

令和 7 年度保存版

青梅市成人保健事業のご案内

🌸 ~ 皆様の健康づくりのために ~ 🌸

【お問い合わせ】

青梅市健康センター

〒198-0042

青梅市東青梅 1 丁目 174 番地の 1

☎ 0428(23)2191

開館時間 8:30~17:00

月曜~金曜(祝日・年末年始は除く)

【内科・小児科・歯科の救急診療】

会場 青梅市休日夜間診療所(健康センターとなり) ☎0428(20)7708 FAX0428(20)7709

休日歯科(輪番制のため毎回実施場所が異なります。当番表は、「広報おうめ」・市ホームページをご覧ください。)

診療科目	内科・小児科および保険調剤			歯科
診療日	月~金曜日	土曜日	休日・年末年始	休日・年末年始
診療時間	19:45~22:45	18:00~21:00	9:00~22:00	9:00~17:00
受付終了時間	22:30	20:45	21:45	16:45

【受診や急な症状の判断に困ったときの相談窓口】

ひまわり (東京都医療機関案内サービス)	☎03-5272-0303	24 時間年中無休	都内の医療機関に関する 情報提供
東京消防庁救急相談センター	ダイヤル#7119	24 時間年中無休	救急車を呼んだ方が良いか 迷った時の相談窓口
こども医療でんわ相談 (小児救急相談)	ダイヤル#8000	【月~金】 18:00~翌 8:00 【土・日・休日・年末年始】 8:00~翌 8:00	夜間や休日、子どもの急な病気に 困り、小児科医や看護師に相談 したいときの相談窓口

☆ 各種検診事業 …詳細は「広報おうめ」または市ホームページをご覧ください。

項目	対象者 令和8年4月1日時点の年齢	実施予定日	申込方法/申込期間	内容	自己 負担額
肝炎ウイルス検診	40歳以上で 過去未受診の方	6/2(月)~11/29(土)	直接指定医療機関へ	B型、C型肝炎 ウイルス血液検査	無料
骨密度検診	18歳以上の女性	前期:8/23(土)、8/27(水) 9/3(水) 後期:11/17(月)	健康センターに申込み 前期:5/1(木)~5/14(水) 後期:9/1(月)~9/14(日)	DXA法(腕の部分 をエックス線で測 定)	200円
成人歯科検診	20、25、30、35、40、 45、50、55、60、65、 70歳	9/1(月)~11/29(土)	直接指定医療機関へ	問診・口腔内検査・ 予防指導	500円
後期高齢者 歯科健康診査	・東京都後期高齢者医療 制度加入者 ・受診日当日75歳以上の 生活保護受給者等の方	9/1(月)~11/29(土)	直接指定医療機関へ	問診・口腔内検査・ 予防指導	500円
健康診査	40歳以上の 生活保護受給者等	6/2(月)~11/29(土)	直接指定医療機関へ	問診・身体計測 ・血圧測定・尿検査 ・血液検査等	無料

☆ 高齢者の定期接種 …対象要件については、健康センターへお問い合わせください。

種 類	内 容	時 期
インフルエンザ	65歳以上の方、または60～64歳で一定の障害を有する方に、年度に1回限り、接種費用の一部を公費負担します。 (生活保護受給者等は全額公費負担)	10月1日～翌年1月31日 (予定)
新型コロナウイルス感染症		10月1日～翌年3月31日 (予定)
肺炎球菌	65歳の方に、接種費用の一部を公費負担します。 対象者の方には、お知らせを送付します。	4月1日～翌年3月31日
带状疱疹	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の带状疱疹ワクチンを接種されていない方に接種費用の一部を公費負担します。 なお、上記対象者が、既に一部の接種を任意接種として行った場合は、残りの接種を定期接種として扱います。 使用するワクチンは、生ワクチン(ビケン)と不活化ワクチン(シングリックス)となります。 対象者の方には、お知らせを送付します。 ※上記対象者以外の方に対する接種の実施については、未定です。実施する場合は、決定次第、市ホームページ等でお知らせします。	4月1日～翌年3月31日 (予定)

