



web 版も  
よろしく!

# 令和6年度

## 塩尻市

# けんしんメニュー



## ☑ 塩尻市の健診・検診は2種類 (詳細は中面をご覧ください)

① 医療機関健診・検診

② 集団健診・検診

どちらか選んで受診しましょう!

## ☑ 申込方法 ※受診にはお申込が必要です(一部検診を除く)



### ● 申込はがき

2月末に該当する世帯にお送りします。ポストに投函するか、保健福祉センター2階の健康づくり課へ提出してください。

<受付期間> はがき到着から令和6年3月22日まで



### ● インターネット

「ながの電子申請」から24時間申込ができます。QRコードを読み込むか、市ホームページをご覧ください。

<受付期間> 令和6年3月1日から令和7年1月4日まで



申込はがき発送  
2月末

インターネット  
(ながの電子申請)

申込はがき  
3月22日

電話・窓口



### ● 電話・窓口

はがきの申込期限が過ぎたあとは、健康づくり課へのご連絡で申込ができます。

※ 申込の時期により定員に達している等の理由で受診できない場合があります。

検診終了

## 意外と知らない? けんしん豆知識

### 健診・検診は健康な人が対象です!

健診・検診は**症状がない人**を対象に、疾患やそのリスクを発見するために行うものです。

✗ 今は健康だから受けない...

○ 健康なときこそ健診・検診を受診!  
病気の早期発見・治療につなげる!



反対に、現在症状がある方は健診・検診ではなく医療機関を受診しましょう。

### 市の健診・検診はお得です!

市の補助で、個人で受診するより少ない自己負担額で受診できます。

例えば...

肺CT 通常  
検診 約10,000円の検査

自己負担額

→ **2,000円**

市の健診・検診を上手に活用し、年に1度の健康チェックをしましょう!

# ☑ あなたが受けられる「健診・検診」をご確認下さい。

## ● 特定健診

※下記の健診のどれか一つを受診ください。重複受診・申請はできません。  
市健診の受診と脳ドックの補助金申請は可能です。

医療保険者種別	健診種別	医療機関健診	集団健診	人間ドック補助金
塩尻市 国民健康保険の加入者	25～34歳	○	○	×
塩尻市 国民健康保険の加入者	35～74歳	○	○	○
後期高齢者医療制度の加入者		○	○	○

※社会保険等にご加入の方（扶養の方含む）は、加入保険者へご確認ください。

## ● 人間ドック補助金額について

※令和6年度中に受診をされた方

対象者	補助額	持ち物	申請先
塩尻市国民健康保険加入者で 受診時に35歳～74歳の人	日帰り：15,000円 1泊2日：20,000円 脳ドック：10,000円	<input type="checkbox"/> 本人確認書類（運転免許証等） <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 領収書（原本）	市民課 国保年金係
後期高齢者医療制度加入者	日帰り：10,000円 1泊2日：10,000円 脳ドック：5,000円	<input type="checkbox"/> 受診結果表 <input type="checkbox"/> 振込先が分かるもの（通帳等）	健康づくり課 健康推進係

## ● がん検診・その他検診

検診種別	医療機関検診				
	前立腺がん検診 (国保後期高齢者医療制度加入者のみ)	乳がん検診 (問診・視触診・超音波検診)	HPV検査 (オプシオン検査)	子宮頸がん検診	骨いさいき健診 ※対象年齢健診
年齢	どちらか選択 <sup>*2</sup>				さわやか歯科健診 ※対象年齢健診
20～29歳					対象年齢
30～39歳					対象年齢
40～49歳					40
50～59歳					45
60～74歳					50
75～77歳					55
78歳以上					60
					65
					60
					70
					65
					70
					70

検診種別	集団検診					
	大腸がん検診	胃がん検診	肺レントゲン検診 (結核検診含む)	肺がんCT検診 ※対象年齢健診	肝炎ウイルス検診 過去未受診者	前立腺がん検診
年齢				どちらか選択 <sup>*1</sup>		どちらか選択 <sup>*2</sup>
20～29歳						
30～39歳						
40～49歳						対象地区
50～59歳						片丘
60～74歳						広丘
75～77歳						吉田
78歳以上						高出

