

保存版

# 令和8年度 受診の手引き

受診シールは5月中旬頃郵送します。  
今年度の封筒の色は**黄色**です。



## 目 次

健（検）診 一覧	P1	肺がん検診（結核・肺がん検診）	P15
健（検）診の受診の流れ	P2	乳がん検診	P16
集団健（検）診日程表	P3～7	子宮頸がん検診	P17
総合健診日程表	P8	前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診 胃がんリスク検診、わかば健診	P18
個別健（検）診一覧	P9～11	歯周病検診、腹部超音波検査 骨密度検査、健康相談等のご案内	P19
渋川ほっと健診 後期高齢者健康診査	P12	がん検診を受診される方へ	P20
胃がん検診（バリウム検査）	P13	健康推進員について	P21
胃がん検診（内視鏡検査） 大腸がん検診	P14	食生活改善推進員について	P22

渋 川 市

# 健(検)診 一覧

種 類	対象者	内容・注意事項	自己負担額	受診方法		詳細 ページ
				集団	個別	
渋川ほっと健診 (特定健診)	40歳以上の渋川市国民 健康保険加入者	・身体計測・血圧測定・尿検査・診察 ・血液検査	無料	●	●	P12
後期高齢者 健康診査	後期高齢者医療制度加 入者	・医師の指示により、心電図、眼底、 貧血検査				
胃がん検診 (バリウム)	40歳以上で前年度に市 の胃内視鏡検査を受診 していない人	・胃部エックス線撮影	1,000円	●		P13
胃がん検診 (内視鏡)	50歳以上で前年度に市 の胃内視鏡検査を受診 していない人	・内視鏡検査(胃カメラ) ※保健センターへ事前申込が必要です	2,000円		●	P14
大腸がん検診	40歳以上	・便潜血反応検査 ※採便容器は保健センター、各行政セ ンターおよび肺がん検診会場で配布 します	500円	●		
肺がん検診	40歳～64歳	・胸部エックス線撮影	500円	●		P15
結核・肺がん検診	65歳以上	※4月下旬に対象者へ受診票を郵送します	無料			
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の 女性(奇数年齢でも前年 度未受診であれば可)	・乳房エックス線撮影	1,000円	●	●	P16
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の 女性(奇数年齢でも前年 度未受診であれば可)	・内診 ・視診 ・子宮頸部の細胞診	1,000円	●	●	P17
前立腺がん検診	50歳以上の男性	・血液検査	500円	●	●	
肝炎ウイルス検診	40～70歳で未受診の人	・血液検査	無料	●		
胃がんリスク (ABC)検診	20～60歳の5歳刻みで 未受診の人	・血液検査	500円	●		P18
わかば健康診査	20～39歳	・身体計測・血圧測定・尿検査・診察 ・血液検査 ・医師の指示により、心電図、眼底、 貧血検査	1,000円	●		
歯周病検診	20～70歳の5歳刻みの 人	・口腔内診査	500円		●	
腹部超音波検査	40歳以上	・超音波検査 ※受診シールに同封されている申込案内 を参照してください	3,200円	●		P19
骨密度検査	40～70歳の5歳刻みの 女性	・超音波によるかかとの骨量測定 ※12月下旬に対象者へ通知を郵送し ます	1,000円	●		

## 《受診上の注意》

- ◆対象年齢は、令和9年3月31日までに到達する年齢です。
- ◆自覚症状や気になることがある人は、健(検)診を待たずに速やかに医療機関を受診してください。
- ◆市民税非課税世帯の人および生活保護受給者は自己負担額が免除になります。事前に保健センターまたは各行政センターで申請してください。
- ◆各健(検)診を受診できるのは、同年度内で1回のみです。2回目を受診した場合は全額自己負担となります。
- ◆健(検)診日以前に渋川市から転出された方は受診できません。転入先の市町村にご相談ください。