☆ 風しん抗体検査と予防接種

下記の方を対象とした助成事業があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 象	内 容	時 期 等
19歳以上の妊娠を希望する 女性とその同居者	・抗体検査の費用を全額公費負担します。(1回限り) ・抗体検査の結果、抗体価が十分でない場合は、予防接種費用の一部を公費負担します。(1回限り)	4月1日～翌年3月31日
妊婦の同居者		

☆ 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・健診結果を活用した健康づくり(無料)

項 目	対 象 者	内 容	実施予定日
特定健康診査 (特定健診)	40歳(令和7年度中に40歳になる方) ～74歳の青梅市国民健康保険加入者	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査等	6/2(月) ～11/29(土) (対象者には5月末に 受診券を送付予定)
後期高齢者 医療健康診査	東京都後期高齢者医療制度加入者		
特定保健指導	特定健診受診者でメタボリックシンドローム による生活習慣病のリスクが高い方	運動や栄養等、生活習慣の 改善につながる支援を行 います。	対象者に順次通知
健診結果の 活かし方講座	特定健康診査、後期高齢者医療健康診査の受 診者	健診結果についての解説と 改善のための講座	詳細は「広報おうめ」、 市ホームページを ご覧ください。

☆ 人間ドック受診料助成金 …事前に医療機関にご予約の上、健康センターへお越しください。
 下記以外の医療機関で受診される場合は対象となりませんのでご注意ください。

対象者	受診日当日30歳以上の青梅市国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者 （保険税・保険料の滞納がない方） ※人間ドックとして決められた項目の検査を受けていただきます。ご自身の判断で一部検査を受けない場合は、助成の対象外となります。				
申込方法	(1)同一年度において1回限り申請することができます。 (2)下記指定医療機関に「青梅市人間ドック助成金制度を利用する」旨を伝え、受診予約をしてください。 (3)予約完了後、健康センターへ人間ドック助成金の申請をお願いします。 ≪申請時に必要な持ち物≫ ・マイナ保険証や有効な国民健康被保険者証もしくは後期高齢者医療被保険者証、または資格確認書 ※申請後、助成金利用券を紛失された場合、再交付はできませんので、受診予定日の約1か月前に申請してください。 ※公立阿伎留医療センターは、受付を停止していることがあります。				
指定医療機関	新町クリニック	公立福生病院	公立阿伎留医療センター	あきる台病院 健診センター	日の出ヶ丘病院 健診センター
所在地	青梅市新町 3-56-1	福生市加美平 1-6-1	あきる野市 引田 78-1	あきる野市 秋川 6-5-1	日の出町 大久野 310
予約電話番号	0428-31-5312	042-551-1111	042-558-0321	042-559-5449	042-588-8666
予約受付時間 （祝祭日除く）	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 土 9:00～12:00	月～金 13:00～17:00	月～金 9:00～17:00	月～金 9:00～16:00 土 9:00～11:00	月～金 8:00～16:00 土 8:00～11:00
人間ドック受診料(税込) （令和7年1月1日現在）	44,550 円	42,900円	未定	40,810円	41,800円
助成金額	20,000円(自己負担額は人間ドック受診料から助成金額を差し引いた金額を医療機関でお支払い下さい。)				
受診日の持ち物	・マイナ保険証や有効な国民健康被保険者証もしくは後期高齢者医療被保険者証、または資格確認書を指定医療機関にご提出ください。 ・助成金利用券				
検査項目	医療機関で異なりますので、詳細は各医療期間へお問い合わせください。				

☆ 大気汚染医療費助成

18歳未満で都内に引き続き一年以上お住いで、大気汚染の影響を受けると推定される疾病(気管支ぜん息等)にかかった方に対し、一定の要件を満たす場合に医療費を助成する東京都の制度です。(詳細は、健康センターにお問合せください。)

☆ 骨髄移植ドナー支援事業

骨髄または末梢血幹細胞の提供者(ドナー)となった市民と、ドナーの勤務する事務所を対象に奨励金を支給します。

☆ 普通救命講習会(要予約)

