

令和 **7** 年度 (2025年)

三春町成人けんしんガイド

各けんしんの受け方や注意事項が書いてあります。受ける前に、必ずお読みください。

集団けんしん、婦人科集団検診(乳がん・子宮がん)は

完全予約制

(電話予約 もしくは WEB予約)

詳しくは **7 ページ** をご覧ください。

食塩摂取目標量 (1日あたり)

男性 **7.5g未滿** 女性 **6.5g未滿**福島県民は
塩分摂取過多男性: **11.9g**
全国ワースト1位女性: **9.9g**
全国ワースト2位

R6 三春町民 推定1日食塩摂取量

(健康診断結果より)

男性: **9.9g**女性: **9.6g**

三春町の健診受診者1426人の平均は9.6gでした。福島県の平均よりは低めですが、目標にはまだ遠い状況です。

**福島県民は塩分を
とりすぎています。**

減塩のポイント

「おいしく減塩、無理なく減塩」が合い言葉！
食品を購入するとき、栄養成分表示を見たことはありますか？ 使用されている食塩の量は、「食塩相当量」という表記で記載されています。食塩の量が少ない商品を選ぶよう心がけてみましょう。

減塩チェックポイント

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	000kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g



三春で

チャレンジ!**減塩 禁煙 脱肥満**

発行・問合せ先

〈けんしんに関すること〉

三春町保健福祉課
保健医療グループ
地域ケア推進グループ☎ **0247-62-5110**

〈受診券に関すること〉

住民課
国保年金グループ☎ **0247-62-2147**

種類 受けられるけんしんの種類、料金

※年齢は令和8年3月31日に達する年齢を示します。

*** 70歳以上は無料**

けんしんの種類		検 査 内 容	対 象 者	集 団	自己負担金 施 設
健康 診 査	特定健診	問診、身体計測、	三春町国民健康保険加入者 (40歳～74歳)	無 料	無 料
	後期高齢者健診	医師診察、血圧測定、 尿検査、血液検査、 心電図※1、眼底※1	後期高齢者医療保険加入者 (75歳以上 65歳～74歳該当者)	無 料	無 料
	一般健診		生活保護受給者	無 料	実施無し
	既存健診対象外の 健康診査	問診、身体計測、血圧測定、 尿検査、血液検査 (眼底、心電図、貧血、尿酸、 腎機能検査は集団のみ実施)	19歳～39歳の方で 他に受診機会のない方 (国民健康保険加入者 社会保険被扶養者)	1,000円 三春町国保 加入者無料	無 料 ※要申込み 6月3日締切
がん 検 診	肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上	無 料	1,000円
	大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	500円	600円
	胃がん検診	内視鏡検査(カメラ)	50歳以上で 偶数年齢の方※2	実施無し	3,000円 三春町国保 加入者 1,000円
	肺がん喀痰検診	喀痰検査	50歳以上で 喫煙指数 600以上の方	無 料	600円
	前立腺がん検診	血液検査(PSA値)	50歳以上の男性	500円	実施無し
	子宮がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上で 偶数年齢の女性※2	500円	1,000円
	乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上で 偶数年齢の女性※2	500円	1,000円
そ の 他 の 検 診	結核検診 (肺がん検診と同時実施)	胸部X線検査	65歳以上	無 料	実施無し
	肝炎ウイルス検診	血液検査 (HBs抗原、HCV抗体)	40歳以上で今まで検査を 受けたことがない方	無 料	実施無し
	胃がんリスク検診 (ABC検診)	血液検査 (ピロリ菌抗体、ペプシノゲン値)	20歳～79歳で今まで検査を 受けたことがない方	500円	500円
	骨粗しょう症検診	踵骨の超音波による 骨密度測定	40、45、50、55、60、 65、70歳の女性(対象年齢のみ)	500円	実施無し
	成人歯科健康診査	問診、口腔内検査、 歯科保健指導	20、25、30、35、40、45、 50、55、60、65、70歳※3	実施無し	無 料

