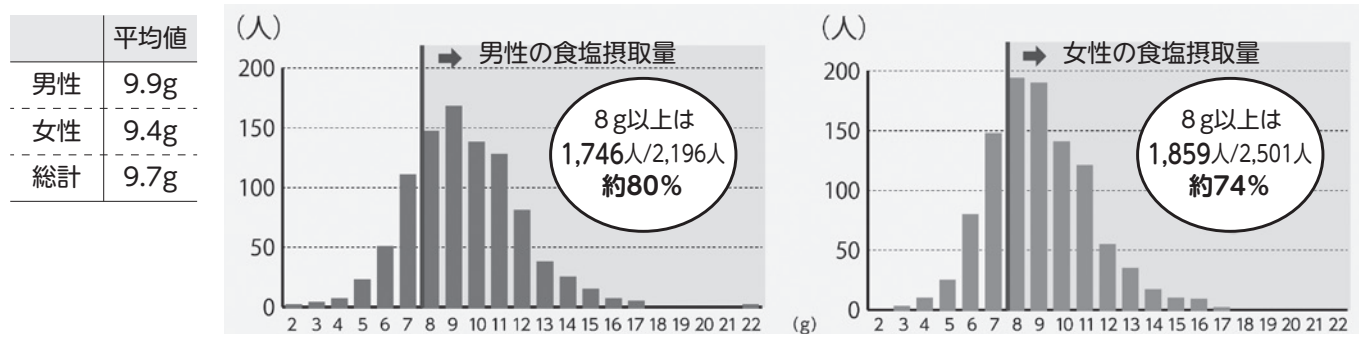
健診時の検尿から尿中ナトリウム値と尿中クレアチニン値を測定し、1日の推定食塩摂取量を調べます。

令和4年度から、はつらつ基本健診・特定健診の受診者全員に追加されている検査です。後期高齢者は、集団健診・鷹山ドックのオプション(有料)で検査できます。

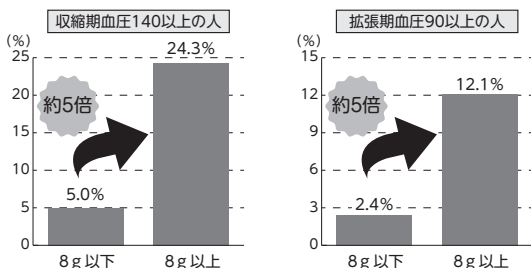
食塩の取りすぎは、高血圧から循環器疾患を引き起こすだけでなく、がんの原因の一つともされています。また、糖尿病や慢性腎臓病の人は、腎不全を発症する危険性が高くなってしまいます。

1日の食塩摂取目標量
米沢市は1日8gが目標です

推定一日食塩摂取量測定結果(令和4年4月～12月健診受診者4,697名分)



血圧との関係



健診受診者の7割以上の方が目標量8gを上回っており、食塩摂取量が多いことが分かりました。

また、食塩摂取量が多い人は、血圧も高い傾向にあることも分かりました。

ぜひご自身の健診結果を確認し1日8gを目指しましょう。



だれでも気軽に適塩教室

「適塩ってなに?」「簡単に食事の塩分を減らす方法ってあるの?」という疑問に管理栄養士がお答えします!この教室でも推定一日食塩摂取量測定を行いますので、食事からの食塩摂取量を確認することができます。一緒に無理のない適塩生活について学びましょう!