普通救命と自動体外式除細動器(AED)の操作方法を習得する講習会です。

【会場】健康センター 【時間】13:30～16:30 【定員】各15名

☆ 献血事業

病気やけが等で輸血を必要としている方を救うため、市内各所で献血を行っています。

実施予定日	申込み開始予定日
5月22日(木)	5月1日(木)
9月12日(金)	8月15日(金)
12月9日(火)	11月17日(月)
3月6日(金)	2月17日(火)

☆ こころの体温計

スマートフォン等で気軽にできる、こころの健康状態をチェックするシステムです。



☆ 健康づくりのための事業

運動教室・健康講座
日程・詳細について
【予約はこちらから】→



【運動教室】(要予約)

教 室	開催日数/年	内 容
1dayトレーニング	6 日	ストレッチ・コンディショニング・ヨガ
休日トレーニング	8 日	ウォーキング・筋力トレーニング・エアロビクス(各回で内容が異なります)
ヘルスアップ教室	12 日 (6 回コース×2)	健康チェック・健康講座・運動をしながら参加者同士で健康づくりを学ぶ
筋トレ教室(男性)	6 日	「健康」に関するミニ講座・自宅でできる筋力トレーニングを学ぶ
女性のセルフケア教室	2 日	乳ケア(乳がん自己検診法)・自宅でできる運動方法を学ぶ
カラダと向き合う 「腰痛・膝痛予防教室」	4 日	腰痛・膝痛の予防をするための運動や動作を学ぶ

【持ち物】 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物、健康手帳(お持ちの方)、着替え(必要時)、運動靴

【対 象】 64歳以下

【健康講座】(要予約)

講 座	開催日数/年	内 容
生活習慣病予防講座	1 日	“生活習慣病”を予防するための保健師・栄養士による講座
骨粗しょう症予防講座	各 1 日 (医学・栄養)	“骨粗しょう症”を予防するための医師・栄養士による講座
女性の健康セミナー	1 日	女性の健康について自分のからだと向き合う講座
体組成測定会「カラダ分析セミナー」	4 日 (2 日ずつ)	体組成測定、結果説明、栄養・運動に関する指導

※体組成測定会のみ 64 歳以下

【健康・栄養相談】

健康相談(予約不要) 栄養相談(要予約)
【対 象】 市民 【時 間】 14:00~15:45
【会 場】 中央図書館 多目的室
【内 容】 保健師・管理栄養士による健康・栄養相談

相 談 日 程		
4月25日(金)	8月22日(金)	12月19日(金)
5月23日(金)	9月25日(木)	1月21日(水)
6月6日(金)	10月30日(木)	2月25日(水)
7月29日(火)	11月19日(水)	3月18日(水)

【健康ポイントアプリ うめ PON】

「うめ PON」 ダウンロードはこちら→

歩数、体重測定、食事記録などを専用アプリに入力するとポイントが付与され、1ヵ月以内に1,000 ポイント貯めた方の中から、毎月抽選で50名様に1,000 円分の電子ギフト券をプレゼントするサービスです。



がん検診のお知らせ

(5ページ～12ページ)

・がん患者医療用補整具購入費等助成事業

(7ページ)



● 青梅市のがん検診対象者は、受診日当日に青梅市の住民登録がある方で、自覚症状がない健康な方です。

(検診に該当する疾病で、現在治療中または経過観察中の方は対象外です)

● がん検診の制度利用は1年に1回です。(乳がん・子宮頸がんは2年に1回。)

● 本冊子は受診券ではありません。6ページの申し込み方法を確認のうえ、必ず事前申し込みをお願いします。

日本人の**2人に1人が一生のうち一度はがんになる**と言われています。

がん検診は、**がんの早期発見、早期治療**を目的としています。

自分やご家族のために、**定期的にがん検診を受けましょう。**



検診名	対象者 ※令和8年4月1日 時点の年齢	検査内容	自己負担額	実施期間 (詳細は8～10ページ)	申し込み方法 (詳細は6ページ)
胃がん検診	40歳以上	胃部エックス線検査 (バリウム)	500円	6月下旬～8月上旬 9月上旬～12月中旬	健康センターに 事前申込み
肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査、 喀痰細胞診 (喫煙指数が600以上の方が対象)	500円	6月下旬～8月上旬 9月下旬～12月中旬	健康センターに 事前申込み
子宮頸がん 検診	20歳以上 の女性 (2年に1回)	子宮頸部の細胞診	500円	6月2日～2月28日 (医療機関によって開始時期が 異なります。)	健康センターに 事前申込み
乳がん検診	40歳以上 の女性 (2年に1回)	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	1,000円	6月2日～2月28日	健康センターに 事前申込み
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査	200円	6月2日～12月6日	直接指定医療機関へ