# 健(検)診の受診の流れ

## 健(検)診の種類を選ぶ

集団健(検)診 <b>予約不要</b>	総合健診 <b>要予約・定員制</b>	個別健(検)診
<p>保健センターや公民館等を会場として実施する健(検)診です。 健(検)診の種類によって、日時・会場が決まっています。<b>予約不要</b>です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 渋川ほっと健診 / 後期高齢者健診</li> <li><input type="checkbox"/> 胃がん(バリウム)検診</li> <li><input type="checkbox"/> 大腸がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 結核・肺がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 前立腺がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 乳がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診</li> <li><input type="checkbox"/> 胃がんリスク検診</li> <li><input type="checkbox"/> 腹部超音波検査 ※1</li> <li><input type="checkbox"/> 骨密度検査 ※2</li> </ul> <p>※1 腹部超音波検査は保健センターへ申込みが必要です。 ※2 骨密度検査は対象者へ案内通知を送付します。</p>	<p>1日でも多くの健(検)診を受けることができます。 <b>要予約・定員制</b>です。 会場は保健センターのみとなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 渋川ほっと健診 / 後期高齢者健診</li> <li><input type="checkbox"/> 胃がん(バリウム)検診</li> <li><input type="checkbox"/> 大腸がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 結核・肺がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 乳がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 前立腺がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診</li> <li><input type="checkbox"/> 胃がんリスク検診</li> </ul>	<p>市内の指定医療機関で実施する健(検)診です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 渋川ほっと健診 / 後期高齢者健診</li> <li><input type="checkbox"/> 胃がん検診(内視鏡検査) ※3</li> <li><input type="checkbox"/> 乳がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 前立腺がん検診</li> <li><input type="checkbox"/> 歯周病検診</li> </ul> <p>※3 胃がん(内視鏡)検診は保健センターへ申込みが必要です。</p>



## 準備する

集団健(検)診	総合健診	個別健(検)診
<p>① 3～7ページを参照し、受診したい健(検)診、日程を選んでください。 ※渋川ほっと健診、後期高齢者健診、大腸がん検診を受ける場合は、事前に採尿容器・採便容器を取りにきてください。</p> <p>◆配布場所 1) 渋川市保健センター、各行政センター 配布期間：5月13日(水)～ 2) 肺がん検診(結核・肺がん検診)会場 5ページ参照</p>	<p>① 8ページを参照し、受診したい健(検)診、日程を選んでください。 ② 保健センターへ予約してください。 ③ 予約票・採尿・採便容器など当日必要なものを郵送します。</p>	<p>① 9～11ページを参照し、受診したい健(検)診を選んでください。</p> <p>◆胃がん検診(内視鏡検査) ・保健センターへ申込みをしてください。</p> <p>◆他の健(検)診 ・医療機関へ直接予約してください。</p>



## 受診する

集団健(検)診	総合健診	個別健(検)診
<p>各医療機関または健(検)診会場で受診してください。 受診の際は「受診シール」(5月中旬頃、黄色の封筒で郵送)を必ずお持ちください。</p>		



## 結果を受け取る

集団健(検)診	総合健診	個別健(検)診
<p>約1か月後に結果を通知します。</p>		<p>直接医療機関で結果をお聞きください。 ※乳がん・子宮頸がん検診の結果は市から通知します(約1か月後)。</p>

※20～39歳の人は7～11ページをご参照ください。

# 40歳以上が対象の集団健(検)診日程一覧①

予約不要

## 集団健(検)診受診までの流れ

STEP1

下記日程表から受診する健(検)診の会場・日程日時を選ぶ

STEP2

健(検)診当日

受付時間内に会場へ行き受診する

ご注意

「胃がん(バリウム)検診」は、胃の列に●印のある日のみ実施します。

混雑緩和のため、対象地区を設定しています。対象日以外の日程でも、受診できます。

### 男女共通の健(検)診

渋川ほっと健診

後期高齢者健診

胃がん(バリウム)検診

会場	月日	胃	受付時間	対象地区	会場	月日	胃	受付時間	対象地区
公小民野館上	6/11(木)		9:00~11:00	小野上全地区	渋川市保健センター	8/19(水)	●	8:30~11:00	金井本町、金井上ノ町、金井下・中ノ町、南牧
	6/12(金)	●	9:00~11:00			8/20(木)	●	8:30~11:00	金井南町
体育香館保	6/17(水)		9:00~11:00	伊香保全地区		8/25(火)	●	8:30~11:00	金井国町、阿久津、りんごの里
	6/18(木)	●	9:00~11:00			8/26(水)	●	8:30~11:00	金井軽浜、川島、祖母島、祖母島上村
赤城公民館	6/24(水)	●	9:00~11:00	津久田(第一・第二)、みやま、上三原田		北橋公民館	9/ 1(火)	●	9:00~11:00
	6/25(木)	●	9:00~11:00	津久田(第三・第四)、棚下、見立	9/ 2(水)		●	9:00~11:00	真壁上、真壁東、真壁美保、赤城山
	6/26(金)	●	9:00~11:00	南雲(第一・第二・第三)、敷島、滝沢	9/ 3(木)		●	9:00~11:00	八崎(第一・第二・第三)
	6/30(火)	●	9:00~11:00	持柏木、溝呂木、北上野、勝保沢、栄	9/ 4(金)		●	9:00~11:00	下小室、下南室、上南室
7/ 1(水)	●	9:00~11:00	三原田、三原田団地、樽、宮田	9/ 8(火)	●		9:00~11:00	真壁下、上箱田、分郷八崎、上小室	