👤…共通検診

♂…男性検診

♀…女性検診

※1 肺がん検診【レントゲン検診】と【CT検診】の重複受診はできません。

※2 乳がん検診【超音波検診】と【マンモグラフィ検診】の重複受診はできません。

### 無料クーポン対象者

国の新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業に基づき、乳がん検診・子宮頸がん検診について、指定された年齢の方々に「無料クーポン券」を送付する予定です。

# ● 健診・検診項目・料金について

※詳細については、ホームページまたは同封されるチラシ等を確認してください

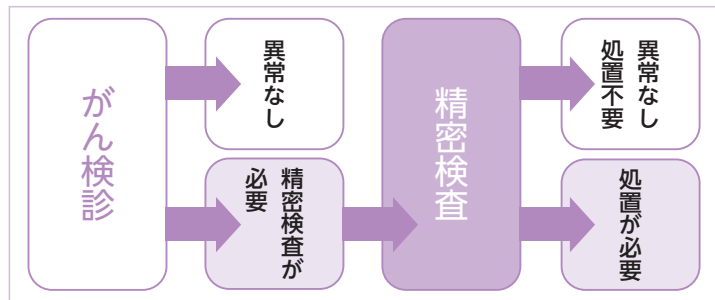
申込した人には実施時期が近づいたら  
問診票等の必要書類を送付します。

健診・検診名	対象者 (年齢は令和7年 4月1日時点)	時期	料金	健診・検診内容及び注意事項	市への 申込み		
特定健診 (塩尻市国保加入者)	25歳～74歳 ※25歳～29歳の方は心電図なし	(指定医療機関) 6月～9月 (集団健診) 9月～1月	500円	(1) 基本的な健診の項目 ①診察、問診、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、 血圧測定、尿検(糖、蛋白)、血液検査(脂質、肝機能、 腎機能、血糖、貧血) ②心電図検査(25歳～29歳は実施なし 75歳以上は希 望者のみ実施) (2) 詳細な健診の項目(医師の指示による) ・眼底検査(30歳～74歳のみ)		× ※ 1	
後期高齢者健診	75歳以上の人	(指定医療機関) 6月～9月 (集団健診) 9月～1月	無料 (心電図検査希望者 500円)			○	
前立腺がん検診	50歳～77歳の男性	(指定医療機関) 6月～9月 (集団健診) 9月～1月	1,000円	血液検査(前立腺特異抗原(PSA)値の測定) ・塩尻市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は 医療機関で健診と一緒に受けられます。 ・その他医療保険に加入中の方は、集団検診のみ受診 できます。		○	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で 過去に未受診の方	(集団健診) 9月～1月	500円	血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査) ・医療機関検診での実施はありません。 ・指定された年齢の方には、無料で受診できる問診票 を送付します。 ※ 2		○	
肺がん検診	40歳以上  40・43・46・49・52 55・58・61・64・67 70・73・76・79歳	レントゲン検診 (結核検診含む)	(集団健診) 6月～7月	無料	検診車による胸部エックス線撮影 ※40歳～64歳の方は申込が必要です。 ・65歳以上の方は年に1度の受診義務があるため、CT 検診を申込んでいない方、申込はがきにて回答のな い方に検診票を送付します。		○
		CT 検診	(集団健診) 7月～9月	2,000円	CT 断層検査【完全予約制】 ・受診間隔は3年に1度です。		○
胃がん検診 (バリウム検査)	40歳以上	(集団健診) 8月～10月	1,000円	バリウム検査(エックス線検査)【完全予約制】 ・安全性確保のため問診時に血圧測定を実施しています。		○	
大腸がん検診 (検便)	40歳以上	(集団健診) 8月～10月	500円	便の潜血検査 ・2日分の検便を提出し、潜血の有無を確認します。		○	
乳がん検診	40歳～74歳の女性 (対象地区：片丘、 広丘、吉田、高出)	検診車	(集団健診) 6月～12月	2,000円	マンモグラフィ検診(エックス線検査)【完全予約制】 ・検査会場は塩尻市保健福祉センターです。 ・今年度対象でない地区の方は、医療機関検診(超音 波検査)を受診ください。		○
		医療機関	(指定医療機関) 6月～1月		問診・視触診・超音波(エコー)検診		○
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	(指定医療機関) 4月～3月	細胞診・内診・問診	2,000円	子宮頸がん検診 細胞診・内診・問診 ・指定医療機関に直接申込んで下さい。 (検診票は、医療機関にあります) ※「塩尻市検診」とお伝えください。		×
	30歳以上の女性 (希望者)		HPV 検査 (オプション検査)	1,000円	HPV 検査(30歳以上の希望者) ・HPV感染の有無を調べる検査です。 ※HPV単独検査はありません。		×
さわやか歯科健診 (医療機関健診)	20・30・40・50・ 60・65・70歳の人	(指定医療機関) 4月～3月	500円	問診・口腔内診査・ 歯科保健指導・ブラッシング指導 ・対象者には、3月末頃受診券ハガキを送付します。		×	
骨いさいぎ健診 (医療機関健診)	40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性	(指定医療機関) 7月のみ	1,000円	骨密度測定 ・対象者には、6月中旬に必要書類を送付します。		×	

