

令和8年度  
塩尻市

# けんしん メニュー

塩尻市の死亡原因1位はがんです  
2人に1人はがんになる時代  
定期受診による早期発見で  
治る可能性は高まります



塩尻市健康推進キャラクター  
ラジッコ©

子宮頸がん検診

対象

20歳  
以上



胃がん検診・  
大腸がん検診

対象

40歳  
以上



乳がん検診

対象

30歳  
以上



肺がん検診

対象

40歳  
以上



前立腺がん検診 ▶ 50歳～77歳(男性)

肝炎ウイルス検診 ▶ 40歳以上 (過去に受診  
のない方)

さわやか歯科健診 ▶ 20歳～節目の年

骨いきいき健診 ▶ 40歳～節目の年(女性)

● がん検診・特定健診について ●

塩尻市役所 健康づくり課 健康推進係

☎(0263)52-0854(直通)

● 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

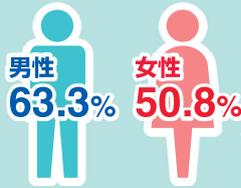
☎(0263)52-0855(直通)

[市役所開庁時間(土・日・祝日・年末年始休みを除く)]

# なぜ検診を受けるの？

一生のうち  
がんになる確率

国立がん研究センター2021年  
統計より



がんは、発見が早ければ早いほど治りやすい病気です。  
早期のがんは痛みやだるさなどの自覚症状がほとんどありません。  
がんを早期のうちに発見するには、がん検診の受診が最も有効です。



## 塩尻市のがん検診受診者数

塩尻市がん検診	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん	前立腺がん
受診者数	1,203	3,026	4,968	2,207	1,954	1,161
がん発見数	0	6	13	13	0	2
発見率		0.2%	0.3%	0.6%		0.2%

令和6年度塩尻市検診結果より

塩尻市のがん検診は、  
毎年1万人以上が  
受診しているよ！



## 塩尻市のがん検診

対象年齢は、令和9年4月1日時点です。期間は変更になる場合があります。

検診名	会場・期間	対象者	料金	備考
胃がん検診 予約制 (バリウム)	市施設 8～11月	40歳以上	1,500円	申込み受付後、受診時期に合わせ市から検診票をお送りします。
大腸がん検診 (便潜血)		40歳以上	500円	
肺 どちらか選択 肺がん CT 検診 予約制 (低線量 CT)	市施設 7～10月	40歳～79歳 3年に1回 <sup>*1</sup>	2,500円	※1 令和8年度中に、 40・43・46・49・52・55・58・ 61・64・67・70・73・76・79歳 になる方 ※2 感染症法に基づき、65歳以上 の方には申込みにかかわらず検 診票を発送いたします。
	市施設 6～7月	40歳以上 <sup>*2</sup>	無料	
乳 どちらか選択 マンモグラフィ検診 予約制 (レントゲン撮影)	市施設 6～1月	40～74歳 2年に1回	2,000円 (一部対象者無料)	検診車でのマンモグラフィ検診 は女性技師が担当します。 申込み受付後、市から検診票・ 案内をお送りします。 マンモ無料クーポン対象者： 41歳になる方
	医療機関 6～1月	30歳以上		
子宮 子宮頸がん検診 (問診・内診等)	医療機関 4～3月	20歳以上	2,000円 (一部対象者無料)	医療機関へ直接申込みが必要で す。「塩尻市の子宮頸がん検診」 とお伝えください。 無料クーポン対象者：21歳に なる方
		30歳以上 希望者に実施	1,000円	
前立腺がん検診 (血液検査)	医療機関 6～2月 <sup>*3</sup> 市施設 8～1月	50～77歳	1,000円	※3 塩尻市国民健康保険・後 期高齢者医療制度加入者の み医療機関で特定健診と一 緒に受けられます。
肝炎ウイルス検診 (血液検査)	市施設 8～1月	40歳以上 過去に受診のない方	500円 (一部対象者無料)	無料対象者：40・45・50・55・ 60・65歳になる方

### 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は、指定された年齢の方に「無料クーポン券」を送付する予定です。

# 申込方法

検診を受ける方は、次の方法でお申込みください。



## 申込みはがき

希望する検診に○をして、ポストに投函または健康づくり課に提出してください。

**令和8年3月22日必着**

## インターネット



右のQRコードで申込みをしてください。

●2/28(土)～3/31(火) 受診日が選べて便利です。  
申込みはがきに記載の【受診券番号】をご用意ください。

○4/1(水)以降

検診期間中随時受付可能です。受診日は選べません。



○直前の申込みは上限人数等により受診できない場合があります。 ○お申込みの方には、検診日に合わせ検診票等の必要書類を郵送します。

受け忘れに注意!!

