令和8年度 健康ガイドみたか

項目 ①各種健（検）診に関すること ②健康に関する相談 ③予防接種に関すること【裏面】三鷹市医療マップ

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
保健総務係（休日診療等）0422-24-7145
〒181-0004 三鷹市新川6-37-1
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階
窓口（平日）午前8:30～午後5:00
URL https://www.city.mitaka.lg.jp

① 各種健（検）診に関すること

あなたが受診できる健（検）診チャート

Check!

年度末年齢	A 胃がん内視鏡検診（50歳以上）	B 胃がんX線検診	C 子宮がん検診（女性のみ）	D 乳がん検診（女性のみ）	E 乳房エコー検査（女性のみ）	F 眼科検診	G 骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳の女性）	H 成人歯科健診	I 後期高齢者口腔機能検査	J 若年健康診査	K 肺がん検診	L 大腸がん検診	M 前立腺がん検診（50・55・60・65・70歳の男性）	N 肝炎ウイルス検査（未受診者のみ）	O 結核検診	P 特定健康診査（三鷹市国民健康保険加入者）	Q 後期高齢者健康診査
75歳以上		●※	●	●		●		●	●		●	●		●	結核検診参照		●
50～74歳		●※	●	●		●	●節目	●			●	●	●節目	●		●	
40～49歳		●	●	●		●	●節目	●			●	●		●		●	
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・C・D・E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61年4月1日から昭和62年3月31日までに生まれた方
45歳	昭和56年4月1日から昭和57年3月31日までに生まれた方
50歳	昭和51年4月1日から昭和52年3月31日までに生まれた方
55歳	昭和46年4月1日から昭和47年3月31日までに生まれた方
60歳	昭和41年4月1日から昭和42年3月31日までに生まれた方
65歳	昭和36年4月1日から昭和37年3月31日までに生まれた方
70歳	昭和31年4月1日から昭和32年3月31日までに生まれた方
75歳	昭和26年4月1日から昭和27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。）

健康診査係 0422-24-8571

原則として検診の申込は4月1日（水）より受付けます。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。

検診名（検査内容）	受診費用	実施場所	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	市内協力医療機関	50歳以上 ＊胃内視鏡検診を受けた方は、受診年度と次年度において、胃内視鏡と胃X線検診を受診（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。	昭和52年3月31日以前に生まれた方	申込期間		6/1(月)～2/28(日) 検診期間			申込締切10/31（土）※受診票発送時期について(注4)						
B 胃がんX線検診	500円	三鷹市公会堂 さんさん館	40歳以上 ＊申込状況により抽選。 ＊前年度胃内視鏡検診を受けた方は受診（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。	昭和62年3月31日以前に生まれた方				7/1（水）～ 8/17(月) 申込期間 ＊9月下旬に受診票発送予定			【実施予定日】10/27(火)・10/28(水)・10/31(土)・11/5(木)・11/6(金) ＊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、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 頸部と体部(注1) 1,000円	市内協力医療機関	20歳以上の女性(注2) ※前年度受診者を除く。	平成19年3月31日以前に生まれた方	申込期間		6/1(月)～1/31(日) 検診期間			申込締切10/31（土）※受診票発送時期について(注4)					令和6年度に子宮がん検診を受診した方には、申込不要で5月下旬に受診票をお送りします。	
D 乳がん検診（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) ※乳がん検診・乳房エコー検査の前年度受診者を除く。	昭和62年3月31日以前に生まれた方	申込期間		6/1(月)～2/28(日) 検診期間			申込締切10/31（土）※受診票発送時期について(注4)					令和6年度に乳がん検診を受診した方には、申込不要で5月下旬に受診票をお送りします。	
E 乳房エコー検査	1,000円		30～39歳の女性 ※前年度受診者を除く。	平成9年3月31日以前に生まれた方	申込期間		6/1(月)～2/28(日) 検診期間			申込締切10/31（土）※受診票発送時期について(注4)						
F 眼科検診（血圧・視力・外眼部・眼圧・眼底・透光体）	500円		40歳以上	昭和62年3月31日以前に生まれた方	申込期間					申込締切10/31（土）9/1(火)～2/28(日) ※受診票発送時期について(注6) 検診期間						
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	総合保健センター	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130人 ※申込状況により抽選		Aコース 4/24(金)申込締切		Bコース 6/30(火)申込締切		Cコース 8/31(月)申込締切		Dコース 10/30(金)申込締切		Eコース 12/23(水)申込締切			
					実施日 6/26(金)		9/26(土)		11/4(水)		1/16(土)		2/26(金)			
					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
健（検）診 申込フォーム
https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/112/112055.html