【日時・場所】

日程	時間	場所	申込締切
7月6日(木)	10時～11時30分 (受付9時45分～)	上郷コミュニティセンター	6月29日(木)
8月31日(木)		すこやかセンター	8月24日(木)
9月21日(木)		愛宕コミュニティセンター	9月14日(木)
10月20日(金)		南部コミュニティセンター	10月13日(金)

※全日程、同じ内容で行います。ご都合の良い日程にご参加ください。

【対象者】米沢市民

【内容】・管理栄養士の講話 ・自分の味覚を知るためのチェック、試食体験
・おうちで食べているみそ汁の塩分測定 ・推定一日食塩摂取量測定

【料金】500円

健診の種類・料金・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

健康づくり情報

マイレージ・申込みはがき

健診の種類
料金・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

健康づくり情報

マイレージ・申込みがき



日頃の食塩摂取は・・・ とりすぎ？ちょうどいい？ ～塩分チェックシートで確認～

あてはまるものに○をつけ
最後に合計点を計算してください

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	①みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	②漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	③ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	④あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	⑤ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	⑥うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	⑦せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
食行動	⑧しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	⑨うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	⑩昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	⑪夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
食意識	⑫家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
	⑬食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	
合計点					点

▼合計点で自分の食塩摂取傾向を確認しましょう！

合計点	食塩摂取量とアドバイス
0～8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

製鐵記念八幡病院理事長土橋卓也氏作成シートより引用、一部改

健診

×

食事

×

運動

歩くを
実践すると

スポーツタウン
WALKER

健診と食事と運動で目指せ！健康長寿日本一のまち米沢

〔企業を対象とした適塩教室からわかったこと〕

①塩分チェックシートの結果

得点が高い項目は、あなたの減塩チャンス！

例えば…

②漬物、梅干しなど

1日2回以上（3点）食べている方は、
1日1回くらい（2点）にしてみましょう！



梅干し中1個（10g）
食塩相当量：2.2g



たくあん3切れ（30g）
食塩相当量：1.3g

⑨うどん、ラーメンなどのスープは飲みますか？

全て飲む（3点）の方は、
半分くらい（2点）にしてみましょう！



米沢ラーメン1杯
食塩相当量：約9g

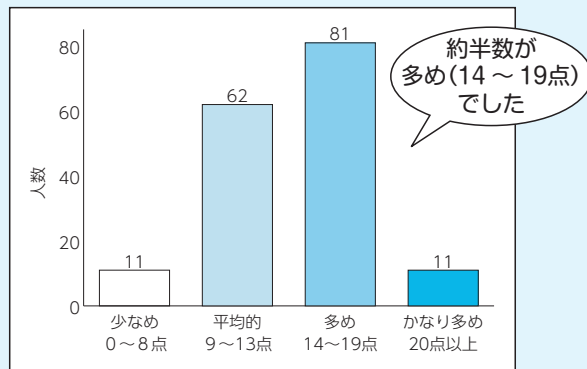


スープを半分残した場合
食塩相当量：約5g

金光ら、山形県立米沢栄養大学紀要第3号、2016 から引用

▼みんなの結果はどのくらい？

令和3年度企業を対象とした適塩教室 塩分チェックシートの結果（n=165）



企業を対象とした適塩教室

市内企業に勤める従業員
を対象に、「適塩教室」
を実施しています。



少しの意識で適塩生活！

②野菜摂取量が目標に対して足りない！

野菜摂取の目標量

350g/日

(健康日本21 (第二次) より)

食事調査からの野菜摂取量

298g/日

(R3年度企業を対象とした適塩教室より)

山形県の成人(1人あたり)の野菜摂取量

285.3g/日

(H28年県民健康栄養調査より)

野菜を食べると
減塩に役立つ！？

野菜に含まれる“カリウム”は余分なナトリウム（食塩）を体の外に出すことを手助けし、高血圧の予防にも役立ちます！

※腎機能が低下している方などはカリウム摂取の制限がある場合もありますので医師の指示に従ってください。

ほうれん草/ゆで
(1束 200g)

980mg



にら/ゆで
(1束 100g)

400mg



トマト/生
(1個 150g)

315mg



にんじん/ゆで
(1個 100g)

