

令和8年度(2026年度)米沢市 保存版

健診ガイドブック

目指せ！健康長寿日本一のまち米沢



あなたは今年度いつ受けますか？

2人に1人が受けています！特定健診受診率7.5%アップ！ ※R2・R6比較

4月3日(金)から受付開始



市のHPも
ご覧ください。

健診実施期間 令和8年4月～令和9年2月（歯周疾患検診は令和8年6月～12月）

満75歳以上（後期高齢者医療制度ご加入）の方へ

米沢市が実施する健診を**無料**で受けることができます。

健診案内通知がなくても、この健診ガイドブックをご覧になり、
電話や巻末の「集団健診申込書」はがきで健診をお申込みください。

健診受診や結果、精密検査のすすめ等について、
保健師や管理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)
TEL 24-8181(代表)
FAX 24-5050

健診の種類・料金・
基本的な健診
P2 →

健診の内容
健診の受け方
P3 →

集団健診・
鷹山ドック
検診センターで受診
P6 →

鷹山ドック・
個別健診
医療機関で受診
P9 →

協会けんぽの方
P12 →

健康づくり
情報
P14 →

マイレージ・
はがき
申込み
P18 →

STEP 1

あなたの年齢で受けられる **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										内容		
		集団	鷹山ドック	個別	18歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	65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										3ページ 健診内容①へ		
	特定健診(米沢市国保)	●	●	●	集団・ドック・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・ドック ¥500 個別 ¥800										無料	4~5ページ 健診内容②へ
		X線・喀痰	●	●	●	集団・ドック ¥1,300 個別 ¥1,400										無料	
	胃がん検診	胃X線	●	●	●	集団・ドック ¥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・ドック ¥500 個別 ¥800										無料		
	子宮頸がん検診(偶数年齢)	●	●	●	集団・ドック ¥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・ドック ¥1,400 個別 ¥2,100											
50歳以上 (偶数年齢)		●	●	●	集団・ドック ¥1,000 個別 ¥1,700										無料		
その他の検診	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・ドック・個別 ¥800										無料		
	歯周疾患検診 (20・30・40・50・60・70歳)	×	×	●	(20・30・40・50・60歳/県内歯科医院で実施1,000円) (70歳/無料)												

- ※年齢は、令和9年3月31日に到達する年齢です。3月末までに70歳を迎える方は、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制度ご加入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。
- ※鷹山ドックには追加項目があり、実施機関によって料金が異なります。8~9ページをご覧ください。
- ※子宮頸がん検診・乳がん検診について、奇数年齢で前年度受診できなかった方は、事前手続きにより受診可能です。検診予約前に健康課へお問合せください。
- ※喀痰検査の実施については、がん検診指針の見直しにより廃止される可能性があります。

健診料金軽減制度

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一部料金がかかります。詳細は健診実施機関にお問合せください。

【市民税非課税世帯】※世帯全員が非課税の場合

健診日3週間前までに健康課に申請してください(電話・来所いづれでも可)。
※申請の際はマイナンバーカード、運転免許証などの顔写真付き本人確認書類が必要となります。顔写真付き本人確認書類をお持ちでない方は健康課にお問合せください。

【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」を提出します。

無料クーポンはこの年齢だけ!

子宮頸がん検診・乳がん検診 無料クーポン券

4月下旬に無料クーポン券を送付します。対象の方は無料クーポン券が届いたら、検診を受診しましょう。

検診種類	年齢	生年月日
子宮頸がん	21歳	平成17年4月2日~平成18年4月1日
乳がん	41歳	昭和60年4月2日~昭和61年4月1日

健診内容①

基本的な健診

年齢と保険種別により受けられる健診が異なります。メタリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などを早期発見するための生活習慣病予防のための健診です。

【健診と対象者】

	対 象	健 診 名	説 明	内 容
米 沢 市 が 実 施	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。	【検査項目】 ★のとり
	40～74歳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、必ず受診してください。 (米沢市国民健康保険被保険者の方で ・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 →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とみなし、結果に合わせた保健事業をご案内します。)	
	満75歳以上の米沢市民 または 65～74歳で後期高齢者医療制度ご加入の米沢市民	後期高齢者健診	年に1回、受診してください。	
米 沢 市 以 外 が 実 施	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	お勤め先または健康保険者にお問合せください。		

【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・空腹時中性脂肪）
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血圧測定
- 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測定（後期高齢者健診は除く）

米沢市国民健康保険加入者限定

脳ドックの
お知らせ

脳ドック検査費用助成対象年齢の方に、令和8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。 問合せ先 保険年金課管理担当（☎22-5111）



3 すべての人に
健康と福祉を
健診を受けることはSDGsへの貢献につながっています。

自覚症状が出る前に見つけた『早期がん』の約9割は治すことができます！

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（個別健診のみ）

【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。



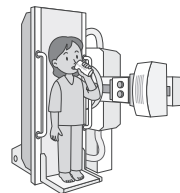
【注意事項】

- 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】

- 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

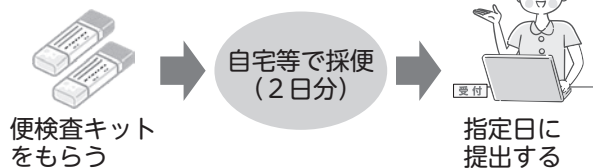
大腸がん検診

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】

- 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
- ④個別健診ではCOPD（慢性閉塞性肺疾患）スクリーニングを実施