※赤城地区の会場が「赤城公民館」に変わりました。お車は公民館西側駐車場に駐車してください。

※「子持社会体育館(JESCOアリーナ渋川)」に越しになる際は、「こもち幼稚園」の駐車場には停めないでください。

### 女性の検診

乳がん検診(女性のみ)

子宮頸がん検診(女性のみ)

会場	月日	受付時間	対象地区	会場	月日	受付時間	対象地区
公小民野館上	7/14(火)	9:00~10:30	小野上全地区	子持社会体育館(JESCOアリーナ渋川)	7/29(水)	9:00~11:00	下中郷、北牧西、鯉沢、吹屋
体育香館保	7/14(火)	13:00~14:45	伊香保全地区			13:00~14:45	上白井上組、上白井中組、子麓、上中郷、横堀、河原、北牧東、吹屋原、白井
赤城公民館	7/15(水)	9:00~11:00	津久田、敷島、南雲、みやま、棚下、持柏木、勝保沢	渋川市保健センター	7/30(木)	9:00~11:00	中村、阿久津、寄居町、上郷、辰巳町、石原熊野
		13:00~14:45	溝呂木、北上野、見立、滝沢、上三原田、三原田、樽、宮田、栄、三原田団地			13:00~14:45	明保野、南牧、川島、祖母島、祖母島上村、金井軽浜、並木町
北橋公民館	7/27(月)	9:00~11:00	八崎、分郷八崎、上小室、下小室、下南室、上南室		7/31(金)	9:00~11:00	りんごの里、坂下町、入沢
		13:00~14:45	上箱田、箱田、下箱田、真壁上、真壁東、真壁美保、真壁下、赤城山			13:00~14:45	御蔭、金井下・中ノ町、金井上ノ町、金井国町

肺がん検診(結核・肺がん検診)、腹部超音波検査、骨密度検査の日程について

5~6ページを確認してください

渋川ほっと健診、後期高齢者健診、大腸がん検診を**受ける場合**は、  
事前に採尿・採便容器を受け取ってください

配布場所

- 保健センター、各行政センター  
5月13日(水)以降配布(平日 9:00~17:00)
- 肺がん検診(結核・肺がん検診)会場  
検診時間内(詳細は5ページ)

**【当日の持ち物】**

・受診シール ・自己負担金

渋川ほっと健診、  
後期高齢者健診を受ける人

・マイナ保険証または資格確認書  
・質問票 ・採尿容器

大腸がん検診を受ける人

・採便容器

大腸がん検診  前立腺がん検診(男性のみ)  肝炎ウイルス検診  胃がんリスク検診

会場	月日	胃	受付時間	対象地区	会場	月日	胃	受付時間	対象地区
JESSCOOアリーナ(渋川) 子持社会体育館	9/24(木)	●	9:00~11:00	吹屋、吹屋原	渋川市保健センター	11/ 9(月)	●	8:30~11:00	石原田中、石原熊野、半田(南部：新屋敷、新井、新堀、前河原)
	9/25(金)	●	9:00~11:00	鯉沢、河原、横堀		11/10(火)	●	8:30~11:00	東町、八木原(北：新田、徳楽、上・中宿)
	9/30(水)	●	9:00~11:00	北牧西、北牧東、子麓、白井		11/18(水)	●	8:30~11:00	大崎、下郷、八木原(南：下宿、剣城、築地前)
	10/ 1(木)	●	9:00~11:00	上白井上組、上白井中組、上中郷		11/19(木)	●	8:30~11:00	有馬
	10/ 2(金)	●	9:00~11:00	下中郷		11/25(水)	●	8:30~11:00	新町、下ノ町、南町、長塚町、本町、寄居町、坂下町
渋川市保健センター	10/ 8(木)	●	8:30~11:00	中村、行幸田(第一：西ノ町、中筋、番場)		11/26(木)	●	8:30~11:00	並木町、中ノ町、上ノ町、川原町、裏宿、元町
	10/13(火)	●	8:30~11:00	行幸田(第二：団地、清水、谷地、畑中)		11/27(金)	●	8:30~11:00	御蔭、入沢
	10/16(金)	●	8:30~11:00	石原(石原西)		12/ 2(水)	●	8:30~11:00	上郷、藤ノ木、辰巳町、明保野
	10/19(月)	●	8:30~11:00	本石原、半田(北部：喜多、旧道、東町)					

