

# 令和6年度（2024年度） 小金井市「成人保健」事業のご案内

※実施予定日・市報掲載日等、内容は変更することがあります。

| 検(健)診名       |                               | 検診方法             | 費用   | 対象者  | 検診場所   | 実施予定日   | 市報                          | 申込方法  | その他   |         |                        |  |
|--------------|-------------------------------|------------------|--|--|--|---|-----------------------------|---|---|---------|------------------------|--|
| がん<br>検<br>診 | 集団                            | 胃がん検診            | 胃部X線検査<br>1,000円<br>生保等：無料   | 【胃・肺・大腸】<br>令和7年（2025年）3月31日現在、<br>40歳以上の方<br><br>【乳】<br>令和7年（2025年）3月31日現在、<br>40歳以上の女性で、令和4年4月以降<br>未受診の方<br>（2年度に1回の受診） | 市内公共施設<br>(検診車等で実施)  | 5月27日、5月28日<br>8月2日、8月9日、8月19日<br>9月17日、9月18日 | 5月1日号                       | Webサイトもしくは<br>専用電話での申込<br>※定員に達し次第受付<br>終了<br><br>【申込専用電話】<br>東京都予防医学協会<br>☎0120-128-331<br>(携帯からは03-<br>3269-4752) | 以下の方は胃がん検診(集団)を受診できません。<br>○前回の検診からおよそ1年経っていない方<br>○過去1年以内に開腹手術をした方<br>○現在腹部を治療中の方<br>○腸閉塞の既往がある方<br>○妊娠中または妊娠の可能性のある方<br>○誤嚥しやすい方<br>○自力で立つ、撮影の手すりを握ることが困難な方<br>○検査中指示に従い、動くことが困難な方<br>○バリウムアレルギーの方<br>○高血圧の方(180/110以上)の方   |         |                        |  |
|              |                               | 肺がん検診            | 胸部X線検査<br>及び<br>一定の要件に該当する方のみ喀<br>痰細胞診<br>胸部X線500円<br>喀痰500円<br>生保等：無料 |  |  |   |                             |   |   |         |                        |  |
|              |                               | 大腸がん検診           | 免疫学的便潜血検査<br>(二日法)<br>500円<br>生保等：無料                                   |  |  |   |                             |   |   |         |                        |  |
|              |                               | 乳がん検診            | マンモグラフィ検査<br>2,000円<br>生保等：無料  |  |  |   |                             |   |   |         |                        |  |
| がん<br>検<br>診 | 個別                            | 大腸がん検診           | 免疫学的便潜血検査<br>(二日法)<br>500円<br>生保等：無料                                   | 令和7年（2025年）3月31日現在、<br>40歳以上の方   | 契約医療機関   | 7月1日から12月28日                                  | 7月1日号                       | 直接、契約医療機関で受診<br>(市への申込は不要)<br><br>申込期間内に<br>Webサイト<br>もしくは郵送で申込   | <div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <b>個別がん検診の受け方</b><br/>                     【方法1】<br/>                     市報を見て、Webサイト・郵送等で<br/>                     申込み→市から案内が届く→受診→結<br/>                     果が出る<br/>                     【方法2】<br/>                     市への申込不要の検診は、市報に詳<br/>                     しいお知らせが出る→直接医療機関に<br/>                     予約→受診→結果が出る<br/>                     【方法3】<br/>                     一定の年齢の方へ、市から自宅へ案<br/>                     内が届く→案内の内容により①市へ申<br/>                     し込む or ②直接医療機関に予約→(①<br/>                     の場合：市から案内が届く)→受診→<br/>                     結果が出る<br/> <b>要精密検査となった場合は、<br/>                     必ず検査を受けましょう！</b> </div> |         |                        |  |
|              |                               | 胃がん検診            | 胃内視鏡検査<br>3,000円<br>生保等：無料   | 令和7年（2025年）3月31日現在、<br>50歳以上の方で、令和5年4月以降<br>未受診の方<br>（2年度に1回の受診）   |  | 令和6年8月1日から<br>令和6年10月31日                      | 6月1日号                       |   |   |         |                        |  |
|              |                               | 子宮がん検診           | 頸部細胞診<br>1,000円<br>生保等：無料  | 令和7年（2025年）3月31日現在、<br>20歳以上の女性で、令和5年4月以降<br>未受診の方<br>（2年度に1回の受診）  |  | 令和6年11月1日から<br>令和6年12月28日                     | 9月1日号                       |   |   |         |                        |  |
|              |                               | 乳がん検診            | マンモグラフィ検査<br>2,000円<br>生保等：無料  | 令和7年（2025年）3月31日現在、<br>40歳以上の女性で、令和5年4月以降<br>未受診の方<br>（2年度に1回の受診）  |  | 令和7年1月4日から<br>令和7年2月28日                       | 11月1日号                      |   |   |         |                        |  |
|              | その<br>他<br>の<br>検<br>(健)<br>診 | 集団健康診査           | 特定健診と同内容   | 無料   | 令和7年（2025年）3月31日現在で以下に該当する方<br>①35～39歳の方<br>②40歳以上で健康保険未加入の方<br>③40歳以上でP6.4.2以降健康保険が変わり健診を受ける機会のない方<br>④16～39歳で障がいのある方 | 保健センター  | 12月6日から12月9日予定<br>(12月8日除く) |   |   | 9月15日号  | 申込期間内に郵送               |  |
|              |                               | 結核検診             | 胸部X線検査   | 無料   | 令和7年（2025年）3月31日現在で、16歳以上の方  | 保健センター  | 12月6日から12月9日予定<br>(12月8日除く) |   |   | 11月15日号 | 直接、保健センターで<br>受診(申込不要) |  |
|              |                               | 肝炎ウイルス<br>検診     | 血液検査による<br>B型・C型肝炎ウイルス検診   | 無料   | 令和7年（2025年）3月31日現在で以下に該当する方<br>①40歳の方<br>②41歳以上で受診したことがない方<br>③41歳以上で健診等で肝炎異常を指摘された方                                   | 契約医療機関  | 6月1日から3月31日                 |   |   | 6月1日号   | 直接、契約医療機関<br>で受診       |  |
|              |                               | 骨粗しょう症<br>検診     | 前腕部X線測定<br>※希望者のみ栄養相談・保健相談   | 無料   | 令和6年（2024年）12月31日現在で、<br>35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方   | 保健センター  | 12月14日                      |   |   | 10月15日号 | 申込期間内に郵送               |  |
|              |                               | 成人歯科健診           | 成人歯科健康診査<br>必要に応じてレントゲン検査(50・60歳)<br>口腔機能評価(70・75・80歳)                 | 無料   | 令和6年（2024年）12月31日現在で、<br>20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳になる方   | 契約医療機関  | 9月1日から11月30日                |   |   | 8月15日号  | 対象者に受診票を送付             |  |
|              |                               | 予<br>防<br>接<br>種 | 高齢者肺炎球菌  | 2,500円<br>生保：無料  | 過去に接種したことがない方で、以下のいずれかに該当する方<br>①接種日に65歳の方<br>②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫に<br>障害がある方(身体障害者手帳1級相当)                   | 契約医療機関  | 通年                          |   |   | -       | 直接、契約医療機関<br>で受診       |  |
| 高齢者インフルエンザ   | 2,500円<br>生保：無料               |                  | ①接種時に65歳以上の方<br>②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫に<br>障害のある方(身体障害者手帳1級相当) | 契約医療機関   | 10月1日から1月31日   | 10月1日号  | 直接、契約医療機関<br>で受診            |   |   |         |                        |  |