【注意事項】

- 妊娠中の方はご遠慮ください。

COPDとは

たばこに含まれる有害物質が肺に炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。原因の90%は、たばこの煙です。

65歳以上の人は結核健診（無料）も兼ねています

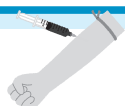
結核は過去の病気ではありません。高齢者、特に80歳以上の発症が多くみられます。定期健診で健康管理に努めましょう。

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。

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。

歯周疾患検診

対象：20・30・40・50・60・70歳

【対象者】

年齢	生年月日	年齢	生年月日
20歳	平成18年4月1日～平成19年3月31日生まれ	50歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ
30歳	平成8年4月1日～平成9年3月31日生まれ	60歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ
40歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれ	70歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ

【検査項目】 ①問診 ②検診 ③判定 ④説明・指導

【申込方法】

①受診券が必要です。米沢市健康課に電話し申請してください。
☎24-8181



②希望の歯科医院に電話で申込みます。
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で受けられます。



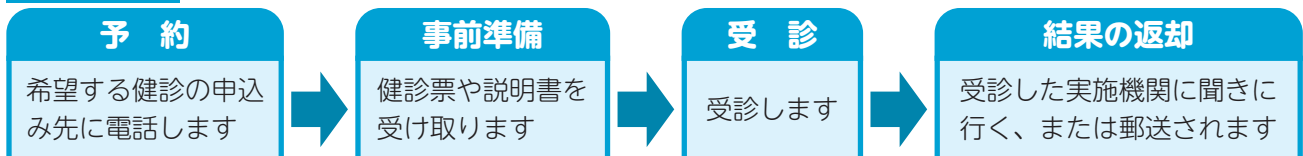
※令和8年度健診希望調査で歯周疾患検診を希望された方は**申込み不要**。受診券を5月頃にお送りします。

【実施期間】 令和8年6月～令和8年12月

※受診券の申請申込み締切は**令和8年12月11日(金)**までとなります。

STEP 3 健診の受け方を選んで申込みます。

健診の流れ



健診形態	実施機関	申込み方法
集団健診	米沢検診センター	保険種別によって申込み先が異なります。6～7ページへ
鷹山ドック	米沢検診センター、三友堂病院、舟山病院	受けたい実施機関に電話します。→8～9ページへ
個別健診	個別健診実施医療機関	受けたい実施医療機関に電話します。→10ページへ

集団健診(米沢検診センター)

◆健診専門機関で基本的な健診とがん検診を同日に受けることができます。



(公財) やまがた健康推進機構

【当日の受付時間】

詳しい時間は「健診案内書」に記載しています。混雑を避けるために時間を指定しています。安心して受診してください。

〈目安〉

午前健診 6:50~9:50 (子宮頸がん希望者 7:00~7:50)
 午後健診 13:00~13:50 (子宮頸がん希望者 13:00~13:50)
 レディースデイ託児希望者 8:30~9:50 (子宮頸がん希望者 8:30~8:50)

【オプション項目】

8ページをご覧ください(オプション料金欄を参照)。
 ※のついている検査項目が、集団健診で受けることができます。

【申込み方法】 ご加入の保険によって、申込み窓口が異なります！

保険種別	年齢	申込み方法		
		電話	電子申請 ※2	巻末の集団健診申込書 (はがき)
①米沢市 国民健康保険	18~39歳	健康課へ電話 ☎24-8181	○	○
	40~74歳	健康課へ電話 ☎24-8181 <div style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;"> 令和8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月末頃 にお送りしています。 </div>	○	○
②後期高齢者 医療制度	75歳以上 ※1	健康課へ電話 ☎24-8181	○	○
③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電話 ☎21-8811 (平日 11:00~12:00、13:00~15:00) ※被保険者(本人)の方は特定健診は職場での健診をおすすめいたします。	×	×

※1… 65~74歳で、後期高齢者医療制度ご加入の方も該当

※2… 電子申請の方法(米沢市国保の方、後期高齢者医療制度の方のみ)



← 二次元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8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!

一度登録すると次回から簡単に利用できます。

メールアドレスと電話番号をお間違えのないように登録してください。

電子申請受理後、健康課からメールを送信します。日程の変更等について電話またはメールで連絡する場合がありますので必ずご確認ください。

【日程】 ※対象地区以外の日程でも受診できます。

実施日時				地区	子宮頸／乳がん検診実施日
月	日	曜日	時間		
4	27	(月)	AM	西部・三沢・田沢	×
	28	(火)	AM	東部・万世	○
5	2	(土)	AM	全地区	○
	15	(金)	AM	北部・中部・塩井	○
	18	(月)	AM	松川・山上・南原・関	○
	19	(火)	AM	全地区	×
	25	(月)	AM	上郷・窪田・六郷・広幡	○
	27	(水)	AM	南部・愛宕	○
6	6	(土)	AM	全地区	○
	9	(火)	AM	南部・愛宕	○
	11	(木)	PM	全地区(胃なし)	○
	12	(金)	AM	全地区	○
	16	(火)	AM	東部・万世	○
	26	(金)	AM	北部・中部・塩井	○
7	4	(土)	AM	全地区	○
	15	(水)	PM	全地区(胃なし)	×
	22	(水)	AM	上郷・窪田・六郷・広幡	○
	31	(金)	AM	レディースデイ	○
8	6	(木)	AM	西部・三沢・田沢	○
	10	(月)	AM	全地区	○
	12	(水)	AM	北部・中部・塩井	×
	17	(月)	AM	松川・山上・南原・関(板谷)	○
	20	(木)	AM	全地区	○
	24	(月)	PM	全地区(胃なし)	×
	25	(火)	AM	南部・愛宕	○
	28	(金)	AM	レディースデイ	○
9	1	(火)	AM	松川・山上・南原・関	○
	8	(火)	AM	上郷・窪田・六郷・広幡	○
	11	(金)	AM	東部・万世	○