ハガキ（各検診ごとに一人1枚・申込締切は消印有効）

表の書き方
〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 三鷹市総合保健センター行

裏の書き方
- 胃がん内視鏡検診希望：住所／氏名／生年月日・年齢／電話番号
- 胃がんX線検診希望：住所／氏名／生年月日・年齢／電話番号／希望日（1つのみ）
- 子宮がん検診希望：住所／氏名／生年月日・年齢／電話番号
- 乳がん検診希望：住所／氏名／生年月日・年齢／電話番号
- 乳房エコー検査希望：住所／氏名／生年月日・年齢／電話番号
- 眼科検診希望：住所／氏名／生年月日・年齢／電話番号
- 骨粗しょう症検診希望：希望のコース（1つのみ）／住所／氏名／生年月日・年齢／電話番号

総合保健センター窓口
平日午前8:30～午後5:00
備え付けの申込書に必要事項をご記入ください。

気になる症状がある方は、検診を待たずに医療機関で受診しましょう。

(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17年4月2日～平成18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60年4月2日～昭和61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) 胃がん内視鏡・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か月後に受診票を発送します。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) ペースメーカー装着中の理由でマンモグラフィの受診が困難な場合は申込前に市にご相談ください。
(注6) 眼科検診の受診票発送時期について：申込からおおむね1か月後に受診票を発送します。ただし、4～7月中に申し込まれた方には8月下旬に発送します。

市に申込が必要な健診 （インターネット、電話、窓口のいずれかで申込。）

健康診査係 0422-24-8571

健診名	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	20歳以上	平成19年3月31日以前に生まれた方	発送時期 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(水)～3/15(月) 健診期間						20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方には、申込不要で誕生月に合わせて受診票をお送りします。
I 後期高齢者口腔機能検査	無料		75歳以上	昭和27年3月31日以前に生まれた方				発送時期 (7月下旬)		4/15(水)～3/15(月) 検査期間						75・80歳の方には、申込不要で7月下旬に受診票をお送りします。
J 若年健康診査	無料 L と同時受診の場合はその費用		16～39歳	昭和62年4月1日から平成23年3月31日以前に生まれた方	発送時期 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(金)～2/28(日) 健診期間						30・35歳の三鷹市国民健康保険に加入の方には、申込不要で誕生月に合わせて受診票をお送りします。

医療機関に直接申し込む検診

健康診査係 0422-24-8571

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	実施期間：令和8年5月1日（金）から令和9年2月28日（日）まで受診できますが、混雑緩和のため誕生月に応じた下記期間での受診をお願いします。		
					4・5・6・7月生まれ	8・9・10・11月生まれ	12・1・2・3月生まれ
K 肺がん検診(注7)（胸部X線＋喀痰細胞診）	1,000円(注8)	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、マイナ保険証等持参のうえ、市内の協力医療機関へ直接申込。	5月1日(金)～9月30日(水)	6月1日(月)～10月31日(土)	7月1日(水)～11月30日(月)
L 大腸がん検診（便潜血検査）	500円		40歳以上				
M 前立腺がん検診（PSA検査）	500円		50・55・60・65・70歳の男性				
N 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7) 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8) 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。

結核検診 事前申込不要。当日会場で受付します。マイナ保険証等の本人確認ができるものをご持参ください。

健康診査係 0422-24-8571

検診名（検査内容）	受診費用	実施場所	対象		実施日	
O 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23年3月31日以前に生まれた方	6/10(水) 午前9：30～11：00	9/26(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9)

健康診査係 0422-24-8571

健診名	受診費用	実施場所	対象	実施期間：令和8年5月1日（金）から令和9年2月28日（日）まで受診できますが、混雑緩和のため誕生月に応じた下記期間での受診をお願いします。		
				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 特定健康診査	無料 ※K・L・Mと同時受診の場合はその費用	医療機関 市内協力	40歳以上の三鷹市国民健康保険加入者(注9)	5月1日(金)～9月30日(水) 受診票発送：4月下旬	6月1日(月)～10月31日(土) 受診票発送：5月下旬(注10)	7月1日(水)～11月30日(月) 受診票発送：6月下旬(注10)
Q 後期高齢者健康診査			後期高齢者医療制度加入者(注9)			

【特定健康診査・後期高齢者健康診査について】
※会社等にお勤めの方やその扶養家族の方は、各自が加入している「健康保険組合等」にお問い合わせください。
※生活保護受給者の方は、担当ケースワーカーにご相談ください。
※有料老人ホーム等に入所（入居）の方は、健診の対象外となる場合があります。
(注9) 令和8年4月1日時点の加入者には誕生月に応じて受診票を送付します。4月2日以降に転入、または三鷹市国民健康保険に加入した方は、お問い合わせください。
(注10) 8～3月生まれの方で早めの受診をご希望の方は、ご連絡ください。

② 健康に関する相談

健康栄養歯科相談

健康診査係 0422-24-8207

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、お口の機能（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
	24日	20日	2日	30日	7日	17日	1日	6日	27日	1日	21日	5日	5日	2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

