

令和6年度

健康ガイドみたか

ちょっと実行、ずっと健康。受けよう健診(検診)!

三鷹市総合保健センター
 三鷹市健康福祉部健康推進課
 健康診査係(各種健(検)診に関すること) 0422-24-8571
 (健康に関する相談) 0422-24-8207
 予防接種係(予防接種に関すること) 0422-24-8050
 〒181-0004 三鷹市新川16-37-1
 三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ2階

URL <https://www.city.mitaka.lg.jp>
 E-mail kenkou@city.mitaka.lg.jp

あなたが受診できる健(検)診チャート

年度末年齢	A (50歳以上) 胃がん内視鏡検診	B 胃がんX線検診	C (女性のみ) 子宮がん検診	D (女性のみ) 乳がん検診	E (女性のみ) 乳房エコー検査	F 眼科検診	G 65(40) 55(45) 50(50) 45(55) 40(60) 35(65) 30(70) 25(75) 20(80) 15(85) 10(90) 5(95) 0(100)	H 成人歯科健診	I 若年健康診査	J 肺がん検診	K 大腸がん検診	L (50) 55(55) 60(60) 65(65) 70(70)	M (未受診者のみ) 肝炎ウイルス検査	N 結核検診	O (三鷹市国民健康 特定健康診査 係加入者)	P 後期高齢者 健康診査
75歳以上	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
50~74歳	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
40~49歳	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
30~39歳	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
20~29歳	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
16~19歳	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

すべての検診の受診機会は年1回です。ただし、A・B・Cの検診は隔年です。 ※AとB両方の受診はできません。詳しくは下記「対象など」にてご確認ください。

年度末年齢について

40歳	昭和59年4月1日から 昭和60年3月31日までに生まれた方
45歳	昭和54年4月1日から 昭和55年3月31日までに生まれた方
50歳	昭和49年4月1日から 昭和50年3月31日までに生まれた方
55歳	昭和44年4月1日から 昭和45年3月31日までに生まれた方
60歳	昭和39年4月1日から 昭和40年3月31日までに生まれた方
65歳	昭和34年4月1日から 昭和35年3月31日までに生まれた方
70歳	昭和29年4月1日から 昭和30年3月31日までに生まれた方
75歳	昭和24年4月1日から 昭和25年3月31日までに生まれた方

市に申込が必要な検診 (インターネット、ハガキ、窓口のいずれかで申込。申込方法の詳細は下図をご覧ください。)

原則として検診の申込は4月1日(月)より受け付けます。ただし、胃がんX線検診の申込受付は別日(下記参照)となります。申込多数の場合は抽選となることがありますのでご了承ください。

検診名(検査内容)	受診費用	対象など	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
A 胃がん内視鏡検診	2,000円	50歳以上 *申込状況により抽選。 *胃内視鏡検診を受けた方は、受診年度と次年度において胃がん検診も含め胃がん検診を受診(申込)できません。 *同年度内に胃内視鏡と胃X線検診の両方を申し込むことはできません。 ただし、三鷹市胃がん内視鏡検診を申し込みされた方で、受診票が送付されなかった方については胃X線検診を申し込むことができます。	申込期間	申込締切 5/10(金)	検診期間	6/1(土)~2/28(金)	*受診票が届いた方は、胃がん(内視鏡)検診協力医療機関に直接予約してください。							
B 胃がんX線検診	500円	40歳以上 *申込状況により抽選。 *胃内視鏡検診を受けた方は、受診年度と次年度において胃X線検診も含め胃がん検診を受診(申込)できません。 *同年度内に胃内視鏡と胃X線検診の両方を申し込むことはできません。 ただし、三鷹市胃がん内視鏡検診を申し込みされた方で、受診票が送付されなかった方については胃X線検診を申し込むことができます。	申込期間	申込締切 8/31(土)	検診期間	6/1(土)~ 8/31(土) (窓口は6/3(月)~8/30(金))	【実施場所・実施予定日】 三鷹市公会堂さんさん館 10/18(金)・10/19(土)・10/23(水)・10/24(木)・10/29(火)・10/30(水) *10月初旬に受診票発送予定。 *検診時間は午前のみ。詳細は受診票送付時にお知らせします。 *申込状況により抽選になることや実施を見送る場合があるため、希望日に添えない場合があります。							
C 子宮がん検診(頸部:視診・内診・検体採取細胞診)	頸部のみ500円 頸部と検体(注1)1,000円	20歳以上の女性(注2)	申込期間	申込締切 10/31(木)	検診期間	6/1(土)~1/31(金)	*受診票発送時期について(注4)							
D 乳がん検診(注5)(マンモグラフィ ※視診・触診は希望制)	1,000円	40歳以上の女性(注3) ※前年度受診者を除く。	申込期間	申込締切 10/31(木)	検診期間	6/1(土)~2/28(金)	*受診票発送時期について(注4)							
E 乳房エコー検査(注5)	1,000円	30~39歳の女性 ※前年度受診者を除く。	申込期間	申込締切 10/31(木)	検診期間	6/1(土)~2/28(金)	*受診票発送時期について(注4)							
F 眼科検診(血压・視力・外眼部・眼圧・眼底・透光体)	500円	40歳以上	申込期間	7/26(金)前期申込締切 ※8月下旬に前期受診票発送予定	検診期間	9/1(日)~11/30(土)	12/1(日)~2/28(金)	*11月下旬に後期受診票発送予定						
G 骨粗しょう症検診(DXA法(腕のレントゲン)による骨密度測定)	無料	年度末年齢が満40・45・50・55・60・65・70歳の女性(骨粗しょう症で通院中、診断を受けた方、妊娠中の方は除く) 【定員】各コース120人 ※申込状況により抽選	Aコース 5/27(月)申込締切		Bコース 6/17(月)申込締切		Cコース 8/26(月)申込締切		Dコース 9/24(火)申込締切		Eコース 12/23(月)申込締切		実施日 6/27(木) 7/20(土) 9/27(金) 10/26(土) 1/27(月) 午後2:00~4:40の間で市が指定する時間	