実施日時				地区	子宮頸／乳がん検診実施日
月	日	曜日	時間		
9	15	(火)	AM	西部・三沢・田沢	○
	18	(金)	AM	全地区	×
	19	(土)	AM	全地区	○
	25	(金)	PM	全地区(胃なし)	○
	28	(月)	AM	レディースデイ	○
10	1	(木)	AM	上郷・窪田・六郷・広幡	○
	9	(金)	AM	南部・愛宕	○
	17	(土)	AM	全地区	○
	26	(月)	AM	松川・山上・南原・関	○
	28	(水)	AM	上郷・窪田・六郷・広幡	×
	29	(木)	AM	全地区	×
	30	(金)	AM	レディースデイ	○
11	2	(月)	AM	東部・万世	○
	10	(火)	AM	全地区	×
	13	(金)	AM	松川・山上・南原・関	×
	19	(木)	AM	全地区	×
	21	(土)	AM	全地区	○
	24	(火)	AM	北部・中部・塩井	○
	26	(木)	AM	西部・三沢・田沢	○
12	30	(月)	AM	南部・愛宕	○
	1	(火)	AM	全地区	○
	8	(火)	AM	全地区	○
	11	(金)	AM	全地区	×
	14	(月)	AM	全地区	○
	16	(水)	AM	全地区	○
	19	(土)	AM	全地区	○
24	(木)	AM	全地区	○	

実施日	時間	子宮頸／乳がん検診実施日
1/14(木)、1/22(金)、1/27(水)、2/2(火)、2/4(木)	AM	○
1/7(木)、1/12(火)、1/15(金)、1/19(火)、1/20(水)、1/25(月)、1/28(木)、2/1(月)、2/3(水)、2/5(金)	AM	×

◆レディースデイ健診について

レディースデイ健診とは…女性を対象とした健診日です。基本的な健診・がん検診を受けることができます。事前のお申込みで託児が利用できます。

「託児の申込み方法」

【健診日】 7/31(金)、8/28(金)、9/28(月)、10/30(金)

【健診受付時間】 託児を希望する方のみ8:30~9:50
(子宮頸がん検診を受ける方は8:50まで)

【託児場所】 米沢市すこやかセンター

【対象児】 小学生未満のお子様 ※入園しているお子様は可能な限り登園をお願いします。

【料金】 無料

【託児申込み先】 健康課 成人保健担当 ☎24-8181

【注意事項】 健診の予約を取り、健診日が決まってから、健康課へ連絡してください。

健診受付時間が
ゆっくり目です。



障がい等により健診受診に心配のある方へ

米沢市では、障がいのある方などが安心して健診を受診できるよう相談を承っています。詳しくは健康課(☎24-8181)までお問い合わせください。

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）。

【申込み方法】 下記に電話で申し込んでください。

受付時間	平日 11:00~12:00、13:00~15:00
申込先	米沢検診センター 業務係 受付担当 ☎21-8811

【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2~5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〕	基本的な健診・胃(X線)、大腸、呼吸器、女性の方は子宮頸、乳すべてを受けた場合 男性(40~64歳):3,950円 (65~69歳):3,450円 女性(40~49歳):6,550円 (50~64歳):6,150円 (65~69歳):5,650円 ・70歳以上、非課税世帯の方は550円
	◆後期高齢者医療制度ご加入の方(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〕	鷹山ドック(左記内容)+がん検診:3,520円 ※後期高齢者健診+がん検診の場合は無料です(集団健診となります)。
	◆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
	呼吸機能検査	肺活量などで呼吸機能を調べる	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種類のアレルギーに対する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	

※のついている項目は、集団健診でも受けられます。詳しくは申込み時にお問合せください。

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）。

【申込み方法】 下記に電話で申し込んでください。

	三友堂病院	舟山病院
受付時間・曜日	月～金 14:00～16:30	月・火・水・金 13:30～16:30
申込先	健康管理センター ☎24-3710（直通）	健診室 ☎23-4435（内線142・147）

【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2～5ページをご覧ください。

検査内容		三友堂病院	舟山病院
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〕	基本的な健診・胃(X線)、大腸、呼吸器、女性の方は子宮頸、乳すべてを受けた場合 男性（40～64歳）：3,400円 （65～69歳）：2,900円 女性（40～49歳）：6,000円 （50～64歳）：5,600円 （65～69歳）：5,100円 ・70歳以上、非課税世帯の方は無料	
	◆後期高齢者医療制度ご加入の方（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 ※追加の血液検査、視力、尿潜血、腹囲はありません	

検査内容		三友堂病院	舟山病院	
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	
	呼吸機能検査	肺活量などで呼吸機能を調べる	1,691円 -	
	胸部CT検査		16,800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）	5,940円	5,500円
	内臓脂肪測定CT検査	内臓脂肪量の計測	3,960円	3,300円
	胃内視鏡検査		経口：15,646円 経鼻：16,746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	3,960円	3,300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	660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	2,640円	2,420円
	骨粗鬆症検診	足のかかるとに超音波を当て骨密度を調べる	1,980円	1,650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	3,696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	1,980円	1,650円
	聴力検査	正常範囲内の音が聞こえるかを調べる	1,162円	1,320円
	視力検査		660円	（セット料金）
	眼圧測定	緑内障の有無を調べる	871円	-
乳房超音波（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		2,640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	4,752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	
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	