# 令和6年度（2024年度） 小金井市「成人保健」事業のご案内

※実施予定日は変更することがあります。

| 健康相談 | 事業名    | 実施場所                           | 4月  | 5月 | 6月  | 7月 | 8月  | 9月  | 10月 | 11月 | 12月 | 1月  | 2月  | 3月 | 内容   | 備考   |                                    |
|------|--------|--------------------------------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|--|--|------------------------------------|
|      | 成人健康相談 | ※保健センター<br>☆上之原会館<br>●前原暫定集会施設 | 19☆ |    | 21● |    | 23※ |     | 18● |     |     |     | 17● |    | 14●  | 血圧測定・体脂肪測定、保健師への相談ができます<br>※ 医師へ個別に相談ができます【要予約。当日空きがあれば予約無しでも相談可】<br>※ 聴覚検査あり【要予約】 | 年6回<br>(13:30~15:00)<br>受付は15:00まで |
|      | 歯科健康相談 | 保健センター                         | 17  | 29 | 19  | 31 | 21  | 18● | 2●  |     | 25● | 15● | 19  |    | 歯科医師へ個別に相談ができます【要予約】<br>●口の乾燥トラブル相談（60歳以上） | 原則、月1回<br>水曜日<br>(15:00~16:00)   |                                    |
|      | 栄養個別相談 | 保健センター                         | 19  | 17 | 21  | 19 | 23  | 20  | 18  | 15  | 20  | 17  | 21  | 14 | 管理栄養士へ個別に相談ができます【要予約】                      | 原則、第3金曜日<br>(13:30~15:30)  |                                    |

