

## 平成30年度 あなたが受けられる健（検）診・予防接種・運動事業 早見表

※平成30年4月2日から平成31年4月1日の間に迎える誕生日の年齢

健診名など	年齢	20	21	22~25	26	27~30	31	32~35	36	37~39	40	41	42~44	45	46	47~49	50	51	52~54	55	56	57~59	60	61	62~64	65	66	67~69	70	71	72~74	75	76	77~	
胃がん検診																																			
肺がん検診																																			
大腸がん検診																																			
① 子宮頸がん検診(女性)		20歳以上で偶数年齢になる方または前年度未受診の方																																	
乳がん検診(女性)																																			
肝炎ウイルス検診																																			
胃がんリスク検査																																			
骨粗しょう症検査(女性)																																			
② お口の健康診査		21歳から5年ごと(上限年齢なし)																																	
③ 特定健診																																			
いきいき健診																																			
健康サポートルーム「輝」		18歳以上で運動習慣のない方(在勤も可)																																	
さわやか健康体操																																			
④ 悠々元気体操																																			
楽・楽トレーニング体操		18歳以上(在勤も可)																																	
ミニ楽・楽トレーニング体操		18歳以上(在勤も可)																																	
⑤ 高齢者肺炎球菌																																			
高齢者インフルエンザ																																			

※ が無料で、 が有料で受けられる健（検）診・予防接種・運動事業です。

### ①がん検診など

- ◆胃がん検診：800円  
集団検診(問診・バリウムによる胃部X線撮影)
- ◆肺がん検診：600円  
集団検診(問診・胸部X線撮影)
- ◆大腸がん検診：200円  
集団検診(問診・便潜血検査)  
※日野市国保特定健診・いきいき健診対象者は健康診査実施時に同時受診できます
- ◆子宮頸がん検診：800円  
問診・視診・細胞診
- ◆乳がん検診：1,500円  
問診・視診・触診・マンモグラフィ(乳房X線検査)
- ◆肝炎ウイルス検診：無料  
問診・血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)  
[広報掲載号] 5月15日号、10月1日号
- ◆胃がんリスク検査(ABC検査)：無料  
問診・血液検査(ピロリ菌検査・ペプシノゲン検査)  
[広報掲載号] 4月1日号
- ◆骨粗しょう症検査：無料  
骨量測定、個別相談  
[広報掲載号] 5月1日号

[広報掲載号]  
・4月15日号  
・9月1日号  
・12月15日号

[広報掲載号]  
・4月1日号  
・10月15日号



### ②歯科・栄養事業など

- ◆お口の健康診査：無料  
歯周病・むし歯・入れ歯などの健診  
[広報掲載号] 5月1日号
- ◆40代から始めようロコモ予防教室：無料  
簡単料理の実演と試食、ロコトレ(簡単な体操)  
[広報掲載号] 9月15日号
- ◆シニア世代の食育講座：無料  
低栄養を予防する食生活・口腔機能向上のためのセルフケア  
[広報掲載号] 6月1日号、9月1日号
- ◆男のビギナークッキング：2,000円/1コース(4回)  
基礎料理の調理実習と試食、管理栄養士の話  
[広報掲載号] 4月15日号
- ◆健康・食生活相談：無料  
保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談・指導。通年随時実施

### ③特定健診、特定保健指導、いきいき健診

- ◆特定健診：無料  
日野市国民健康保険加入者に、健康診査を実施。対象者には個別通知を発送※日野市国民健康保険以外に加入の方には、各保険者や事業者が健康診査を実施
- ◆特定保健指導：無料  
特定健診を受けた結果、一定の基準値以上の方を対象に、保健師・管理栄養士などが食事や運動などの生活習慣の改善の指導・助言を実施。
- ◆いきいき健診：無料  
後期高齢者医療制度の方に、健康診査を実施。対象者には個別通知を発送。

### ④各種運動・健康づくり事業など

- ◆健康サポートルーム輝(かがやき)：無料  
運動習慣のない方も気軽に利用できる施設(見学も可)。お気軽にお越しください。
  - ◆ふらっとエクササイズ：無料  
20~40歳代の女性向けエクササイズ。イオンモール多摩平の森での買い物ついでに、ふらっとお立ち寄りください。開催日は市HPで確認を。  
[広報掲載号] 5月1日号
  - ◆健康づくり推進員  
健康づくり推進員が、市民の健康づくりを目的にウォーキングや室内での体操など1年を通じて実施。  
[広報掲載号] 随時
  - ◆日野人げんき!ゼミナール：無料  
保健師が皆さまのお住まいの地域に出向き、健康に関するさまざまなテーマで出張健康講座を実施。
- ※次の①~③の体操教室は、申し込みを終了していますが、人数に余裕のある会場は、申し込み可能です
- ①さわやか健康体操 ②悠々元気体操：2,000円/年  
寝たきり予防や健康増進を目的とした体操教室
  - ③楽・楽トレーニング体操 ④ミニ楽・楽トレーニング体操：1,000円/年  
健康体操サポーターによる操体法(体の歪みを整える)を基本とした筋力トレーニング体操



### ⑤大人の予防接種

助成には一定の条件があります。詳細はお問い合わせください。

- ◆高齢者肺炎球菌：接種費用の一部助成
- ◆風しん対策事業における抗体検査および風しん(麻疹風しん混合ワクチンを含む)予防接種：無料
- ◆高齢者インフルエンザ：接種費用の一部助成  
[広報掲載号] 10月1日号

[広報掲載号]  
4月1日号