個別健診(医院・病院)

◆かかりつけ医で受けることができ、都合に合わせて健診日を決めることができます。

【申込み方法】 下記に電話で申し込んでください。

【実施医療機関】

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	子宮頸	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		●	●			●		●
大辻外科胃腸科	中央1-2-10	21-2242		●				●		
かつみ内科クリニック中央院	中央7-1-30	27-8317	●	●	●	●		●		
きだ内科クリニック	金池6-4-1	22-1501	●	●	●			●		
くまの医院	門東町1-4-4	22-6000		●						
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	○	○	○	○		○		
医 内科島津医院	中央4-8-47	23-2136	●	●	●			●		
産科婦人科島貴医院	中央2-5-12	23-1776							●	
院 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	●	●	●	●		●		
ほさか窪田クリニック	窪田町窪田1306-1	27-0815	●	●	●			●		
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	●	●				●		
病院 三友堂病院	福田町2-1-55	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							○	

▲：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

知って、始めよう

ブレスト・アウェアネス



ブレストアウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。いつもの乳房と変わりがなければ、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 乳房の変化に気を付ける

- ☑ 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、2年に1回（偶数年齢）、乳がん検診を受けましょう。

歯周病について

Q. オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当します。

かたい食べものが
噛めない

むせる、
食べこぼす

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？（さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

A. オーラルフレイルとは、口の機能の健全な状態と「口の機能低下」との間にある状態です。

出典：一般社団法人日本老年医学会
一般社団法人日本老年歯科医学会
一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

唾液腺マッサージ

食事の前に行うと効果的！飲み込みが良くなります！

ぜっかせん 舌下腺マッサージ



両手の親指を揃えて、あごの下からの舌を押し上げるように10回押す

がくかせん 顎下腺マッサージ



親指であごの柔らかい部分を耳下からあご先まで5か所ほどを5回ずつ押す

じかせん 耳下腺マッサージ



親指以外の4本の指で上の奥歯辺りから前へゆっくり10回まわす

協会けんぽご加入の方（お勤めのご本人又はご家族）

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等（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。

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11:00～12:00、13:00～15:00）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、4月上旬頃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）・マイナ保険証等※・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11:00～12:00、13:00～15:00）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）

マイナ保険証
等※

健診費用

マイナ保険証等※

受診当日は、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。

- マイナ保険証によるオンライン資格確認（受診する施設が対応している場合）
- マイナポータルの保険資格画面の提示
- マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
- 資格確認書の提示

協会けんぽ マイナ保険証 🔍

生活習慣病予防健診等（お勤めのご本人の健診）

協会けんぽに加入している被保険者（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。

○生活習慣病予防健診

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。	35歳～74歳	最高 5,500円
	医師が必要と判断した場合に限り、眼底検査を併せて受診可能です。		最高 80円
	問診の結果、喫煙指数（1日本数×喫煙年数）が600以上の希望者は、喀痰検査を併せて受診可能です。	50歳～74歳	最高 590円
子宮頸がん検診（単独受診）	子宮頸部の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳（偶数年齢の女性）	最高 990円
一般健診（若年）	一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳	最高 2,500円
節目健診	一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳 45歳 50歳 55歳 60歳 65歳 70歳	最高 8,280円

○一般健診・節目健診に追加できる健診（単独受診はできません）

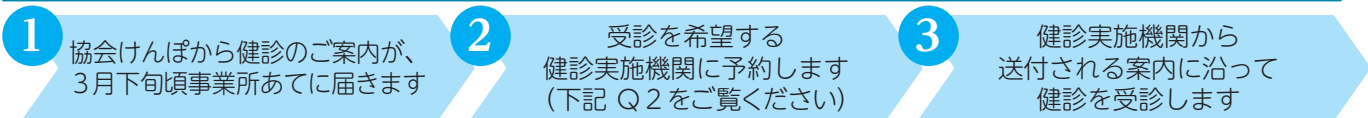
骨粗鬆症検診	問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした検診です。	40歳～74歳（偶数年齢の女性）	最高 1,390円
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳、30歳、36歳～74歳（偶数年齢の女性）※20歳、30歳、36歳、38歳の方は単独受診も可能	最高 990円
乳がん検診	乳房のエックス線撮影（マンモグラフィ）で、しこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	40歳～74歳（偶数年齢の女性）	50歳以上 最高980円 40歳～48歳 最高1,700円
肝炎ウイルス検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	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 540円

○人間ドック健診（一部の健診機関でのみ受けることができます）

一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。	35歳～74歳	25,000円の補助額を引いた金額
---	---------	-------------------

※年度内にお一人様につき1回、生活習慣病予防健診または人間ドック健診のいずれかの健診費用の補助をご利用いただけます。
※各年齢は年度末時点の年齢です。（今年度75歳を迎える方は、75歳の誕生日前日までであれば受診できます。）

申込みから受診までの流れ



※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等（お勤めのご本人の健診）・・・

「生活習慣病予防健診等」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等（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、生活習慣病予防健診は米沢検診センター、三友堂病院、舟山病院、人間ドック健診は米沢検診センター）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等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18-20JA山形市本店ビル5階 Tel：023-629-7225（代表）