* 健診は1人年1回受診できます。2回目以降は自己負担となります。

※1 集団健診では希望者全員に実施、施設健診では医師が必要と認めた場合のみ実施となります。

※2 前年度対象で受診できなかった方は対象となります。事前に保健福祉課までお問合せください。

※3 対象の方には4月中に受診券を郵送します。

**社会保険加入者は、加入している医療保険で実施する健診を受診してください。
ただし受診機会のないがん検診等は受けられます。**

けんしん自己負担金の免除について *次の方はけんしん自己負担金が免除になります。

- | | | |
|----------------------------------|---|------------------------|
| ① 令和8年3月31日までに70歳以上となる方 | → | } 手続き不要 |
| ② 65～74歳の後期高齢者医療保険に加入している方 | → | |
| ③ 生活保護受給世帯に属する方 | → | |
| ④ 世帯全員が令和6年度(8月以降は7年度)住民税非課税世帯の方 | → | 受診3日前までに保健福祉課で申請手続きが必要 |

種類 健診項目や注意点

健康診査

心臓病、脳卒中、腎不全など、生活習慣病の芽をいち早く発見し、効果的に予防するための健診です。

健康診査の検査項目		特定健診		後期高齢者健診	
		【集団】	【施設】	【集団】	【施設】
問診（自覚症状、現病歴、生活習慣）		○	○	○	○
身体計測（身長、体重、BMI）		○	○	○	○
腹囲測定		○	○	×	×
医師診察		○	○	○	○
血圧測定		○	○	○	○
尿検査（尿糖、尿蛋白、尿潜血）		○	○	○	○
尿中塩分（推定1日食塩摂取量）		○	×	○	×
血液検査	脂質（HDL、LDL、中性脂肪）	○	○	○	○
	肝機能（GOT、GPT、 γ -GT）	○	○	○	○
	腎機能（クレアチニン、e-GFR）・尿酸	○	○	○	○
	糖代謝（血糖、HbA1c）	○	○	○	○
	貧血（赤血球、血色素、Ht）	○	★	○	★
心電図		※	★	※	★
眼底検査（両眼）		※	★	※	★

○実施する ※希望者全員に実施する ×実施なし

★医師が必要とみとめた場合のみ実施するため、施設健診では受けられない場合があります。

社会保険被扶養者 の方の特定健診

協会けんぽの
特定健康診査受診券→

協会けんぽのお問い合わせ先

全国健康保険協会 福島支部
TEL 024-523-3919

特定健診受診券に「契約取りまとめ機関 集合B」の記載がある場合、“集団けんしん”で特定健診を受けられます。ご希望の方は、下記の追加項目を自費で受けることができます。



心電図	1,645円
眼底（両眼分）	1,214円
貧血（赤血球、血色素、Ht）	252円
尿酸	275円
尿中塩分	660円

総 額 4,046円

※腎機能検査(クレアチニン・e-GFR)は自己負担なし

◆集団けんしんの注意事項

原則、水以外は飲食せずにお越しください。（血圧や心臓病などの薬は服薬してください。）

食後3.5時間以内の場合、血糖値が判定できない場合があります。

◆がん検診の注意事項

各種がん検診について詳しくはこちら▶



共通事項

自覚症状がある人は検診の対象となりません。保険診療で受診してください。治療中や経過観察中の人は検診の対象となりません。主治医にご相談ください。検診の結果、精密検査が必要とされた場合などの検査料、治療費は保険診療扱いとなり別途料金が必要となります。

大腸がん検診

痔出血や生理の時期は、便の採取を避けてください。

胃がん検診

胃の手術、切除（部分切除を含む）を受けた方は対象となりません。胃、食道疾患で治療中（ピロリ菌除菌を含む）また、経過観察の方は対象となりません。胃内視鏡検査の同意説明書をご理解の上受けてください。

肺がん喀痰検診

喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方は肺がん検診（胸部X線検査）とあわせて受けてください。集団で受診希望の方は、保健福祉課で容器をお渡しします。

胃がんリスク検診

胃がんのなりやすさをリスク（危険度）別に判定する検査です。

集団 健康診査、がん検診等

◆集団けんしんの注意事項（再掲）

原則、水以外は飲食せずにお越しください。（血圧や心臓病などの薬は服薬してください。）

食後3.5時間以内の場合、血糖値が判定できない場合があります。

けんしんの種類	持 参 品
健康診査 (特定健診 後期高齢者健診)	☐ けんしん受診券 ☐ 健康保険証等 以下のうちのいずれか ●健康保険証(有効期限内のもの) ●健康保険証利用登録済みのマイナンバーカード ●資格確認書 ☐ 尿スポイト  尿検査  受診券 マイナ保険証の方は、 4ケタの暗証番号が 必要になります
大腸がん検診	☐ けんしん受診券 ☐ 大腸がん検診無料クーポン(40歳・41歳の方) ☐ 便検査容器 ☐ 自己負担金*  大腸がん検診 ※事前に容器を受け取り、採便した容器を持参
肺がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診	☐ けんしん受診券 ☐ 自己負担金*
胃がんリスク検診	☐ けんしん受診券 または 胃がんリスク検診受診券(19～39歳の方) ☐ 自己負担金*