240mg



「#よねざわベジアップキャンペーン」

野菜を手軽に食べるアイ
ディア料理を応募いた
だいています！



<歩数と消費エネルギー>



みかん1個
Mサイズ 75g

約30kcal

1,000歩

おにぎり
1個 約100g

約160kcal

5,000歩

健康づくりのため
の身体活動基準

8,000歩



ショートケーキ
1切れ 約120g

約370kcal

12,000歩

体重60kgの者が、時速4kmで10分（約1,000歩）歩く場合を計算すると、消費エネルギーは30kcal
厚生労働省ホームページ 身体活動・運動 (https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)

「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18歳から64歳の男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動（23ヶ月・時/週）を目標としています。
厚生労働省ホームページ 運動施策の推進 (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu)

健診の種類・
料金・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ

健康づくり情報

マイレージ・
申込みはがき

令和5年度 よねざわ健康マイレージ

参加対象者 米沢市民・米沢市に通勤通学している方

期間 ポイント対象期間：令和6年2月29日(休)まで
抽選応募締切：令和6年3月8日(金)

☆年齢制限をなくし、みなさんで取り組んでいただけるようになりました

ただ健康づくりをするだけじゃもったいない！
マイレージに参加して、ぜひ一緒にお得もゲット
しましょう！
次のページについているはがきや電子申請から
ご応募ください！

健康づくりに取り組んで、ポイントをためよう！

項目をチェックし、50P以上貯めることで
申請ができます！

- 健診を受けた がん検診を受けた
- スポーツタウンWALKER/TATTAを
ダウンロードした



参加者全員プレゼント！

- ①やまがた健康づくり応援カード
「やまがた健康づくり協力店」でカードをご提示
いただくと各種サービスを受けられます！
- ②Y字タイプデンタルフロス（20本入り）
デンタルフロスで歯垢を落としセルフケア！
歯ブラシとの併用で除去力がアップします。

70名様に当たる！米沢市特典抽選会！

抽選で50名様に景品をプレゼント！

A賞 米沢牛ギフト券
1万円相当 **10名様**

B賞 米商連お買物券
5,000円分 **15名様**

C賞 JAのお店(愛菜館など)で
使える商品券 3,000円分 **25名様**

抽選に外れてしまった方の中からさらに**20名様**に
Wチャンスプレゼント！

第一生命賞
10名様

大塚製薬賞
10名様

獲得したポイント数で参加できる抽選の数が変わります！

200ポイント以上	A/B/C賞の抽選に参加できます
100ポイント以上	B/C賞の抽選に参加できます
50ポイント以上	C賞の抽選に参加できます

集団健診申込みはがき記入例

令和5年度「集団健診」申込書

下記の太枠内を記入の上、切り離してご投函ください。
健康課から健診日をご連絡いたします。

健 診 名		受診するものに ○を記入
18～39歳 国民健康保険 被保険者	はつらつ基本健診	
	子宮頸がん検診20歳 以上の女性(偶数年齢のみ)	
S24.4.1 以前に 生まれた方	特定健診・後期高齢者健診	<input type="radio"/>
	呼吸器検診	<input type="radio"/>
	胃がん検診	<input type="radio"/>
	大腸がん検診	<input type="radio"/>
	子宮頸がん検診 (偶数年齢のみ)	<input type="radio"/>
	乳がん検診 (偶数年齢のみ)	<input type="radio"/>

ふりがな けん しん よね こと 男・女
氏 名 健 診 米 子

生年月日 大正 昭和 平成 22 年 4 月 5 日(満76歳)

住 所 米沢市 西大通1-5-60

日中の連絡先 0238 (24) 8181

はがきで申込みができるのは米沢市国民健康
保険被保険者の18～39歳の方と後期高齢者
医療被保険者の方です。
それ以外の方の申込みは、6ページをご覧ください。

受診したいものに
○を付けてください

※年齢

- ・18～39歳
昭和59年4月1日～平成18年3月31日
- ・20歳以上
平成16年3月31日までに生まれた方
- ・健診希望調査対象外
昭和24年4月1日以前に生まれた方