健康づくり情報

～ 健診は受けた後が肝心です～

体 からだの健康づくり **★** 予約 要予約

心 こころの健康づくり

★ BP 対象 よねざわ健康マイレージ
ボーナスポイント対象(P18参照)

【各種問合せ・申込み】 米沢市健康課 ☎0238-24-8181

健診結果・健康づくり相談会

★ BP 対象 **体** **心** **★** 予約

健診結果のことや生活習慣の改善のポイント等についてスタッフ（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。ご都合の良い日にぜひご相談ください！

【日時】

第1回	7月15日(水)	9:30~11:30	第6回	12月22日(火)	9:30~11:30
第2回	8月31日(月)	9:30~11:30	第7回	1月20日(水)	9:30~11:30
第3回	9月29日(火)	9:30~11:30	第8回	2月15日(月)	13:30~15:30
第4回	10月29日(木)	9:30~11:30	第9回	3月11日(木)	9:30~11:30
第5回	11月20日(金)	9:30~11:30	※ご予約の際、お時間も合わせてお願いいたします		

【場所】 すこやかセンター

【対象者】 米沢市民

【料金】 無料

【持ち物】 健診結果、健康ファイル（お持ちの方）

※健康ファイルをお持ちでない方は、当日お渡しします。

～参加者の声～

個別に親身に相談にのってもらいよかった



相談しやすく、ありがたいです

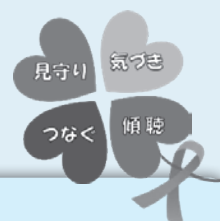
ゲートキーパー養成講座

★ BP 対象 **心** **★** 予約

◆ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どのように解決したらよいかわからない」など、自分から相談できずに一人で抱え込んでしまうことがあります。悩んでいる人への声のかけ方、かかわり方をお伝えする講座です。



市民向け（9月と3月を予定）

【場所】 未定

【対象者】 米沢市民

【料金】 無料

【持ち物】 筆記用具



企業・団体向け

【場所】 要望に応じて

【対象者】 企業・団体職員

【料金】 無料

【持ち物】 筆記用具

企業・団体での講座も可能ですのでお気軽にご相談ください。

日程の詳細が決まり次第、広報やホームページにてお知らせします。

健康相談室のご案内

体 心

米沢市では健康相談室（すこやかセンター2階）を設置しており、保健師等が健康全般に関する相談を承っております。お気軽にお越しください。また、電話での相談も承っております。

【日時】 月曜日から金曜日（年末年始、祝日を除く）8：30～17：15

【場所】 すこやかセンター 2階 健康相談室



こんなお悩みありませんか？

健診で引っかかり、
生活を見直したい

減塩を勧められたけど、
どうすればいいの？

最近、気分が
落ち込んでいる

だれでも気軽に適塩教室

BP 対象 体 予約

健診結果で、推定一日食塩摂取量の結果が7.0グラムより高い人は、食塩をとりすぎています。塩分をとりすぎると、命にかかわる病気につながる可能性があります。ご自分の塩分摂取の傾向を知り、適切に塩分をとるポイントについて一緒に学んでみませんか？

【日時・場所・申込締切】

日 程		時 間	場 所	申込締切
7月17日(金)	9月2日(水)	10：00～11：30	すこやかセンター	各日2週間前まで
11月5日(木)	12月15日(火)			

【対象者】 米沢市民

【料金】 500円



ご自宅で食べているみそ汁の塩分を測定できます！

こんな方におすすめです！

- 健診で、推定一日食塩摂取量が7.0グラム以上だった方
- 医師から、「塩分を控えめに」と言われたけど、どうしたらいいか悩んでいる方
- 食事の塩分が気になっている方 など

R7年度参加者の90.9%が
教室に参加して
『大変よかった』『よかった』
と回答！

3種類の塩分チェックができる！

- 推定一日食塩摂取量測定（尿検査）
- 味覚チェック
- 塩分チェックシート

NEW!

薬局での薬剤師による減塩相談

BP 対象 体 予約

薬の専門家である薬剤師が、あなたの服薬に合わせた減塩のアドバイスを行います。薬剤師に相談し食生活を見直すことで、お薬が減ることがあるかもしれません！

- 【対象者】 (1)前年度特定健診受診者で推定一日食塩摂取量9～11g未満(高血圧・糖尿病・心不全等の服薬治療中)の人 ※対象となる方には個別にご案内があります。
(2)実施薬局のかかりつけ患者(高血圧・糖尿病・心不全等の服薬治療中)で個別相談に同意した人

【料金】 無料

【実施薬局】 市内薬局(実施の有無は健康課にお問合せください。)



よねざわ
健康長寿
応援団

あなたの健康、未来まで見えていますか？ ～ライフコースで考える、一生の健康づくり～

健康で長く生きる。そのためには、若い世代から高齢者まで、人生を通じて適切な健康管理が欠かせません。米沢市では、生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の視点を踏まえ、健康づくりを推進しています。

米沢市「健康長寿」標語コンテスト
(令和六年度実施)