*70歳以上は無料。詳細は1ページ。

◎65歳以上の方は、『高齢者社会参加ポイントカード』を持参ください。1人年1回に限り500ポイント付与します。



採尿・採便容器は右記施設にて
事前にお受け取りください

施設名	開館日	時 間
三春町役場保健福祉課	月～金	午前8時30分～午後5時15分
沢石会館	火・水・木	午前9時30分～午後4時30分
要田交流館大平荘	火・水・土	午前8時30分～午後4時00分
御木沢地区公民館	火・木・土	午前9時30分～午後4時30分
岩江センター	月～金	午前10時00分～午後5時00分
中妻地区公民館	火・木・土	午前9時00分～午後4時30分
中郷地区交流館	火・水・木	午前8時00分～午後5時00分

採尿

- *健診会場で採尿することもできます。
- *中間尿とは、始めと終わりの尿はトイレに捨て、間の尿を採ることです。



容器を広げコップ状にし、当日の朝一番の中間尿を採る。



スポイトを強く押して尿を吸い取る。



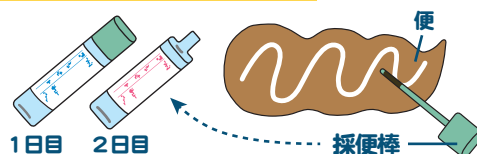
尿をスポイトの線まで入れ、袋に入れて持参する。

採便

- *提出日の10日前から便を採ることができます。
- *採便後は冷暗所で保存します。

2日分の便をとる

便についたわずかな血を調べるため、採便棒で便の表面をまんべんなくこすります。



集団 子宮がん、乳がん、骨粗しょう症検診

子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診の受け方

- ①日程を確認し、電話またはWEBで予約をします。※詳しくは7ページをご覧ください。
- ②必要な物を持参し、予約した日時に受診します。

子宮がん検診

持 参 品

- ☐スカート または 腰に巻くバスタオル
- ☐自己負担金（該当者のみ）
- ☐子宮がん検診受診券（横型のめくれるハガキ）



※受診券は4月末に別送されます。

乳がん検診

持 参 品

- ☐バスタオル
- ☐自己負担金（該当者のみ）
- ☐乳がん検診受診券（たて型のめくれるハガキ）



※受診券は4月末に別送されます。

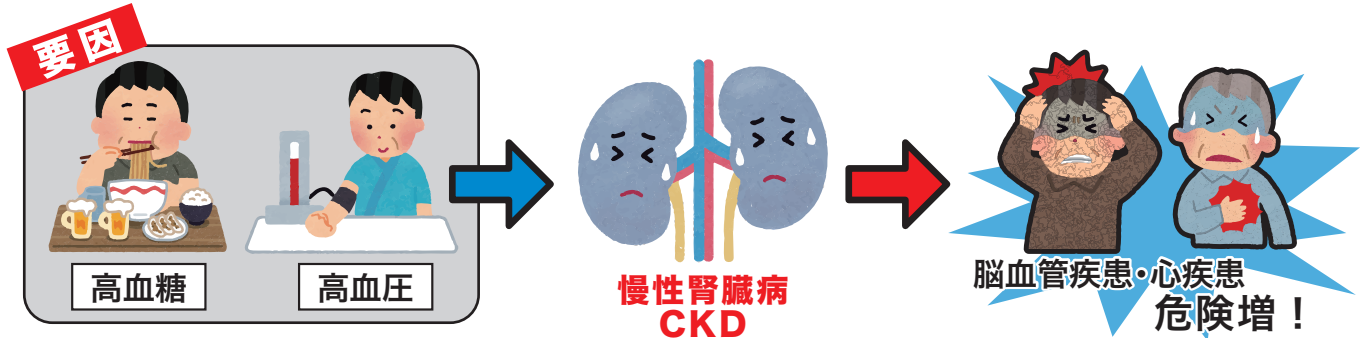
*子宮がん・乳がん検診は前年度未受診の方は、今年度対象外の方でも受けることができます。
*骨粗しょう症検診は予約不要です。持参品もありません。