★各検診の詳細(検診期間・申込み期間)は、8～10ページをご覧ください。

★申し込み方法は、6ページをご覧ください。

❀ 青梅市で実施しているがん検診

胃がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の5種類

がん検診受診の流れ

胃がん・肺がん検診

乳がん・子宮頸がん検診

★令和5年度に乳がん検診、子宮頸がん検診を受診された方には、5月中に各検診の受診券を送付しますので、市への申込みは不要です。

申し込み期間をご確認のうえ、

①電子申請 ②はがき ③窓口 のいずれかで申込み

①電子申請（インターネット）

市ホームページで「各種がん検診」検索、電子申請で申請。二次元コードはこちら→
(市ホームページ)



電子申請が便利！！

②はがき

はがきは、各検診1人1枚の申し込みが必要です。
※胃がんと肺がん検診、子宮頸がんと乳がん検診は一緒に申し込みできます。（書き方は、右記参照）
○ページの申込書・宛名を切り取って、はがきに貼っても申し込みできます。

※申込期間必着でお願いします。（窓口持参可能）

●申込先：青梅市健康センター

198-0042	東青梅一七四一
切手	健康センター
〇〇がん検診担当	

〇〇がん検診希望	
住所	
氏名（ふりがな）	
性別（胃肺のみ）	
生年月日（和暦）	
電話番号	
希望日（胃肺のみ）	
第一希望	月 日
第二希望	月 日
第三希望	月 日

③窓口（青梅市健康センター1階）東青梅1-174-1

開館時間 8:30~17:00 月曜~金曜（祝日・年末年始除く）

※ 胃がん・肺がん検診の検診日、その他詳細は「広報おうめ」または「市ホームページ」を御覧ください。

市から 受診券または受診票 が個別に届く
(申し込み期間からおおむね1ヶ月前後)

不 要

同封の医療機関一覧から
希望の医療機関に予約

受診票に記載の受診日に
健康センターで受診

予約日に
医療機関で受診

受診した医療機関から検診結果が届く
(検診結果はおおむね5週間かかる)

◎ 大腸がん検診は 直接医療機関へ（10ページ参照）



申込み

予約

受診

結果

がん検診のメリット・デメリット

早期にがんを見つけ、適切な治療を行うために、
がん検診を定期的に継続して受けましょう。

参考：東京都保健医療局 健康ステーション
がん検診について、受けよう！がん検診

メリット



- ・がんによる死亡するリスクの減少
- ・早期の発見・治療による身体負担の軽減
- ・前がん病変を治療し、がんを予防する
〔例〕 子宮頸がん、大腸がん
- ・「異常なし」が確かめられた、安心感

デメリット



- ・検診や精密検査に伴う偶発症
〔例〕 放射線被ばくや出血、腸管穿孔
- ・がんが100%見つかるわけではない（偽陰性）
- ・結果的に不必要な治療や検査を招く（過剰診断・偽陽性）
- ・検診受診における心理的影響

※「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」では、受診の推奨年齢の上限を69歳と示しています。
70歳以上の方は、体力や体調、検診のメリット・デメリットを考えて受診を決めましょう。



❀ がん検診を受けるには？

青梅市が行うがん検診のほか、職場の定期健康診断と合わせて行うもの、加入している健康保険組合が行うものなどがあります。

がん検診を受けようと考えた場合、まずは職場の定期健康診断と合わせてがん検診を受診できるかを確認してください。定期健康診断と合わせて受診することは、改めて検診に行く負担などが軽減されるなどのメリットがあります。