混雑緩和のため対象地区を設定しています。

対象日に受診できない人は、個別検診や総合健診で受診してください。(対象日以外の日でも受診できます。)

会場	月日	受付時間	対象地区	会場	月日	受付時間	対象地区
渋川市保健センター	8/ 3(月)	9:00~11:00	半田(南部：新屋敷、新井、新堀、前川原)	渋川市保健センター	1/18(月)	9:00~11:00	石原田中、大崎、下郷、東町、新町
		13:00~14:45	半田(北部：喜多、旧道、東町)			13:00~14:45	下ノ町、南町、長塚町、中ノ町、上ノ町、川原町、裏宿、元町、金井本町
	8/ 4(火)	9:00~11:00	有馬		1/20(水)	9:00~11:00	金井南町、藤ノ木
		13:00~14:45	行幸田			13:00~14:45	石原(石原西)、本石原
	令和9年 1/12(火)	9:00~11:00	八木原(北：新田、徳楽、上・中宿)				
		13:00~14:45	八木原(南：下宿、剣城、築地前)				

すべてのがん検診をまとめて1日で受診したい場合

総合健診でまとめて受診できます。8ページを確認してください

# 40歳以上が対象の集団健(検)診日程一覧②

男女共通の検診

肺がん検診(結核・肺がん検診)

予約不要

## 集団検診受診までの流れ

### 1. 日程を決める

下記日程表から、会場・日程を選ぶ

### 2. 受診する

受付時間内に会場へ行く

### 【当日の持ち物】

- ・受診票  
(対象者全員へ  
4月末に送付)
- ・自己負担金

会場	月日	受付時間および対象地区(自治会名)					
		9:30~ 10:00	10:00~ 10:30	10:30~ 11:00	13:30~ 14:00	14:00~ 14:30	14:30~ 15:00
小野上公民館	5月7日(木)	村上地区			小野子地区		
伊香保体育館	5月8日(金)	石段、ときわ	湯中子	香東、大日向	中央、雷之塚、 水沢	コスモス	日の出 うわの
北橋公民館	5月11日(月)	真壁上	真壁美保	真壁下	真壁東		
	5月12日(火)	八崎第三		八崎第二	八崎第一		分郷八崎 赤城山
	5月14日(木)	下小室	下南室		上小室	上南室	
	5月15日(金)	上箱田	下箱田		箱田		
子持社会体育館 (JESCO アリーナ渋川) ※こもち幼稚園は 駐車禁止	5月18日(月)	下中郷 (後田向、 前田向)	下中郷 (東田尻、 田尻、中組)	下中郷 (西組、 春日園)	上中郷		
	5月19日(火)	河原	吹屋原		鯉沢		
	5月20日(水)	上白井上組	上白井中組	子麓	吹屋		
	5月21日(木)	北牧西	北牧東		白井	横堀	
赤城公民館 ※公民館西側駐車 場をご利用くだ さい	5月22日(金)	上三原田 三原田	三原田団地		南雲第一 南雲第二 南雲第三	みやま 北上野	
	5月25日(月)	津久田第四	津久田第三		津久田第一	津久田第二	
	5月26日(火)	敷島	宮田	樽	滝沢	見立	
	5月27日(水)	勝保沢		持柏木、栄	棚下	溝呂木	