| 健康教育                                       | 事業名                              | 対象者              | 実施日  | 時間          | 実施場所                | 市報  | 内容  | 申し込み方法                    |
|--|----------------------------------|------------------|--|-------------|---------------------|---|---|---------------------------|
|  |                                  |                  |  |             |                     |   |   |                           |
| 健康<br>フ<br>ォ<br>ー<br>ア<br>ッ<br>プ<br>教<br>室 | いきいき健康教室<br>(1日コース)              | 65歳以上            | 6/25(火)  | 10:00~12:00 | 保健センター              | 5月15日号                                    | 【自分の歯でおいしく、バランス良く】<br>栄養講義、歯科講義                         | 市報等で募集、電話・メール等<br>定員 30名  |
|  |                                  | 65歳以上            | 10/25(金)                                       | 10:00~12:00 | 前原暫定集会施設            | 9月15日号                                    | 【笑って運動 ロコモ予防+心の健康】<br>保健師講義、運動実技                        | 市報等で募集、電話・メール等<br>定員 20名  |
|  | 糖尿病予防教室<br>(2日コース)               | 20歳以上            | 9/6(金) 9/13(金)                                 | 13:30~16:30 | 上之原会館               | 8月1日号                                     | 【糖尿病について 予防、合併症を学ぶ】<br>医師講義、運動実技、栄養講義・試食、歯科講義、保健師によるまとめ | 市報等で募集、電話・メール等<br>定員 20名  |
|  | 糖尿病予防教室 復習会<br>調理体験 (1日コース)      | 糖尿病予防<br>教室参加者ほか | 12/6(金)  | 10:00~11:30 | 保健センター              | 糖尿病予防<br>教室参加者ほか                          | 【調理体験】<br>栄養と保健の復習、調理体験                                 | 対象者へ個別案内<br>定員 12名        |
|  | 糖尿病予防教室 復習会<br>運動 (1日コース)        | 糖尿病予防<br>教室参加者ほか | 2/21(金)  | 13:30~16:00 | 前原暫定集会施設            | 糖尿病予防<br>教室参加者ほか                          | 【運動実技】<br>グループワーク（保健と栄養の復習）、運動実技                        | 対象者へ個別案内<br>定員 20名        |
|  | 「骨美人講座」<br>骨粗しょう症予防教室<br>(2日コース) | 20~45歳の女性        | 5/17(金) 5/20(月)                                | 10:00~12:30 | 保健センター              | 4月15日号                                    | 【若いうちから骨貯金】<br>医師講義、栄養講義・試食、歯科講義、運動実技、保健師によるまとめ         | 市報等で募集、電話・メール等<br>定員 20名  |
|  | 血管若返り教室<br>(1日コース)               | 20~64歳           | 6/15(土)  | 9:30~12:30  | 保健センター              | 5月15日号                                    | 【生活習慣病予防、血管年齢測定】<br>血管年齢測定、保健師講義、栄養講義、歯科講義、運動実技         | 市報等で募集、電話・メール等<br>定員 20名  |
|  | 親子健康教室 (1日コース)<br>ふれあい体操         | パパと小学生の親子        | 8/31(土)  | 9:30~12:00  | 保健センター              | 7月15日号                                    | 【親子で生活習慣を整えよう】<br>医師講義 (P/V)、栄養・歯科クイズ (子)、体操 (P/V・子)    | 市報等で募集、電話・メール等<br>定員 10家族 |
| 体組成測定でボディメイク教室<br>(2日コース)                  | 20~49歳                           | 10/4(金) 10/10(木) | 10:00~12:30                                    | 保健センター      | 9月1日号               | 【体組成測定・健康増進】<br>体組成測定、保健の話、栄養講義、歯科講義、運動実技 | 市報等で募集、電話・メール等<br>定員 20名                                |                           |
| 健康<br>講<br>演<br>会                          | 医師による講演会                         | 市民               | 6/6(木) 7/18(木)<br>11/14(木) 2/13(木)<br>※3/27(木) | 13:30~15:00 | 前原暫定集会施設<br>※保健センター | 5/1号、6/15号、<br>10/1号、1/1号、<br>2/15号       | 健康に関するテーマの講話  | 市報等で募集後、電話予約              |
|  | 歯科医師による講演会                       | 市民               | 6/5(水) 11/6(水)<br>2/5(水)                       | 13:30~15:00 | 上之原会館               | 5/1号、10/1号、<br>1/1号                       | 口腔内の健康に関するテーマの講話  | 市報等で募集後、電話予約              |
|  | 乳がん自己検診法講演会                      | 市民               | 10/31(木)                                       | 14:00~15:30 | 上之原会館               | 9月15日号                                    | 乳がんの疾病理解、予防等の講話。模型モデルによる自己検診法の実習                        |                           |
| 栄養<br>講<br>習<br>会                          | 管理栄養士による講義等                      | 市民               | 4/17(水) 7/30(火)                                | 10:00~12:00 | 保健センター              | 3/15号、6/15号                               | 健康に関するテーマの栄養講義等   | 市報等で募集後、電話予約              |
|  | 管理栄養士による<br>講義等                  | 市民               | 5/24(金) 6/5(水)<br>9/27(金) 1/15(水)              | 10:00~11:30 | 保健センター              | 4/15号、5/1号、<br>8/15号、12/1号                | 健康に関するテーマの栄養講義等   |                           |

保健師・管理栄養士・歯科衛生士がいます。  
健康、栄養、歯に関する相談が電話でも出来ます。（8:30~17:00まで（12:00~13:00を除く））

【問合せ先】〒184-0015 小金井市貫井北町5-18-18 小金井市保健センター  
小金井市福祉保健部健康課健康係 電話：042-321-1240 FAX：042-321-6423  
※武蔵小金井駅北口 5番バス乗り場から「小平団地行」で約8分 「芸芸大学正門前」下車で目の前