ご自身や配偶者の職場、学校、人間ドックなどで受診の機会がない方は、青梅市が実施するがん検診をご利用ください。

❀ がん患者医療用補整具購入費等助成事業（アピアランスケア）

がん治療に伴う外見の変化を補整するウィッグ等の購入・レンタルに要する費用を助成しています。

助成を受けることができる方	・申請日時時点で青梅市に住民票がある方 ・現にがん治療を受けている方または過去にがん治療を受けていた方 ・がん治療による脱毛、乳房切除等に伴い補整具を購入・賃借した方 ・他の法令等にもとづく同種の助成を受けていない方
助成金額	・1回当たり上限2万円（消費税を含む。1申請につき1商品とする。） ・生涯に2回まで
対象商品	医療用ウィッグ（装着用ネット含む）、毛付き帽子、補整下着、人工乳房、弾性着衣 等
申請期限	助成対象品の支払の日の翌日から1年

※なるべく申請前に健康センターへ御相談ください。

●詳細は、二次元コードの市ホームページをご覧ください→



❀ がん検診共通・・・詳細は「広報おうめ」または市ホームページをご覧ください。



下記の方は対象となりません。

- ・検診に該当する疾病で現在治療中または経過観察中の方
- ・自覚症状がある方は検診を受けるのではなく、すぐに医療機関を受診してください。



二次元コード
(市ホームページ)

胃がん

検診

自己負担金
500円

●検査内容

問診、
胃部エックス線検査
(バリウムによる検査)

●受診場所

健康センター(検診車)

●対象者 40歳以上

(令和8年4月1日時点の年齢)

●受診期間(予定)

※肺がん検診と同時受診可

【前期】(申込みは4月1日～4月21日)

6月…23・25・28日

7月…3・23日

8月…2・4日

【後期】(申込みは7月1日～7月17日)

9月…29・30日

10月…8・31日

11月…5・12・30日

12月…4・18日

※確定した日程は広報おうめや
市ホームページでご確認ください。

●申込期間(前期) 4月1日(火)～4月21日(月)

(後期) 7月1日(火)～7月17日(木)

●以下の方は申し込みをご遠慮ください

- ・腹部疾病を現在治療中、経過観察中の方
- ・妊娠中または、妊娠の可能性のある方
- ・自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方
- ・バリウム製剤に対し、過敏症(じんましん・手足が冷たくなる等)の既往がある方
- ・腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方
- ・技師の指示にしたがって動くことが困難な方
- ・胃の手術を受けた方、過去1年以内に開腹手術や整形外科の手術を受けた方
- ・腸閉塞などの既往のある方
- ・過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの疾病を発症した方

※過去に何らかの手術を受けた方は、かかりつけの医療機関または主治医に相談のうえ、お申し込みください。



肺がん

検診

自己負担金
500円

●検査内容

問診、胸部エックス線検査、
(レントゲン検査)

喀痰検査

※喀痰検査は、喫煙指数が
600以上の方が対象

●受診場所

健康センター(検診車)

●対象者 40歳以上

(令和8年4月1日時点の年齢)

●受診期間(予定)

※胃がん検診と同時受診可

【前期】(申込みは4月1日～4月21日)

6月…23・25・28日

7月…3・23日

8月…2・4日

【後期】(申込みは7月1日～7月17日)

9月…29・30日

10月…8・31日

11月…5・12・30日

12月…4・18日

※確定した日程は広報おうめや
市ホームページでご確認ください。

●申込期間(前期) 4月1日(火)～4月21日(月)

(後期) 7月1日(火)～7月17日(木)

●以下の方は申し込みをご遠慮ください

- ・胸部疾病を現在治療中、経過観察中の方
- ・妊娠中または、妊娠の可能性のある方
- ・自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方
- ・直近で血痰のあった方(早めに医療機関を受診してください)

※過去に何らかの手術を受けた方は、かかりつけの医療機関または主治医に相談のうえ、お申し込みください。

子宮頸

がん 検診

自己負担金
500円

●検査内容 問診・視診・内診・細胞診

・視診は陰鏡を使用して子宮頸部を観察し炎症の有無などを確認します。
・細胞診では、専用のブラシを用いて子宮頸部をこすり、採取した細胞を顕微鏡で調べます。

●受診場所 市立青梅総合医療センター 新町クリニック 下奥多摩医院 林レディースクリニック

●対象 20歳以上 (令和8年4月1日時点の年齢) ※前年度未受診の女性

●申込期間 6月1日(日)～6月16日(月) 10月1日(水)～10月20日(月)