健診の種類
料金・受け方

健診内容

検診センターで受診

医療機関で受診

協会けんぽ



健康づくり情報

マイレージ・
申込みはがき



令和5年度 よねざわ健康マイレージ

申請方法を選んで参加！

A. はがきを使って応募する

<p>(1) 持参する</p> <p>米沢市健康課へ直接持参してください。カードなどをすぐお渡しできます。</p> 	<p>(2) 郵送する</p> <p>はがきを切り取り、63円切手を貼って郵送してください。※料金をご負担ください。</p> 
--	---

B. 電子申請から応募する

<p>(1) 入力する</p> <p>やまがたe申請の入力フォームから申請してください。</p> 	<p>(2) 撮影する</p> <p>はがきに記入したものを撮影し、申請フォームに添付してください。</p> 
---	---

電子申請はこちらから！
米沢市ホームページ



または

よねざわ健康マイレージ **検索**

このはがきが、ポイントカードです！
皆さんが普段行っている健康づくりをポイントにしてみませんか？

郵便はがき

9 9 2 - 0 0 5 9

切手貼付

米沢市西大通 1 - 5 - 6 0
米沢市すこやかセンター内
米沢市健康課 健康企画担当 行

氏名	ふりがな
生年月日	大正 昭和 平成 年 月 日 (歳)
住所	〒992- 米沢市
電話番号	— —

Q よねざわ健康マイレージに参加して健康に関する意識や行動に変化はありましたか。
あった なかった

Q どこでよねざわ健康マイレージを知りましたか。

Q よねざわ健康マイレージに参加した感想をお聞かせください。

応募締切：令和6年3月8日(金)

ポイント対象期間：令和5年4月1日～令和6年2月29日

令和5年度「集団健診」申込書

下記の太枠内を記入の上、切り離してご投函ください。
健康課から健診日をご連絡いたします。

健 診 名	受診するものに ○を記入
18～39歳 国民健康保険 被保険者	はつらつ基本健診
	子宮頸がん検診20歳以上の女性(偶数年齢のみ)
S24.4.1 以前に 生まれた方	特定健診・後期高齢者健診
	呼吸器検診
	胃がん検診
	大腸がん検診
	子宮頸がん検診 (偶数年齢のみ)
	乳がん検診 (偶数年齢のみ)

ふりがな	氏 名	男 ・ 女
生年月日	大正 昭和 平成 年 月 日(満 歳)	
住 所	米沢市	
日中の連絡先	()	

令和5年度「集団健診」申込書

下記の太枠内を記入の上、切り離してご投函ください。
健康課から健診日をご連絡いたします。

健 診 名	受診するものに ○を記入
18～39歳 国民健康保険 被保険者	はつらつ基本健診
	子宮頸がん検診20歳以上の女性(偶数年齢のみ)
S24.4.1 以前に 生まれた方	特定健診・後期高齢者健診
	呼吸器検診
	胃がん検診
	大腸がん検診
	子宮頸がん検診 (偶数年齢のみ)
	乳がん検診 (偶数年齢のみ)

ふりがな	氏 名	男 ・ 女
生年月日	大正 昭和 平成 年 月 日(満 歳)	
住 所	米沢市	
日中の連絡先	()	