こまりん●けんしんこぼれ話

あなたの腎臓 大丈夫？



腎臓は「沈黙の臓器」とも言われ、初期段階では自覚症状がほとんどなく、高血糖で大きなダメージを受け回復しません。検査して初めてわかる場合が多いため、定期的な検査で腎機能の状態を確認することが大切です。



腎機能の健診項目

クレアチニン

eGFR

尿蛋白

尿潜血

アルブミン

アルブミン検査(尿検査)を 実施しています

前年度の集団健診で血糖値が高かった方(要医療レベル)の、腎臓の傷み具合を確認する、人工透析への悪化予防のための大切な検査です。

特定保健指導実施中！

健診の結果、脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクが高い方に、生活習慣病の改善を目的に保健師から個別に連絡をする場合があります。

施設 健康診査、がん検診等

健康診査、がん検診の受け方

- ①医療機関に予約します。
※予約時に必要書類の提出や事前問診が必要な場合があります。医療機関の指示に従ってください。
- ②必要書類等（下記一覧）を持参し、受診します。
- ③結果は、約1ヶ月後に 医療機関より ご連絡があります。

けんしんの種類	持 参 品
健康診査 (特定健診 後期高齢者健診)	☐ けんしん受診券 ☐ 健康保険証等(★) 以下のうちのいずれか ●健康保険証(有効期限内のもの) ●健康保険証利用登録済みのマイナンバーカード ●資格確認書  マイナ保険証の方は、 4ケタの暗証番号が 必要になります 受診券
肺がん検診 肺がん喀痰検診	☐ けんしん受診券 ※または集団けんしんで一部受診済の方は検診録(保健福祉課で発行) ☐ 健康保険証等(★参照) ☐ 自己負担金*
大腸がん検診	☐ けんしん受診券 ※または集団けんしんで一部受診済の方は検診録(保健福祉課で発行) ☐ 健康保険証等(★参照) ☐ 便検査容器(医療機関から事前にお受け取りください) ☐ 大腸がん検診無料クーポン(40歳・41歳の方) ☐ 自己負担金*
胃がん検診 (内視鏡)	☐ 胃がん検診受診券(青色のハガキ) ※4月末に送付 ☐ 健康保険証等(★参照) ☐ 自己負担金*
胃がんリスク検診	☐ リスク検診受診券(白色のハガキ) ※ご希望の方は、右記のQRからお申込み ☐ 自己負担金* リスク検診受診券申請フォーム▶ 
子宮がん検診	☐ 子宮がん検診受診券(横型のめくれるハガキ) ※4月末に送付 ☐ 健康保険証等(★参照) ☐ 自己負担金*
乳がん検診	☐ 乳がん検診受診券(たて型のめくれるハガキ) ※4月末に送付 ☐ 健康保険証等(★参照) ☐ 自己負担金*



*70歳以上は無料。詳細は1ページ。

◎65歳以上の方は、健康診査を受けたことがわかる書類(健康診査結果など)をお持ちの上、『高齢者社会参加ポイントカード』を保健福祉課へ持参ください。1人年1回に限り500ポイント付与します。

【前年度未受診者用】各種がん検診受診券申込みフォーム

※胃がん・子宮がん・乳がんの各検診を令和6年度に未受診の方は今年度受診可能です。右のQRコードまたは電話にて、「受診券」をお申し込みください。



(5月～受付開始)