申込方法 胃がん検診・子宮がん検診・乳がん検診・乳房エコー検査・眼科検診・骨粗しょう症検診は、以下のいずれかで申込。

インターネット	ハガキ (各検診ごとに1人1枚・申込締切は消印有効)	総合保健センター窓口
東京共同電子申請サービス https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/navi/index.html	表の書き方 〒181-0004 三鷹市健康福祉部健康推進課 裏の書き方 胃がん内視鏡検診希望 胃がんX線検診希望 子宮がん検診希望 乳がん検診希望 乳房エコー検査希望 眼科検診希望 骨粗しょう症検診希望	平日午前8:30~午後5:00 届き付けた申込書に必要事項をご記入ください。

(注1)子宮体部の検査は、問診の結果、医師が必要と認めた方に行います。
 (注2)20歳の方(平成15年4月2日~平成16年4月1日生)には、5月末に無料の受診票を送付しますので、申込は不要です。
 (注3)40歳の方(昭和58年4月2日~昭和59年4月1日生)には、5月末に無料の受診票を送付しますので、申込は不要です。
 (注4)子宮がん・乳がん・乳房エコー検査の受診票発送時期について:申込からおおむね1か月後に受診票を送付します。ただし、4月中に申し込まれた方には5月下旬に発送します。
 (注5)令和6年度より乳がん検診は、30~39歳が乳房エコー検査に、40歳以上が乳がん検診(マンモグラフィ)になります。

市に申込が必要な検診 (インターネット、電話、窓口のいずれかで申込。)

検診名(検査内容)	受診費用	実施場所	対象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
H 成人歯科健診	無料	市内協力医療機関	35歳以上 平成2年3月31日以前に生まれた方	4月~7月生まれ(4月下旬)	8月~11月生まれ(5月下旬)	12月~3月生まれ(6月下旬)	4/15(月)~3/15(土) 健診期間								
I 若年健康診査	無料 *同時受診の場合はその費用	市内協力医療機関	16~39歳 昭和60年4月1日から平成21年3月31日までに生まれた方	4月~7月生まれ(4月下旬)	8月~11月生まれ(5月下旬)	12月~3月生まれ(6月下旬)	5/1(水)~2/28(金) 健診期間								

医療機関に直接申し込む検診

検診名(検査内容)	受診費用	実施場所	対象: 下記の年度末年齢の方	受診方法
J 肺がん検診(注6)(胸部X線+喀痰細胞診)	1,000円(注7)	市内協力医療機関	40歳以上	三鷹市の特定健診・後期高齢者健診対象者の方は、健康診査と同時受診。その他の方は、保険証持参のうえ、市内の協力医療機関へ直接申込。
K 大腸がん検診(便潜血検査)	500円		40歳以上	
L 前立腺がん検診(PSA検査)	500円		50・55・60・65・70歳の男性	
M 肝炎ウイルス検査(B・C型)	無料		40歳以上で、過去受診歴のない方・職場で受診する機会のない方	

39歳以下の方や上記検査期間以外の受診を希望する方は、保健所にお問い合わせください。 多摩府中保健所 042-362-2334 (代)

(注6)喀痰細胞診は、50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数x喫煙年数)600以上の方が対象です。(注7)健康診査と同時受診する場合や喀痰細胞診の実施の有無により、受診費用は異なります。 ※胃がんリスク検診(ABC検査)は令和5年度をもって終了しました。

結核検診 事前申込不要。当日会場で受付します。保険証をご持参ください。

検診名(検査内容)	受診費用	実施場所	対象	実施日
N 結核検診(胸部X線検査)	無料	総合保健センター	16歳以上39歳以下の方。または社会保険被扶養者等で、胸部X線検査の機会がない方。	平成21年3月31日以前に生まれた方 6/5(水) 午前9:30~11:00 9/7(土) 午前9:30~11:00