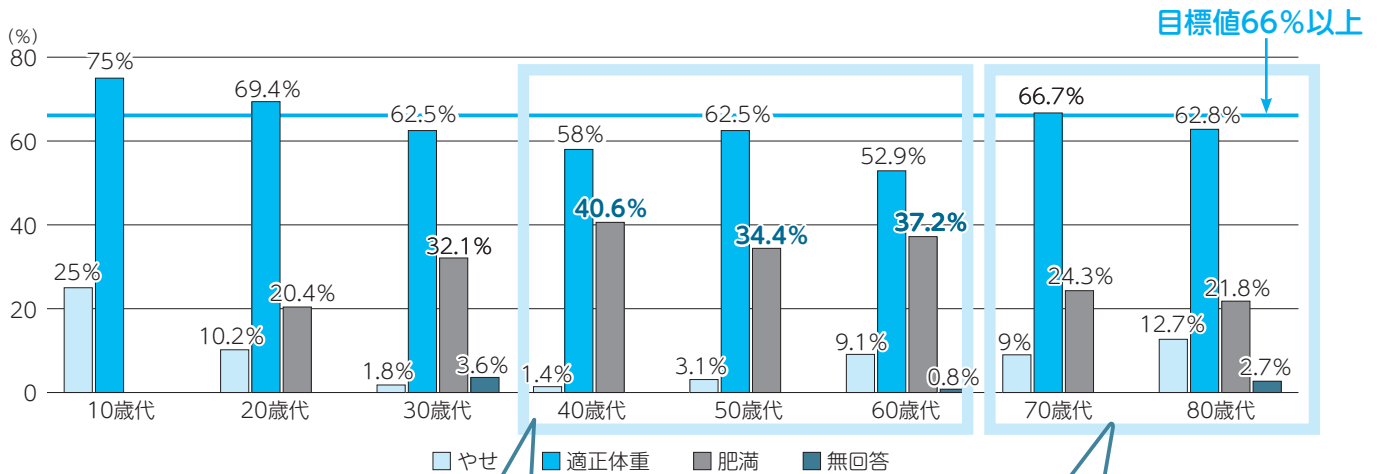
成人の部 優秀賞 山口友香さん

用心(鷹山)し

健診(謙信)行こう 米沢市

米沢市民の年代別体格 (BMI)

■ 男性



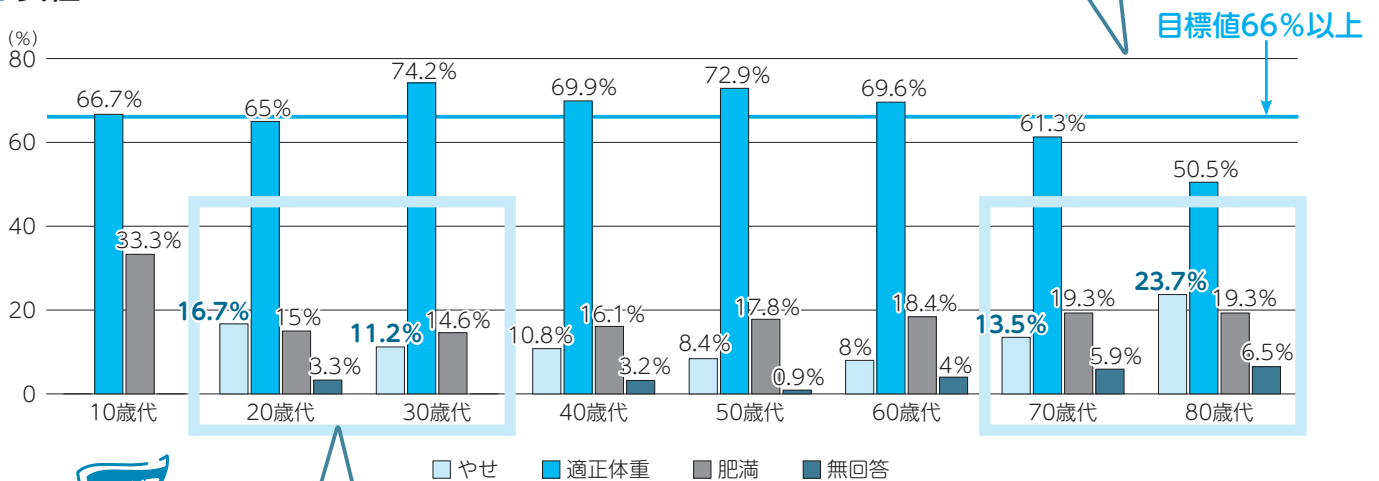
POINT

40～60歳代の男性で、肥満の割合は**4割**になっています。肥満は糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。

POINT

70～80歳代で、やせの割合は高くなっています。低栄養やフレイル(虚弱)は生活の質を低下させます。BMI 20以下の高齢者の割合 目標値 13%未満

■ 女性



POINT

20～30歳代の女性は他の年代に比べ、やせの割合が高くなっています。女性のやせは、貧血や骨量低下、低出生体重児の出産リスクを高める要因となります。20～30歳代女性のやせの割合 目標値 12%未満

年代ごとの健康づくりのポイント

20代～30代

未来の自分への投資！
若いうちから健康習慣を



「今はどこも悪くないし」と感じる方も多い時期かもしれませんが、この時期の生活習慣が、将来の健康を大きく左右します。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが少なくありません。市や職場で実施する健診を毎年欠かさず受診し、自分の体の状況を知っておくことが大切です。食生活や運動習慣を見直す良いきっかけにもなります。子宮頸がん検診は20歳から受けられます！

40代～50代

早期発見・早期治療が
体の変化に気づく「カギ」



生活習慣病の発症リスクが高まり始め、がん検診の重要性も高まります。体に変化しやすくなる年代だからこそ、健診結果などにより、体のサインを見逃さず、早期発見・早期治療しましょう。特に女性では、女性ホルモンの分泌が減少することから心身の不調、骨粗しょう症を発症しやすくなります。健診などで骨の状態も確認してみましょう。