令和5年度 よねざわ健康マイレージ

	内 容	ポイント
1	健(検)診を受けよう！	① 20P × 個 = P
	<input type="checkbox"/> 特定健診 <input type="checkbox"/> 歯周疾患検診 <input type="checkbox"/> がん検診(胃) <input type="checkbox"/> がん検診(大腸) <input type="checkbox"/> がん検診(呼吸器) <input type="checkbox"/> がん検診(子宮/乳)	
2	スポーツに取り組もう！	② 10P × 個 = P
	【ラン&ウォークイベントへの参加】 <input type="checkbox"/> さつき(5月) <input type="checkbox"/> オクトーバー(10月) 【アプリのダウンロード】 <input type="checkbox"/> スポーツタウンWALKER <input type="checkbox"/> TATTA	
3	よい食習慣の実践をしよう！	③ 10P × 個 = P
	<input type="checkbox"/> 朝食をとった <input type="checkbox"/> よく噛んで食べる <input type="checkbox"/> 野菜料理を1品増やす <input type="checkbox"/> 適塩を心がけた <input type="checkbox"/> 休肝日を設ける	
4	自己管理をしよう！	④ 5P × 個 = P
	<input type="checkbox"/> 体重を測った <input type="checkbox"/> 血圧を測った <input type="checkbox"/> 食後歯磨きを欠かさずした <input type="checkbox"/> 15分以上運動をした <input type="checkbox"/> ウォーキングをした <input type="checkbox"/> 禁煙に取り組んでいる	
5	健康教室/イベントへの参加	⑤ 20P × 個 = P
	参加した項目に <input checked="" type="checkbox"/> をいれ、回数を記入してください。 <input type="checkbox"/> 献血に協力()回 <input type="checkbox"/> 骨髄ドナーに登録 <input type="checkbox"/> 健康イベントへの参加()回 <input type="checkbox"/> スポーツイベントへの参加()回 <input type="checkbox"/> 健康教室への参加()回	

ポイント合計 (①+②+③+④+⑤)

P

【記入例】

	内 容	ポイント
1	健(検)診を受けよう！	① 20P × 4 個 = 80P
	<input checked="" type="checkbox"/> 特定健診 <input checked="" type="checkbox"/> 歯周疾患検診 <input checked="" type="checkbox"/> がん検診(胃) <input checked="" type="checkbox"/> がん検診(大腸) <input type="checkbox"/> がん検診(呼吸器) <input type="checkbox"/> がん検診(子宮/乳)	

- ①当てはまる項目にチェック！
- ②各項目ごとにチェックした数を記入し、計算する！
- ③小計ごとに計算し、合計を記入！
合計**50ポイント以上**で申請ができます。

【項目についての注意点】

1. 健(検)診を受けよう！
 - ・特定健診には職場での健診や人間ドックも含まれます。
 - ・鷹山ドックをお受けの方は、特定健診とがん検診の両方にチェックをつけてください。
 - ・歯周疾患検診は定期的な歯科受診も含まれます。(クリーニング等)
2. スポーツに取り組もう！
 - ・アプリを使用したイベントは、さつきラン&ウォーク(5月)、オクトーバーラン&ウォーク(10月)、春ま〜ちウォーク(3月)の3回実施予定です。
3. 自己管理をしよう！
 - ・ぜひ1ヶ月以上続けてみましょう！
いつもやっている習慣はそのままに、ほかにできそうな項目を見つけて取り組んでみましょう！
4. 健康教室/イベントへの参加 日程は広報等でお知らせします。
参加した項目にを入れ、参加した回数を記入してください。
 【献血】米沢市内や献血ルームで行うことができます。
 【健康イベント】健康に関するセミナー、カラダシアワセ大作戦、よねざわベジアップキャンペーンなど
 【スポーツイベント】米澤上杉城下町マラソン、米沢市総合スポーツ大会、米沢市民スポーツレクリエーション大会など
 【健康教室】健診結果・健康づくり相談会や赤ちゃんを迎える親講座、その他、市やコミセンで実施する健康教室、体操教室など

郵便はがき



9 9 2 - 8 7 9 0

差出有効期間
令和5年12月
31日まで

米沢市西大通1-5-60
米沢市すこやかセンター内

米沢市健康課 行



〈問合せ・集団健診申込先〉

米沢市健康課 (すこやかセンター)
電話 24-8181 (代表)
月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日をのぞく)

郵便はがき



9 9 2 - 8 7 9 0

差出有効期間
令和5年12月
31日まで

米沢市西大通1-5-60
米沢市すこやかセンター内

米沢市健康課 行



〈問合せ・集団健診申込先〉

米沢市健康課 (すこやかセンター)
電話 24-8181 (代表)
月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日をのぞく)