特定健康診査・後期高齢者健康診査 時期に合わせて、市からお知らせと受診票が送付されます。(注8)

健診名	受診費用	実施場所	対象	実施期間: 令和6年5月1日(水)から令和7年2月28日(金)まで受診できますが、混雑緩和のため誕生日に応じた下記期間での受診をお願いします。
O 特定健康診査	無料 *同時受診の場合はその費用	医市療協関係	40~75歳の三鷹市国民健康保険加入者	4・5・6・7月生まれ 8・9・10・11月生まれ 12・1・2・3月生まれ
P 後期高齢者健康診査		後期高齢者医療制度加入者(注8)		5月1日(水)~9月30日(月) 受診票発送:4月下旬 6月1日(土)~10月31日(木) 受診票発送:5月下旬(注9) 7月1日(月)~11月30日(土) 受診票発送:6月下旬(注9)

健康栄養歯科相談

健康診査等の結果をもとに、生活習慣病予防やより健康になるための生活の見直し、食事・運動・歯科に関する個別相談を行います。
 ※食べること(意欲や食べ方)や体重が減ること、口口の機能(滑舌低下・飲みこみ・むせ・口渇)に関する相談も受け付けています。

実施日 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月
 原則第1火曜日 7日 4日 2日 6日 3日 1日 5日 3日 7日 4日 4日

要予約 総合保健センターへ電話等でお申し込みください。
 相談時間 午後1:00~4:00(ご相談の内容により1~2時間かかります)
 場所 総合保健センター

大人の風しん抗体検査及び予防接種費用助成 助成が受けられるのはお一人につき1回限りです。

事業名	対象	費用	接種(受診)場所
先天性風しん症候群対策事業(抗体検査・予防接種)	19歳以上で、以下①~③のいずれかに該当する方(②③は男性・女性いずれも対象) ①妊娠を予定・希望している方 ②妊婦の同居者 ③①の同居者 ※過去に2回以上風しんワクチンを接種したことがある方は、抗体検査の助成対象外 ※予防接種は、抗体検査の結果が低かった方のみ対象 ※他で受けた検査で抗体値が低いと確認できた方は、予防接種のみ対象	抗体検査:無料 予防接種: 風しん単体ワクチン:1,745円(税込) 麻しん・風しん混合ワクチン:5,000円(税込)	三鷹市の協力医療機関のみ(医療機関へ直接申込)
風しんの追加的対策事業(風しん第5期)	昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性(三鷹市に転入する前等、既に制度を利用した方は除く) ※予防接種は、抗体検査の結果が低かった方のみ対象	抗体検査・予防接種ともに無料	全国の協力医療機関(医療機関へ直接申込、クーポン券持参) ※健康診断の際にも抗体検査を受けられる場合あり

高齢者を対象とした予防接種費用助成

予防接種名	対象年齢	実施期間	費用	接種場所
高齢者肺炎球菌	満65歳の方※1		2,500円※2	三鷹市の協力医療機関※3
高齢者インフルエンザ	満65歳以上の方※1	令和6年10月1日~令和7年1月31日	2,500円※2	三鷹市の協力医療機関※3
新型コロナウイルス	満65歳以上の方※1	年に1回、秋冬に実施予定。詳細は決まり次第、広報みたか及び市ホームページに掲載		
帯状疱疹	満50歳以上の方	令和6年4月1日~令和7年3月31日	ワクチン種別・医療機関等により異なる	三鷹市の協力医療機関※3

※1 満60~64歳で厚生労働省が定める障がいや有する方も対象
 ※2 対象年齢に該当する生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯は無料(市へ事前手続きが必要)
 ※3 その他の医療機関でも受けられます。右記ホームページをご覧ください。三鷹市の協力医療機関で受ける方は医療機関へ直接申し込みください。

子どもの予防接種

予防接種名	接種回数	対象年齢	費用
⑦ 麻しん(はしか)・風しん混合(MR)	定期接種として接種を受けていない回数(最大2回)	2歳以上19歳未満(定期接種対象者は除く)で、2回の定期接種を完了していない方	無料
⑧ おたふくかぜ	1回	1歳以上2歳未満(これまでに接種を受けている方、おたふくかぜに罹患した方は除く)	3,000円(生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯は無料)

子育て支援サイト「みたかきずナビ」

市からのお知らせやイベント情報、子育て関連施設などの情報を掲載しています。
 右記のアプリと一緒に活用ください。

● 歯と口の健康週間
 「愛歯のつどい」
 6/8(土) 三鷹産業プラザ7階
 講演会・歯科相談等

予防接種について
 詳細は市のホームページをご覧ください。
 なお、法・制度改正等により、内容が変更となる場合があります。