●受診期間

6月2日(月)～2月28日(土)

※市立青梅総合医療センターは、9月～2月末まで

●以下の方は申し込みをご遠慮ください

・子宮疾患を治療中または、経過観察中の方、子宮を全部摘出した方
・令和7年度子宮頸がん検診無料クーポン券対象の方
・妊娠中の方は、妊婦健診をご利用ください。
※性交渉の経験がない方については、検診の際の痛みや出血により検査が実施できない場合があります。

★令和5年度に子宮頸がん検診を受診され、検診結果が”異常なし”だった方には、5月中に受診票を送付しますので、市への申込みは不要です。

★無料クーポンについて

平成16年4月2日～平成17年4月1日の生年月日に該当する女性については、市から送付されるクーポン券にて無料で受診できます。



乳がん

検診

自己負担金
1,000円

●検査内容 問診・乳房X線検査 (マンモグラフィー検査)

●受診場所 市立青梅総合医療センター 新町クリニック 日の出ヶ丘病院検診センター 健康センター(検診車) あきる台病院検診センター

●申込期間 6月1日(日)～6月16日(月) 10月1日(水)～10月20日(月)

●対象 40歳以上 (令和8年4月1日時点の年齢) ※前年度未受診の女性

●受診期間

6月2日(月)～2月28日(土)

●以下の方は申し込みをご遠慮ください

・乳がんを治療中または、経過観察の方
・妊娠中または妊娠の可能性のある方
・授乳中または卒乳後半年未満の方
・丰胸手術、水頭症シャント術を受けている方
・ペースメーカーを装着している方
・令和7年度乳がん検診無料クーポン券対象の方

★令和5年度に乳がん検診を受診された方には、5月中に受診券を送付しますので、市への申込みは不要です。

★無料クーポンについて

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日の生年月日に該当する女性については、市から送付されるクーポン券にて無料で受診できます。

大腸がん検診

自己負担金
200円

●検査内容
問診・便潜血検査(検便検査)

●受診方法・受診場所
下記、大腸がん検診実施医療機関へ
直接申し込みください。

●受診期間

6月2日(月)～12月6日(土)
※実施医療機関休診日を除く

●対象者 40歳以上
(令和8年4月1日時点の年齢)

●以下の方は申し込みをご遠慮ください
腸疾患を現在治療中、経過観察中の方

/// 大腸がん検診実施医療機関 ///

所在地	医療機関名	電話番号	所在地	医療機関名	電話番号
西分町	田中 医院	22-2762	東青梅	東青梅診療所	25-8651
住江町	笹本 医院	24-3955		小林 医院	24-2819
仲町	青梅 医院	22-2043		林レディースクリニック	20-1887
	大河原森本 医院	22-2047	新町	千葉 医院	32-5888
大柳町	青梅三慶 病院	24-7501		あさひ整形外科クリニック	32-4567
長淵	下奥多摩 医院	22-2580		新町クリニック	31-5312
	井上 医院	24-2552		野本 医院	31-7155
	多摩リハビリテーション病院	24-3798		ゆだクリニック	30-0880
友田町	友田クリニック	25-1173	河辺町	こみ内科クリニック	21-1114
千ヶ瀬町	進藤 医院	78-3111		丹生クリニック	20-0078
野上町	荒巻 医院	24-8561		坂元 医院	21-0019
今寺	東原診療所	33-9250		吉野 医院	31-2350
梅郷	梅郷診療所	76-0112		なごみクリニック	31-8038
二俣尾	二俣尾診療所	78-8981		河辺駅前クリニック	21-5588
沢井	沢井診療所	78-8432		片平 医院	21-1741
小曾木	小曾木診療所	74-5340	藤橋	百瀬 医院	31-3328
成木	青梅成木台 病院	74-4111	今井	武蔵野台 病院	31-6632
根ヶ布	土田 医院	84-0801		青梅今井 病院	31-8821
師岡町	中島内科循環器科クリニック	20-2611		大堀 医院	31-9098



上記の医療機関では、青梅市国民健康保険に加入している
40～74歳の方は「特定健康診査」、後期高齢者制度に加入
している方は、「後期高齢者医療健康診査」を合せて受診する
ことができます。