会場	月日	受付時間および対象地区(自治会名)						
		9:00~ 10:00	10:00~ 10:30	10:30~ 11:00	13:30~ 14:00	14:00~ 14:30	14:30~ 15:00	17:30~ 18:30
渋川市 保健センター	5月28日(木)	中村	八木原 (南:下宿、剣城、築地前)		東町	八木原 (北:新田、徳楽、上・中宿)		市内 全地区
	6月1日(月)	大崎 りんごの里	有馬 (第2:中・下有馬)		坂下町	有馬 (第1:五輪平、上・南有馬)		
	6月2日(火)	行幸田 (第2:団地、清水、谷地、畑中)		石原田中	行幸田 (第1:西ノ町、 中筋、番場) 藤ノ木	御蔭		
	6月3日(水)	金井南町		元町	金井軽浜	南牧、金井下・中ノ町		
	6月4日(木)	上郷	本町 寄居町	下ノ町、中ノ町 上ノ町	阿久津	金井本町、金井上ノ町		
	6月5日(金)	川島 金井国町	半田(南部:新屋敷、新井、 新堀、前河原)		祖母島 祖母島上村	半田 (北部:喜多、旧道、東町)		
	6月8日(月)	明保野	長塚町	辰巳町	下郷	並木町		
	6月9日(火)	石原熊野町 本石原	石原(石原西)		南町 新町	川原町、裏宿、入沢		市内 全地区

## 【リフト車検診】リフト搭載の検診車を使用した胸部エックス線撮影

要予約・定員制

対象	会場	月日	受付時間	定員	申込先
階段の昇降や立位の保持が 困難な方	渋川市 保健センター	5月28日(木) 6月9日(火)	15:45~16:15	各日20名	渋川市保健センター 電話 0279-25-1321

# 40歳以上が対象の集団健(検)診日程一覧③

## 男女共通の検査

腹部超音波検査

申込み必要

### 集団検査受診までの流れ

#### 1. 市へ申込みをする

5月中旬頃郵送される受診シール同封の申込み案内を参照し、申し込む

#### 2. 個別通知が届く

会場と受付時間を確認する

#### 3. 受診する

受付時間内に会場へ行く

#### 【当日の持ち物】

- ・個別通知
- ・受診シール
- ・タオル
- ・自己負担金

会場	月 日	会場	月 日	
伊香保体育館	令和8年 9月29日 (火)	渋川市 保健センター	令和8年12月 1日 (火)	
赤城公民館	10月 2日 (金)		12月 3日 (木)	
	10月 5日 (月)		12月 8日 (火)	
	10月 6日 (火)		12月11日 (金)	
	10月 8日 (木)		12月14日 (月)	
	10月 9日 (金)		12月15日 (火)	
子持社会体育館 (JESCOアリーナ渋川)	10月15日 (木)		北橋公民館	12月16日 (水)
	10月16日 (金)			12月21日 (月)
	10月20日 (火)			12月22日 (火)
	10月21日 (水)			令和9年 1月 8日 (金)
小野上公民館	10月22日 (木)	渋川市 保健センター	1月21日 (木)	
	10月27日 (火)		1月27日 (水)	
渋川市 保健センター	10月28日 (水)		1月28日 (木)	
	10月29日 (木)		1月29日 (金)	
	10月30日 (金)		2月 2日 (火)	
				2月 3日 (水)
				2月 4日 (木)
				2月 5日 (金)

## 女性の検査

骨密度検査

申込み不要

### 集団検査受診までの流れ

#### 1. 個別通知が届く

会場と受付時間を確認する

#### 2. 受診する

受付時間内に会場へ行く

#### 【当日の持ち物】

- ・個別通知
- ・受診シール
- ・自己負担金

会場	月 日
渋川市 保健センター	令和9年 2月17日 (水)
	2月18日 (木)
	2月24日 (水)
	2月25日 (木)
	2月26日 (金)