施設 実施期間、実施医療機関

実施期間：6月2日から12月27日まで

鼻：経鼻内視鏡 □：経口内視鏡

医療機関名	電話番号	住所	健康 診査	胃がん リスク	がん検診					
					胃カメラ		肺	大腸	子宮	乳
					鼻	口				
三春町内	なごみファミリークリニック ※月、火、木、土 午前のみ	62-2473	熊耳字上荒井199-1	○	○		○	○		
	石川医院	62-2630	中町1-1	○	○			○	○	
	矢吹医院	62-3015	中町28	○	○			○	○	
	のざわ内科クリニック ※来院での 予約必須	61-1500 (電話予約無)	貝山字岩田86-2	○	○	○	○	○		
	三春町立三春病院 ※完全予約制	73-8155	六升蒔50	○	○	○	○	○	○	○
	雷クリニック ※完全予約制	62-6333	担橋2-1-2	○	○	○	○	○		
	春山医院 ※月、火、木、金のみ	62-3239	荒町138	○	○			○		
郡山市	せんざき医院	61-2777	大町32	○	○	○	○	○		
	あべウイメンズクリニック	024-923-4188	富久山町久保田字伊賀河原6-1						○	
	太田熱海病院	024-984-0088	熱海町熱海5丁目240						○	
	太田西ノ内病院	024-925-1188	西ノ内2丁目5-20						○	
	岡崎パースクリニック	024-945-8080	安積2丁目335						○	
	小野レディースクリニック	024-937-3755	安積町長久保3丁目10-3						○	
	古川産婦人科	024-922-1155	本町2-10-11						○	
	桜井産婦人科医院	024-932-1637	虎丸町23-18						○	
	寿泉堂クリニック	024-939-4616	駅前1丁目5-7						○	
	坪井病院	024-946-0808	安積町長久保1丁目10-13						○	
	総合南東北病院(予防医学研究センター)	0120-39-5611	八山田7丁目115						○	○
	たなかレディースクリニック	024-952-7234	御前南5丁目28						○	
	塚原産婦人科・内科・外科医院	024-922-5789	桑野2丁目34-12						○	
	トータルヘルスクリニック	024-927-0305	山崎171						○	
	ひさこファミリークリニック	024-952-4415	中ノ目1丁目26-2						○	
	美術館通りクリニック	024-956-0303	字下館野23-4						○	
	星総合病院(予約センター)	024-983-5516	向河原町159-1						○	○
	こおりやま健診プラザ	024-983-7661	喜久田町卸2丁目15-1						○	
	すずきレディースクリニック	024-954-3200	八山田5丁目23						○	

※実施医療機関が変更になる場合もあります。事前に医療機関へご確認ください。

肺がん、大腸がん、胃がん（内視鏡）検診は、上記以外に田村市、小野町の医療機関で実施しているところがあります。ご希望の方は保健福祉課までご連絡ください。

※11月以降は予約が困難な場合があります。予約はお早めに！

集団 けんしん日程、予約方法

集団けんしんは **完全予約制** です



けんしん予約コード
000000000000

予約の際には、
受診券に記載の
『けんしん予約コード』
をご確認ください。



Web予約 予約受付 **4/18金～5/16金**



<https://logoform.jp/f/heBmQ>
24時間受付

電話予約 予約受付 **5/12月～5/16金**



0120-089-489

予約専用
ダイヤル **9時～17時 受付**

※電話とWEBの予約枠を別々に設けています。

集団けんしん日程

予約時間 **8:00～11:00**

実施日	会場	対象地区
6/16 月	保健センター	北町、八島台
6/17 火	交流館まほら	下舞木1区、3区、
6/18 水		下舞木2区、4区
6/19 木		山田、上舞木
6/20 金		中郷
6/23 月	沢石会館	青石、実沢、富沢
6/25 水	保健センター	八幡町、荒町、新町
6/26 木		大町、中町、中妻
6/27 金		熊耳、南成田、北成田、庄司
6/29 日		全地区
6/30 月		御木沢、元町、栄町、深田和

※対象地区以外の日程でも予約できます

婦人科 集団けんしん日程

実施日	会 場	予 約 時 間
子宮頸がん・骨粗しょう症検診		
6/10	火	交流館まほら
7/5	土	
		午前 8:30～午前 10:00
		午前 8:30～午前 10:00
		午後 1:00～午後 2:00
乳がん検診		
6/5	木	保健センター
6/12	木	
7/3	木	
		①午前 9:00 ②午前 10:00
		③午後 1:00 ④午後 1:30
		上記の4つの時間帯で予約をお取りください。
婦人科セット検診 乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診 すべて同日受診可		
7/5	土	交流館まほら
		午前 8:30～午前 10:00
		午後 1:00～午後 2:00

※土日実施日は予約が集中します。ご希望の方は早めの予約をご検討ください。

※災害等により健診日程が変更となる場合があります。その際は防災無線やホームページ等でお知らせいたしますので、あらかじめご了承ください。

集団けんしん会場所在地

三春町保健センター
三春交流館まほら
沢石会館

三春町字南町26-1
三春町字大町191
三春町大字実沢字檜梨215-5