60代～

自分らしく病気の
予防や治療に取り組む



これまでとは違う体の変化を感じたり、持病と向き合う機会が増えたりするかもしれません。大切なのは、病気と「賢く付き合う」ことです。そのためには、普段から「かかりつけ医」を持ちましょう。また、活動的な毎日を過ごすために身体機能の維持も大切です。趣味の活動などを通じて、心身ともに活発な状態を保ちましょう。

75歳以上

いつまでも
自分らしく輝くために



「自分らしく」生き活きと過ごすための時期です。健診は、あくまで「自分らしく生きる」ための羅針盤。結果を参考に、気になる点があればかかりつけ医に相談し、病気とも上手に付き合いながら、負担なく毎を送る視点も大切にしましょう。特に、フレイル(虚弱)や低栄養を予防し、人とのつながりを大切にしていきましょう。

肥満ややせのリスクは？

肥満 … BMI25以上の状態を指し、肥満と関連する健康障害を伴っている場合を「肥満症」といいます。(脂質異常症/糖尿病/高血圧など)

やせ … BMIの目標値を下回っている状態を指し、多くの健康問題のリスクを高めます。(鉄欠乏やそれに伴う貧血、無月経や低血圧・不整脈、低出生体重児の出産など)

BMIを確認してみましょう

BMI とは、肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる体格指数です

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$= \text{体重} \quad \boxed{} \text{ (kg)} \div \text{身長} \quad \boxed{} \text{ (m)} \div \text{身長} \quad \boxed{} \text{ (m)}$$

年齢別のBMIの区分

年齢	BMI		
	やせ	適正	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65歳以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上

この範囲を目指しましょう！

BMI =

(例) 170cm、76kgの場合
 $76\text{kg} \div 1.7\text{m}$
 $\div 1.7\text{m} = 26.29$
BMI = 26.3



令和8年度 よねざわ健康マイレージ

健康づくりに取り組んで、ポイントを獲得して応募すると、参加賞や抽選賞品をゲットできます。

◆ボーナスポイント対象事業に参加しよう！

ボーナスポイント対象事業に参加すると、追加で30ポイントをプレゼントします！
 普段の健康づくり+事業参加でおトクにポイントを集めて、さらに抽選会当選確率アップを
 目指しましょう！
 このマークが目印です！⇒

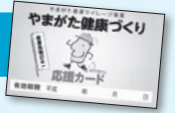


- 【対象者】** 米沢市民
米沢市に通勤通学する人
- 【期間】** 令和8年4月1日～令和9年3月5日
- 【応募方法】**
- ・付属はがきを郵送または健康課に持参
 - ・電子申請 [電子申請はこちら▶](#)

子どもも大人も
みんなでチャレンジ



参加者全員プレゼント

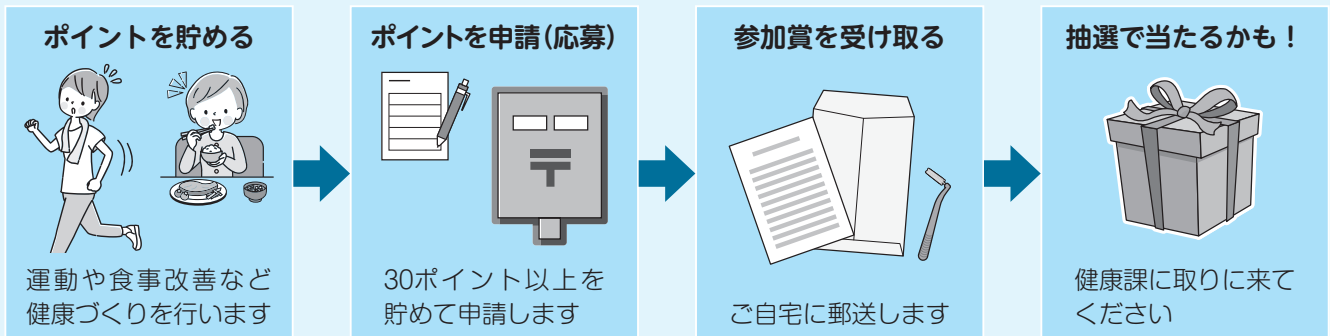


■やまがた健康づくり応援カード

「やまがた健康づくり協力店」でカードを提示すると各種サービスが受けられます！

■デンタルフロス（1袋）

歯ブラシと併用して、より歯垢を除去しましょう！



※3月中旬に当選した方のみにお知らせいたします。当選者は当選通知を持参し、期間内にすこやかセンターに賞品を取りに来ていただく必要があります。賞品を取りに来ていただけない場合は、繰り上げ当選となります。

集団健診申込みはがき 記入例

【はがきで申込みができる方】

- ・米沢市国民健康保険被保険者（18歳以上）
- ・後期高齢者医療被保険者

！！記入上の注意！！

- ①受診する健診に○をつけてください。
- ②日中の連絡先を忘れずに記入してください。

申込みはがきを受理後、記入していた電話番号に連絡させていただきます。

令和8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
基本的な健診	はつらつ基本健診（18～39歳）	<input type="checkbox"/>
	特定健診・後期高齢者健診	<input type="checkbox"/>
がん検診	呼吸器検診	<input type="checkbox"/>
	胃がん検診	<input type="checkbox"/>
	大腸がん検診	<input type="checkbox"/>
	子宮頸がん検診（偶数年齢のみ）	<input type="checkbox"/>
	乳がん検診（偶数年齢のみ）	<input type="checkbox"/>