# 20～39歳が対象の集団健(検)診日程一覧

## 集団健(検)診受診までの流れ

### 1. 日程を決める

下記日程表から  
会場・日程を選ぶ

### 2. 詳細を確認する

受付時間、受診できる  
健診や予約の有無を確認する

**[当日の持ち物]** ・受診シール ・予約票 } ※予約制  
・自己負担金 ・受診票 } のみ  
(予約者へ送付)

### 3. 男女共通の健診日を希望する場合

要予約・  
定員制

電話で予約する  
予約専用ダイヤル

**☎0279-25-7336**  
(9:00～16:00 ※土日祝日を除く)

WEBで予約する



### 3. 女性の検診を希望する場合

予約不要

受付時間内に会場へ行き、受診する

男女共通の健診日 各日程、●の付いた健診を実施します			わかば 健診	胃がん リスク	子宮 頸がん (女性のみ)	保育	要予約・定員制
会場	月日	受付時間					予約期間
渋川市保健センター	8/26(水)	13:30～15:00	●	●			7/27(月)～ 8/10(月)
		17:30～19:00	●	●			
	9/11(金)	9:00～11:00	●	●	●	★	7/27(月)～ 8/17(月)
	9/19(土)	9:00～11:00	●	●			
	10/15(木)	9:00～11:00	●	●	●	★	9/ 1(火)～ 9/14(月)
	10/20(火)	9:00～11:00	●	●			
	11/ 5(木)	9:00～11:00	●	●	●	★	9/30(水)～ 10/13(火)
11/ 6(金)	9:00～11:00	●	●				

※上記日程表の保育の列に★のある日程で、保育を実施します。

## 女性の検診日

受けられる検診は右記のとおり

### 子宮頸がん検診(女性のみ)

予約不要

会場	月日	受付時間	対象地区	会場	月日	受付時間	対象地区
小野館上	7/14(火)	9:00～10:30	小野上全地区	渋川市保健センター	7/31(金)	9:00～11:00	りんごの里、坂下町、入沢
伊香保	7/14(火)	13:00～14:45	伊香保全地区			13:00～14:45	御蔭、金井下・中ノ町、 金井上ノ町、金井国町
赤城公民館	7/15(水)	9:00～11:00	津久田、敷島、南雲、みやま、 棚下、持柏木、勝保沢		8/ 3(月)	9:00～11:00	半田(南部：新屋敷、新井、 新堀、前川原)
		13:00～14:45	溝呂木、北上野、見立、滝沢、 上三原田、三原田、樽、宮田、 栄、三原田団地			13:00～14:45	半田(北部：喜多、旧道、 東町)
北橋公民館	7/27(月)	9:00～11:00	八崎、分郷八崎、上小室、 下小室、下南室、上南室		8/ 4(火)	9:00～11:00	有馬
		13:00～14:45	上箱田、箱田、下箱田、 真壁上、真壁東、真壁美保、 真壁下、赤城山			13:00～14:45	行幸田
子持社会体育館 (JESSICO アリーナ渋川)	7/29(水)	9:00～11:00	下中郷、北牧西、鯉沢、吹屋		令和9年 1/12(火)	9:00～11:00	八木原 (北：新田、徳楽、上・中宿)
		13:00～14:45	上白井上組、上白井中組、 子麓、上中郷、横堀、河原、 北牧東、吹屋原、白井			13:00～14:45	八木原 (南：下宿、剣城、築地前)
渋川市 保健センター	7/30(木)	9:00～11:00	中村、阿久津、寄居町、上郷、 辰巳町、石原熊野		1/18(月)	9:00～11:00	石原田中、大崎、下郷、 東町、新町
		13:00～14:45	明保野、南牧、川島、祖母島、 祖母島上村、金井軽浜、 並木町			13:00～14:45	下ノ町、南町、長塚町、 中ノ町、上ノ町、川原町、 裏宿、元町、金井本町
					1/20(水)	9:00～11:00	金井南町、藤ノ木
						13:00～14:45	石原、本石原

### 総合健診受診までの流れ

各日程、●の付いた健診を実施しています

#### 1. 日程を決める

下記日程表から  
日程を選ぶ

#### 2. 申込みをする

電話で予約する  
予約専用ダイヤル  
**☎0279-25-7336**  
(9:00~16:00 ※土日祝日を除く)

WEBで予約する



#### 3. 受診する

予約をした日の受付  
時間内に会場へ行く

#### 【当日の持ち物】

- ・受診シール
- ・予約票等(予約した人へ送付します)
- ・結核・肺がん検診受診票(受診する人のみ)
- ・自己負担金

#### 予約をする前に

- ・各健(検)診には、対象年齢などが設定されています。各健(検)診の詳細を確認のうえ、予約をしてください。

#### 受付時間について

- ・混雑緩和のため、予約時に30分刻みの受付時間をご案内します。指定時間に来所していただきますよう、ご協力をお願いします。

#### わかば健康診査の受診について

- ・この日程では、20歳~39歳を対象とするわかば健診を受診できません(わかば健診日程は、7ページ)

#### 後期高齢者健診の受診について

- ・後期高齢者健診のみを受診する人は、個別健診を積極的にご利用ください(詳細は9~10ページ)