✿ がん検診で「精密検査が必要」と言われたら

「精密検査が必要」とは、「がんの可能性があるので詳しく調べる必要がある」ということです。精密検査を受けて早期にがんを発見できれば、治療の選択肢が広がり、身体的・精神的な負担も小さくがんを治すことができます。

「症状がないから」、「健康だから」と自己判断せずに、必ず医療機関で精密検査を受けましょう。

❀「がん」を予防するための生活習慣

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 「日本人のためのがん予防法（5+1）」



「日本人のための
がん予防法(5+1)」
詳細はこちら↓



参考・出典
国立がん研究センター
がん情報サービス
「科学的根拠に基づく
がん予防ガイドライン」

●食生活を見直しましょう。

野菜や果物をとる、減塩する、熱い飲食物はさましてから口にするなど工夫するとよいでしょう。



●身体を積極的に動かしましょう。

普段の生活の中で無理のない範囲で可能なかぎり身体を動かす時間を増やしていくことが、健康につながると考えられています。



●お酒、たばこに注意しましょう。

お酒は適量に努めましょう。

たばこは禁煙を心がけ、他人の吸ったたばこの煙にも注意しましょう。



●適正体重を維持しましょう。

健康全体のことを考え、太りすぎ、やせすぎに注意しましょう。



●感染症の検査を受ける

がんの主要な原因のひとつが「感染」です。B型・C型肝炎ウイルス、ピロリ菌等それぞれに応じた対応をとることで、がんを防ぐことにつながります。



★6ページの申込み方法を確認し、はがきで申し込みの場合、
下記申込書・宛名を切り取り、はがきに貼って申し込みできます。

(はがきには、85円切手を貼ってください。)

★電子申請の申込みも便利です。⇒



二次元コード

※申込期間外に申し込みをされた場合、
受付できませんのでご注意ください。

- 胃・肺がん検診申込期間
4/1(火)～4/21(月)、7/1(火)～7/17(木)
- 子宮頸がん検診申込期間
6/1(日)～6/16(月)、10/1(水)～10/20(月)
- 乳がん検診申込期間
6/1(日)～6/16(月)、10/1(水)～10/20(月)

▼ 注意 ▼

申込みに不備がある場合、受付できませんので、
ご注意ください。

※胃がん検診・肺がん検診は、
検診日が決まっています。

「広報おうめ」または「市ホームページ」
等でご確認ください。

切り取り

198-0042

青梅市東青梅1-174-1

青梅市健康センター

がん検診担当

切り取り

胃・肺がん検診申込書

ご希望の検診に ☒ をし、必要事項をご記入ください。

☐ 胃 が ん (対象:40歳以上)

☐ 肺 が ん (対象:40歳以上)

※両方申し込んだ場合 同日受診となります。

ふりがな			
名前	男 ・ 女		
生年月日	昭 和	年	月 日

住 所: 青梅市

電話番号:

★検診日程は、広報おうめまたはホームページでご確認ください。

第一希望: 月 日 ・ どの日でも受診可

※どの日でも受診可能な方は上に○

第二希望: 月 日

第三希望: 月 日

同日受診希望者氏名:

※上記希望者も、別途申込みが必要です。

※申込状況によって、希望に添えない場合があります。

※胃検診の方と肺検診のみの方は、近い時間の受診はできません。

切り取り

198-0042

青梅市東青梅1-174-1

青梅市健康センター

がん検診担当

切り取り

乳・子宮頸がん検診申込書

ご希望の検診に ☒ をし、必要事項をご記入ください。

☐ 乳 が ん (対象:40歳以上)

★令和5年度に乳がん検診を受診された方には、5月中に
受診券を送付しますので、市への申込みは不要です。

☐ 子宮頸がん(対象:20歳以上)

★令和5年度に子宮頸がん検診を受診された方には、5月中に
受診券を送付しますので、市への申込みは不要です。

※乳・子宮頸がん検診ともに前年度未受診の女性

ふりがな			
名前			
生年月日	昭 ・ 平	年	月 日

住 所: 青梅市

電話番号:

切り取り