

令和8年度（2026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 |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 集団 | 胃がん検診 | 胃部X線検査 | 1,000円 生保等：無料 | 【胃・肺・大腸】 令和9年（2027年）3月31日現在、40歳以上の方 【乳】 令和9年（2027年）3月31日現在、40歳以上の女性で、令和7年4月以降未受診の方 （2年度に1回の受診） | 市人公施設 (検診車等で実施) | 6月29日、7月6日、 8月3日、8月10日、 9月24日、9月25日 | 5月1日号 | Webサイトもしくは 専用電話での申込 ※定員に達し次第受付 終了 【申込専用電話】 東京都予防医学協会 ☎0120-128-331 (携帯からは03- 3269-4752) | 以下の方は胃がん検診(集団)を受診できません。 ○前回の検診からおよそ1年経っていない方 ○過去1年以内に開腹手術をした方 ○現在腹部を治療中の方 ○腸閉塞の既往がある方 ○妊娠中または妊娠の可能性のある方 ○誤嚥しやすい方 ○自力で立つ、撮影台の手すりを掴むことが困難な方 ○検査中指示に従い、動くことが困難な方 ○バリウムアレルギーの方 ○高血圧の方(180/110以上)の方 |
| | 肺がん検診 | 胸部X線検査 | 500円 生保等：無料 | | | | | | |
| | 大腸がん検診 | 免疫学的便潜血検査 (二日法) | 500円 生保等：無料 | | | | | | |
| | 乳がん検診 | マンモグラフィ検査 | 2,000円 生保等：無料 | | | | | | |
| がん 検 診 | 大腸がん検診 | 免疫学的便潜血検査 (二日法) | 500円 生保等：無料 | 令和9年（2027年）3月31日現在、 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 (市への申込は不要) | <div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> 個別がん検診の受け方 【方法1】 市報を見て、Webサイト・郵送等で 申込み→市から案内が届く→受診→結 果が出る 【方法2】 市への申込不要の検診は、市報に詳 しいお知らせが出る→直接医療機関に 予約→受診→結果が出る 【方法3】 一定の年齢の方へ、市から自宅へ案 内が届く→案内の内容により①市へ申 し込む or ②直接医療機関に予約→ (①の場合：市から案内が届く) →受 診→結果が出る 要精密検査となった場合は、 必ず検査を受けましょう！ </div> |
| | 胃がん検診 | 胃内視鏡検査 | 3,000円 生保等：無料 | 令和9年（2027年）3月31日現在、 50歳以上の方で、令和7年4月以降 未受診の方 (2年度に1回の受診) | | 令和8年8月1日から 令和8年10月31日 | 6月1日号 | | |
| | 子宮がん検診 | 頸部細胞診 | 1,000円 生保等：無料 | 令和9年（2027年）3月31日現在、 20歳以上の女性で、令和7年4月以降 未受診の方 (2年度に1回の受診) | | 令和8年11月2日から 令和8年12月28日 | 9月1日号 | | |
| | 乳がん検診 | マンモグラフィ検査 | 2,000円 生保等：無 料 | 令和9年（2027年）3月31日現在、 40歳以上の女性で、令和7年4月以降 未受診の方 (2年度に1回の受診) | | 令和9年1月4日から 令和9年2月27日 | 11月1日号 | | |
| | | | | | | 6月1日から9月30日 | 4月1日号 | | |
| | | | | | | 10月1日から12月28日 | 8月1日号 | | |
| | | | | | | 1月4日から3月6日 | 11月1日号 | | |
| | | | | | | 7月1日から9月30日 | 5月1日号 | | |
| | | | | | | 10月1日から12月25日 | 8月1日号 | | |
| | 1月6日から3月26日 | 11月1日号 | | | | | | | |
| 7月1日から9月30日 | 5月1日号 | | | | | | | | |
| 10月1日から12月28日 | 8月1日号 | | | | | | | | |
| 1月4日から3月27日 | 11月1日号 | | | | | | | | |
| 7月1日から9月30日 | 5月1日号 | | | | | | | | |
| 10月1日から12月28日 | 8月1日号 | | | | | | | | |