## けんしん時期早見表

検診票等の書類は受診日まで大切にお持ちください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
胃がん 大腸がん				検診票到着	市施設			11/13まで				
肺がん CT					市施設			10/21まで				
レントゲン			検診票到着	市施設	7/13まで							
マンモグラフィ					市施設						1/20まで	
エコー					医療機関						1/30まで	
子宮頸がん					医療機関							3/31まで
前立腺がん(個別)					医療機関						2/27まで	
前立腺がん(集団) 肝炎ウイルス					市の特定健診を受診する方のみ							
肝臓がん					市施設						1/19まで	
さわやか歯科	書類到着				医療機関							3/31まで
骨いきいき (骨粗しょう症予防)			検診票到着	医療機関	7/31まで							

## 申込み不要! その他の健診

対象者には、市から通知を送付します。

検診名	期間	対象者	料金	備考
さわやか歯科健診	4月～3月	20・30・40・50・60・65・70歳になる方	500円	医療機関にて問診・口腔内診査・歯科保健指導・ブラッシング指導を行います。 3月末に受診券はがきを送付します。
骨いきいき健診 (骨粗しょう症予防健診)	7月	40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	1,000円	医療機関にて、骨密度を測定します。 6月中旬に書類を送付します。

# 各種おしらせ

## ♡こころの体温計

ストレス  
チェック!

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、個人情報を入力なしで、簡単にストレス度や落ち込み度をチェックできるサービスです。ご自身やご家族のこころのケアにお役立てください。



### アクセス方法

携帯電話・スマートフォンから



or

PCから

塩尻市こころの体温計

検索



## ♡こころの相談

かかりつけの精神科・心療内科等がある方は、主治医に相談のうえご利用ください。

### ▶ こころの健康相談 要予約

精神科医師による相談

場所 ▶ 塩尻市保健福祉センター  
時間 ▶ 午後2時～5時（月に一度）



### ▶ メンタルヘルス相談 要予約

産業カウンセラーによる相談

日時・場所 ▶ 相談員と相談のうえ、都合のよい日時・場所で実施

相談時間 ▶ 1 枠 1 時間

予約方法 ▶ 事前に健康づくり課までお電話ください

### ▶ 保健師の健康なんでも相談 予約不要

場所 ▶ 塩尻市保健福祉センター  
時間 ▶ 平日 市役所開庁時間

### その他の相談窓口

※時間は変更になる場合があります。

▶ 松本保健福祉事務所  
☎ 0263-40-1939  
平日（祝日・年末年始を除く）  
午前9時00分～午後4時30分

▶ いのちの電話  
長野 ☎ 026-223-4343  
松本 ☎ 0263-88-8776  
毎日午前11時～午後10時

▶ よりそいホットライン  
☎ 0120-279-338  
FAX 0120-773-776  
24時間・通話料無料

## 塩尻市国民健康保険・後期高齢者医療制度の方へ 健康診断は、次の①または②が受診できます。

特定健診で生活習慣病を予防しましょう！ およそ1万円の健診が **500円!**



### ①塩尻市国保特定健診

必要書類は、医療機関受診の方には5月、  
集団健診受診の方には8月に送付します。

健診名	健診内容	対象者	料金
塩尻市国保特定健診 医療機関健診 6月～2月* 集団健診 8月～1月	●診察・問診・身長/体重/BMI/腹囲/ 血圧測定・尿検査・血液検査 ●心電図検査	塩尻市国民健康保険加入者 で25歳～74歳の方	500円
後期高齢者健診 医療機関健診 6月～2月* 集団健診 8月～1月	30～74歳 全員 25～29歳の方は 75歳以上 希望者 対象外です。 ●眼底検査 当日、医師から指示された方のみ	後期高齢者医療制度加入者	無料 (心電図検査 希望者のみ500円)

※期間は医療機関によって異なります。詳細は受診券に同封するチラシに掲載します。

### ②人間ドック補助金申請

令和8年度中に受診した方\*

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歳の方	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"/> 被保険者証番号が分かるもの （マイナ保険証等）	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"/> 領収書 <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

※特定健診・後期高齢者健診を受診する場合、脳ドック補助金のみ申請が可能です。