歯と口の健康週間

「愛歯のつどい」
6/13（土） 三鷹産業プラザ7階
講演会・歯科相談等

③ 予防接種に関すること

高齢者を対象とした予防接種費用助成 （対象者には市から予診票等を送付します。）

予防接種係 0422-24-8050

予防接種名	対象者※1	実施期間（予定）	費用（自己負担額）※2	申込方法等
高齢者肺炎球菌	接種日当日満65歳の方（66歳の誕生日の前日まで対象）	令和8年4月1日～令和9年3月31日（66歳の誕生日の前日までが対象）	5,000円（1回接種）	予診票が届いたら市の協力医療機関等へ直接お申込みください。 ※他自治体から転入された方は、市へ予診票の交付申請が必要です（市ホームページ参照）。
高齢者インフルエンザ	接種日当日満65歳以上の方	令和8年10月1日～令和9年1月31日	決まり次第、広報みたか等でお知らせします。	
新型コロナウイルス感染症	接種日当日満65歳以上の方	令和8年10月1日～令和9年3月31日	決まり次第、広報みたか等でお知らせします。	
帯状疱疹	①年度中に65歳になる方 ②年度中に70、75、80、85、90、95、100歳になる方（経過措置対象者）	令和8年4月1日～令和9年3月31日	ピケン：1回当たり4,500円（1回接種） シングリックス：1回当たり11,000円（計2回接種）	

※1 満60～64歳で厚生労働省が定める障がいを有する方も対象（市へ予診票の交付申請が必要です。）
※2 対象者のうち、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です）

予防接種について

法・制度改正等により、内容が変更となる場合があります。
詳細は市ホームページをご確認ください。

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。

予防接種係 0422-24-8050

事業名	対象者	実施期間	費用（自己負担額）	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、当事業で抗体検査を受けたことがある方は抗体検査の助成対象外 ※予防接種は、抗体検査の結果が基準値以下の方のみ対象 ※他で受けた検査で抗体価が基準値以下であると確認できた方は、予防接種のみ対象	令和8年4月1日～令和9年3月31日 ※抗体検査は令和9年3月20日まで	・抗体検査：無料 ・予防接種： 風しん単体ワクチン：1,745円 麻しん・風しん混合ワクチン（MR）：5,000円	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期特例措置） ※令和9年3月31日で終了	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のうち、以下全てに該当する方 ①令和7年3月31日までに風しんの抗体検査を受けたことがある方 ②抗体検査の結果、抗体価が基準値以下の方 ③市の助成を受けて風しん第5期の予防接種を受けたことがない方	令和8年4月1日～令和9年3月31日	風しん単体ワクチン または麻しん・風しん混合ワクチン（MR）：無料	三鷹市の協力医療機関（医療機関へ直接申込）

子どもの予防接種 ※令和8年4月1日より妊婦へのRSウイルスワクチン定期接種が始まりました。詳細は市ホームページをご確認ください。

予防接種係 0422-24-8050

■定期接種（法定接種） 接種開始時期に合わせて、個別に予診票とお知らせを送付します。（三鷹市・近隣市区の協力医療機関へ直接申込、母子健康手帳と予診票持参。（無料））
※転入した方は、過去の接種記録に基づき予診票等を送付しますので、転入時に交付される「予防接種・健診連絡票」をご提出ください。

■任意接種（法定外接種） 以下の予防接種に対し、費用助成を実施しています。（三鷹市の協力医療機関のみ。三鷹市民であることがわかるもの及び母子健康手帳持参。）

予防接種名	実施期間	接種回数	対象者	費用	申込方法
麻しん（はしか）・風しん混合（MR）※定期予防接種の対象年齢で接種をうけそびれてしまった方	令和8年4月1日～令和9年3月31日	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	電話または申請フォームより予診票を申請 ※申請フォームはこちら→
男性HPV		最大3回	小学6年～高校1年生相当の男性	4価ワクチン：助成上限17,000円/回 9価ワクチン：助成上限30,000円/回	
おたふくかぜ		1回	1歳以上2歳未満 ※おたふくかぜにり患した方は除く	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）	各協力医療機関へ接種の予約 ※予診票は医療機関に置いているため、市への事前のご申請は不要です。
小児インフルエンザ	令和8年10月1日～令和9年1月31日	注射HAワクチン：2回 経鼻弱毒生ワクチン：1回	注射HAワクチン：生後6か月以上13歳未満 経鼻弱毒生ワクチン：2歳以上13歳未満	注射HAワクチン：助成上限2,000円/回 経鼻弱毒生ワクチン：助成上限4,000円	

※ 任意接種の表に記載の情報はあくまで予定としての情報です。最新の情報は、市ホームページをご確認ください。

子育て支援アプリ「みたかきっずナビ by 母子モ」

予防接種のスケジュールを簡単に管理でき、プッシュ通知で子育てに関する情報がタイムリーに受け取れるなど、便利な機能をご用意しています。