| 1月4日から3月26日 | 11月1日号 | | | | | | | | |
| 7月1日から9月30日 | 5月1日号 | | | | | | | | |
| 10月1日から12月28日 | 8月1日号 | | | | | | | | |
| 1月4日から3月27日 | 11月1日号 | | | | | | | | |
| その 他 の 検 (健) 診 | 集団健康診査 | 特定健診と同内容 | 無料 | 令和9年（2027年）3月31日現在で以下に該当する方 ①35～39歳の方 ②40歳以上で健康保険未加入の方 ③40歳以上でP8.4.2以降健康保険が変わり健診を受ける機会のない方 ④16～39歳で障がいのある方 | 保健センター | 日程は決まり 次のご案内します | 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9年（2027年）3月31日現在で、16歳以上の方 | 保健センター | 日程は決まり 次のご案内します | 11月1日号 | 直接、保健センターで 受診(申込不要) | |
| | 肝炎ウイルス 検診 | 血液検査による B型・C型ウイルス検診 | 無料 | 令和9年（2027年）3月31日現在で以下に該当する方 ①40歳の方 ②41歳以上で受診したことがない方 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 保健センター | 6月1日から3月31日 日程は決まり 次のご案内します | 6月1日号 9月15日号 | 直接、契約医療機関 で受診 対象：集団健康診査と 同時実施 | |
| | 骨粗しょう症 検診 | 前腕部X線測定 ※希望者のみ栄養相談・保健相談 | 無料 | 令和8年（2026年）12月31日現在で、 35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方 | 保健センター | 12月12日 | 10月15日号 | 申込期間内に郵送 | |
| | 成人歯科健診 | 問診・口こう内診査(7.0・7.5・8.0・8.5歳には口こう機能評価を同時実施) | 無料 | 令和8年（2026年）12月31日現在で、 満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80・85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 | 対象者に受診券を送付 | |

令和8年度（2026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 | 上之原会館 | 17 | | 5 | 3 | | | | 2 | | 4 | | | 5 | 医師に個別相談ができます【要予約。当日空きがあれば予約無しでも相談可】 ※血圧測定・体脂肪測定、保健師への相談は予約不要。 |
| 歯科健康相談 | 保健センター | 15 | 20 | 17 | | 19 | 16 | 7● | 18● | 16● | 20● | 3 | | | 歯科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】 ●口の乾燥トラブル相談（60歳以上） | 原則、月1回 水曜日 （15:00～16:15） 歯科医師相談受付は16:00まで |
| 栄養個別相談 | 保健センター | | 15 | | | 21 | 4 | | 20 | | 15 | 5 | | | 管理栄養士へ個別に相談ができます【要予約】 ※相談は母子や成人のような内容でも相談できます。 | 年6回（13:30～15:30） |
| | 上之原会館 | 17 | | 5 | 3 | | | | 2 | | 4 | | | 5 | 管理栄養士へ個別に相談ができます【要予約】 ※相談は主に成人に関する内容を対象としています。 | 年6回（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 | 申込み方法 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| | 健康 フ ォ ー ム ア ッ プ 教 室 | 血管若返り(動脈硬化予防)教室 (1日コース)  | 20～64歳の市民 | 5/23(土) | 9:30～12:30 | 保健センター | 4月1日号 | 【動脈硬化予防】※血管年齢測定あり 血管年齢測定、保健師講義、栄養講義、歯科講義、運動実技 |