※ 1 … 昨年度、後期高齢者健診未受診の方は申込が必要です

※ 2 … (年度年齢) 40・45・50・55・60・65歳に該当する方での未受診の方

# ☑️ がん検診の流れ【受診後が大事です！】



2人に1人が「がん」になる時代。年に1回の検診の機会を逃さず受診しましょう。定期的に受診することも重要です。

## 「要精密検査」と判定されたら…

自分のからだを管理できるのは自分だけです。検診を無駄にしないよう、必ず精密検査を受診しましょう。

※がん検診にはメリット・デメリットがあります。それぞれを理解し、がんから命を守るために、がん検診を受診することが重要です。

### ○ メリット

- 早期発見・早期治療による救命の効果
- がん以外の病気も見つけることができ、治療へ結びつけることができる。

### × デメリット

- 100% がんが発見されるわけではない
- がんでなくても「陽性」となることがあり（偽陽性）結果的に不必要な検査・治療を受ける可能性がある。

# ☑️ 特定健診はなぜ必要？

糖尿病や高血圧症等の「生活習慣病」の発症や重症化を予防することができます。「生活習慣病」は自覚症状がありません。ご自身のからだの状態をいち早く知るためにも必要なのです。



# ☑️ その他 ご案内



## こころの体温計

日々の生活で無理が続くと心のバランスが崩れやすくなります。「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利用し、気軽に簡単にストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムです。個人情報を入力せずにチェックできるので、自分自身や家族のこころのケアにお役立てください。

で気軽にストレスチェックしてみませんか？

### 【アクセス方法】

パソコンの場合は、市のホームページ (<https://www.city.shiojiri.lg.jp/>) からご利用ください。携帯電話、スマートフォンからのご利用の場合は、右のQRコードからアクセスしてください。



塩尻市こころの体温計 🔍 検索

### ♥️メンタルヘルス相談♥️

— 産業カウンセラーによるカウンセリング相談 —  
 日時・場所：相談員と相談の上、都合のよい日時・場所で相談できます(休日もできます)(要予約)  
 相談時間：1人1時間  
 予約方法：事前に塩尻市健康づくり課にお電話ください

### ♥️保健師による健康なんでも相談♥️

場 所：塩尻市保健福祉センター  
 時 間：平日 午前8時30分～午後5時15分  
 (塩尻市役所開庁日)

## 塩尻市で行っているこころの相談

こころの相談を希望の方で、かかりつけの精神科・心療内科等がある方は、主治医の承諾の下ご相談ください。

### ♥️こころの健康相談♥️

— 精神科の医師による相談 —

場 所：塩尻市保健福祉センター  
 時 間：午後2時～5時 (要予約)  
 相談時間：1人1時間  
 予約方法：事前に塩尻市健康づくり課にお電話ください  
 日 程：月に1回実施しています。

## その他の相談窓口

### 【松本保健福祉事務所】

☎️ 0263-40-1938  
 平日(祝日・年末年始を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分

### 【精神保健福祉センター】

☎️ 026-266-0280  
 平日(祝日・年末年始を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分

### 【いのちの電話】

長野 ☎️ 026-223-4343  
 松本 ☎️ 0263-29-1414  
 毎日午前11時～午後10時

### 【よりよいホットライン】

☎️ 0120-279-338  
 FAX 0120-773-776  
 24時間・通話料無料

### ● こころの健康に関する相談について ●

塩尻市役所 健康づくり課 保健予防係  
 ☎️ (0263) 52-0855(直通)

### ● 各種健診・検診について ●

塩尻市役所 健康づくり課 健康推進係  
 ☎️ (0263) 52-0854(直通)

8時30分～17時15分まで(土・日・祝日・年末年始休みを除く)