ふりがな	けん しん よね こ	男・女
氏名	健診米子	<input type="checkbox"/>
生年月日	大正昭和平成 23年4月5日（満78歳）	
住所	米沢市 西大通1-5-60	
日中の連絡先	0238（24）8181	

抽選で50名様に当たる！

ポイントを多く貯めるほど当選確率アップ！

ポイント数	当選確率
50ポイント	1倍
100ポイント	2倍
150ポイント	3倍

■ 米沢品質賞

10名様

米沢品質AWARD認定商品

■ 米沢銘品賞

10名様

米沢銘品(食品)詰め合わせ

■ ハートフル賞

10名様

障がい者就労支援施設
手作り商品詰め合わせ

第一生命賞

10名様

タオルセット

大塚製薬賞

10名様

賞品詰め合わせ
セット

令和8年度 よねざわ健康マイレージ

令和8年度の1年間で取り組んでみよう！

生活習慣病の予防、早期発見・早期治療を心がけていますか？

- 基本的な健診を受けた または 定期的に通院をしている
- 歯科メンテナンスを受けた または 歯周疾患検診を受けた

“適塩”を心がけていますか？

- 栄養成分表示を確認してから食べた⇒その食品の食塩相当量は〔 〕g

運動習慣はありますか？

- 週2回以上運動をしている⇒その運動は〔 〕

(1) 1つ 30ポイント []つ × 30ポイント = []

日々の意識や行動が健康づくりに！

健康づくりに取り組んだら1日1つまで、当てはまる①～⑤の番号を記入しましょう！

- ① 運動・スポーツ
- ② 食事の改善
- ③ 健康教室・イベントの参加
- ④ 自己管理(血圧測定、禁煙など)
- ⑤ その他

項目の詳細(例)はスマートフォンのカメラでコードを読み込んで画面上に表示されたURLをご確認ください！



期間：令和8年4月1日～令和9年3月5日

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

(2) 1つ 2ポイント []つ × 2ポイント = []

多く貯めるほど抽選会で景品が当たるチャンス！

(1) + (2) = 合計 **50P以上で申請 最大180P**

健康課確認欄	BP		受付日	/	カードNo.	
--------	----	--	-----	---	--------	--

令和8年度「集団健診」申込書

下記の太枠内に記入の上、切り離してご投函ください。
健康課から健(検)診日を電話等でご連絡いたします。

健 診 名		希望するものに○を記入してください。
基本的な健診	はつらつ基本健診 (18~39歳)	
	特定健診・後期高齢者健診	
がん検診	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	
日中のご連絡先	()	

令和8年度「集団健診」申込書

下記の太枠内に記入の上、切り離してご投函ください。
健康課から健(検)診日を電話等でご連絡いたします。

健 診 名		希望するものに○を記入してください。
基本的な健診	はつらつ基本健診 (18~39歳)	
	特定健診・後期高齢者健診	
がん検診	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	
日中のご連絡先	()	

郵便はがき

9920059

切手貼付

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 健康企画担当 行

ふりがな 氏名	
生年月日	年 月 日 (歳)
住所	〒 -
米沢市外在住の場合 学校・会社名	
電話番号	
申請日	令和8・9年 月 日

今後の事業の参考にするためにアンケートにご協力ください

- Q1 参加しようと思ったきっかけはありますか？(複数回答可)
健康づくりをはじめようと思ったから
健康に関心があったから 賞品が欲しかったから
家族や知人に勧められたから その他()
- Q2 どこでねざわ健康マイレージを知りましたか？
健診ガイドブック 公共施設に設置しているチラシ
健康・介護予防に関するイベントや教室 ホームページやSNS
家族や知人からの紹介 その他()
- Q3 参加して健康に関する意識や行動に変化がありましたか？
はい いいえ
- Q4 はいと回答した場合、具体的に教えてください(複数回答可)
運動習慣 食生活 健診を受けた
体重が減った タバコを減らした
その他()

応募締切：令和9年3月5日(金)消印有効

栄養成分表示を見てみよう！ ～食塩量の見える化が適塩の第一歩～

食品を購入する時、まずどこを見て選んでいますか？
これからはぜひ、「栄養成分表示」も確認して購入してみましょう！

栄養成分表示って？

「栄養成分表示」は、食品に「どのような栄養成分」が「どれくらい含まれているか」を一目でわかるようにしたものです。



食パン1枚には0.8gの食塩が含まれているんだね！
カップラーメンはどうかかな？

栄養成分表示 6枚切り1枚(60g)当たり	
エネルギー	154kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	2.0g
炭水化物	29.0g
食塩相当量	0.8g



全部食べると、1日の食塩相当量とほとんど同じになっちゃうね
スープは残すことにしよう！

栄養成分表示 1食(78g)当たり	
エネルギー	354kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	13.6g
炭水化物	47.4g
食塩相当量	6.1g
めん・かやく	2.7g
スープ	3.4g

栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分がどのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのか知ることができます。またその食品の栄養的な特徴がわかり、健康づくりに役立てることが出来ます。

郵便はがき

9928790

料金受取人払郵便

米沢局承認

672

差出有効期間
令和9年3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

9928790

料金受取人払郵便

米沢局承認

672

差出有効期間
令和9年3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)