| 骨粗しょう症予防教室 (2日コース)  | | 市内在住の 20～55歳の女性 | 5/26(火) 5/30(土) | 10:00～12:30 | 保健センター | 4月15日号 | 【骨貯金が大切】 医師講義、栄養講義・試食、歯科講義、運動実技 ※骨貯金は子どもの頃からコツコツと取り組むと効果的なので、育児中の方も是非ご参加を！ | 市報等で募集、電話・メール等 定員 20名 |
| 親子健康教室 (1日コース) | | 市内在住の パパと小学生の親子 | 6/13(土) | 9:30～13:30 | 保健センター | 5月1日号 | 【親子で生活習慣を整えよう】 医師講義(パパ)、歯の染め出しとブラッシング体験(子) 体操および栄養講義・調理実習は親子で。 | 市報等で募集、電話・メール等 定員 10家族 |
| いきいき健康教室 歯と栄養 (1日コース) | | 65歳以上の市民 | 10/13(火) | 10:00～12:00 | 保健センター | 9月1日号 | 【自分の歯でおいしく、バランス良く】 栄養講義、歯科講義  | 市報等で募集、電話・メール等 定員 30名 |
| 糖尿病予防教室 (2日コース)  | | 20～64歳の市民 | 10/23(金) 10/30(金) | 13:30～16:20 | 保健センター | 9月15日号 | 【糖尿病予防のための生活について学ぶ】 医師講義、運動実技、栄養講義、歯科講義  | 市報等で募集、電話・メール等 定員 20名 |
| 糖尿病予防教室 復習会 調理実習(1日コース) | | 糖尿病予防 教室参加者ほか | 12/18(金) | 10:00～12:30 | 保健センター | 糖尿病予防 教室参加者ほか | 【調理実習】 栄養講義・調理実習  | 対象者へ個別案内 定員 12名 |
| 糖尿病予防教室 復習会 運動(1日コース) | | 糖尿病予防 教室参加者ほか | 2/19(金) | 13:30～16:00 | 保健センター | 糖尿病予防 教室参加者ほか | 【運動実技】 医師講義の振り返り、生活改善についてグループワーク、運動実技  | 対象者へ個別案内 定員 20名 |
| 体力UP! 初心者向け 日常に活かせる運動教室 (1日コース) | | 20～64歳の市民 | 11/7(土) | 14:00～16:00 | 保健センター | 10月1日号 | ・運動実習(健康運動指導士) ・運動に関係した健康の話(市保健師)  | 市報等で募集、電話等 定員 20名 |
| 体組成測定でボディメイク教室 (2日コース)  | | 20～55歳の市民 | 11/27(金) 11/30(月) | 13:30～16:00 | 保健センター | 10月15日号 | 【生活習慣病予防】※一日目のみ体組成測定あり 体組成測定、保健師講義、栄養講義・試食、歯科講義、運動実技  | 市報等で募集、電話・メール等 定員 20名 |
| 健康講演会  | | 市民 | 10/8(木)、10/21(水)、※12/9(水) ※1/29(金) 2/25(木) | 13:30～15:00 | 保健センター ※前原暫定集 会施設 | 9/1号、9/15号、11/1号、 12/15号、1/15号 | 健康に関するテーマの講話  | 市報で募集後、電話等で予約 |
| 歯科医師による講演会 | 市民 | 6/3(水) 11/4(水) 3/3(水) | 13:30～15:00 | 上之原会館 | 5/1号、10/1号、 2/1号 | 口腔内の健康に関するテーマの講話  | | |
| 管理栄養士による講義、 調理実習等 | 市民 | 7/28(火) | 10:00～12:00 | 保健センター | 7/1号 | 健康や栄養に関するテーマの講義、調理実習等  | 市報で募集後、電話予約 | |
| 管理栄養士による講義等 | 市民 | 6/9(火)、9/8(火)、 10/9(金)、11/6(金)、 1/29(金) | 10:00～11:30 | 保健センター | 5/1号、8/1号、 9/1号、10/1号、 12/15号 | 健康や栄養に関するテーマの講義等  | | |
| その他 | ゲートキーパー講座 (手話通訳あり) | 小金井市在住・在勤・在学 | 6/26(金) | 18:30～20:30 | 前原暫定集 会施設 | 5月15日号 | 死を考えるくらい思いつめている方への関わりについて学ぶ講義と実技 | 市報等で募集、電話・FAX 市申込みフォーム等 定員 20名 |

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 小金井市真井北町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
（交通手段）JR武蔵小金井駅北口からバス（5番乗り場）
「園分寺駅北口」・「小平団地」行きで約8分、バス停「学芸大学正門」下車で目の前