会場	対象地区	月日	受付時間	澁川 ほっと 健診	後期 高齢 健診	胃 がん バリ ウム	大 腸 が ん	結 核 ・ 肺 が ん	乳 が ん	子 宮 頸 が ん	前 立 腺 が ん	肝 炎 ウ ィ ル ス	胃 が ん リ ス ク	予約期間	
澁川市保健センター	全地区対象	8/28(金)	8:30~ 11:00 予約時に 受付時間 を選べ ます (30分 刻み)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	7/17(金)~ 7/31(金)	
		8/29(土)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
		10/23(金)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	9/ 4(金)~ 9/18(金)
		10/25(日)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
		10/26(月)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	10/23(金)~ 11/ 6(金)
		12/ 6(日)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
		12/ 7(月)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	10/23(金)~ 12/18(金)
		令和9年 1/23(土)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

# 個別健(検)診 指定医療機関一覧①

## 個別健(検)診受診までの流れ

### 1. 医療機関を決める

下記の表から受診したい健(検)診を実施している医療機関を確認する

●の付いた健(検)診を実施しています

### 2. 申込みをする

- 胃内視鏡検査は市へ申込み後、医療機関に申し込む
- 胃内視鏡検査以外の健(検)診は、医療機関に直接電話で申し込む

### 3. 受診する

医療機関で受診する

### 【当日の持ち物】

- 受診シール
- マイナ保険証  
または資格確認書
- 自己負担金

### 渋川ほっと健診／後期高齢者健診

- 質問票

### 胃がん検診(内視鏡検査)

- 胃がん内視鏡検査受診カード

### 胃がん検診(内視鏡検査)

- 市への申込が必要です(詳細は14ページ)

## 渋川ほっと健診／後期高齢者健診、前立腺がん検診、胃がん検診(内視鏡検査) 指定医療機関

### 健(検)診 受診期間

渋川ほっと健診／後期高齢者健診、前立腺がん検診：

令和8年6月1日(月)～11月30日(月)まで

胃がん検診(内視鏡検査)：令和8年6月1日(月)～12月19日(土)まで

地区	医療機関名	電話	住所	渋川ほっと健診	後期高齢者健診	前立腺がん	胃がん内視鏡	土曜健(検)診・備考
渋川	青い鳥ファミリークリニック	26-2681	行幸田28-5	●	●	●		土曜×・要予約
	有馬クリニック	24-8818	有馬1191-3	●	●	●		土曜は午前のみ
	井口医院	25-1100	金井1284-6	●	●	●	●	土曜×
	石北医院	22-1378	渋川1592	●	●	●	●	土曜は午前のみ
	いずみ医院	25-1388	渋川2194-2	●	●			土曜×
	入内島内科医院	60-7322	半田545-2	●	●	●		土曜×
	大谷内科クリニック	20-1881	中村180	●	●	●	●	土曜○・要予約
	神山内科医院	22-2181	渋川892-23	●	●	●		土曜は午前のみ・要予約
	川島内科クリニック	23-2001	渋川1770	●	●	●	●	土曜○
	斎藤内科外科クリニック	22-1678	金井932-4	●	●	●	●	土曜○
	渋川中央病院	25-1711	石原508-1	●	●	●	●	土曜は午前のみ
	関口病院	22-2378	渋川1693-12	●	●	●	●	土曜×
	高野外科胃腸科医院	24-2454	渋川1934-21	●	●	●		土曜は午前のみ
	塚越クリニック	60-7700	渋川3902-5	●	●	●	●	土曜○
	とまるクリニック	26-7711	金井599-1	●	●	●		土曜×
中野医院	22-1219	渋川893-33	●	●	●	●	土曜○	
奈良内科医院	25-1155	渋川2078-21	●	●	●	●	土曜は午前のみ	

地区	医療機関名	電話	住所	渋川ほっと健診	後期高齢健診	前立腺がん	胃がん内視鏡	土曜健(検)診・備考
渋川	榛名病院	22-1970	渋川3658-20	●	●			土曜×・要予約
	ふるまき内科医院	25-8881	八木原1129-1	●	●	●	●	土曜は午前のみ
	北毛診療所	24-2818	渋川908-22	●	●	●		土曜は午前のみ・要予約
	北毛病院	24-1234	有馬237-1	●	●	●	●	土曜○・要予約
	本沢医院	23-6411	石原208-1	●	●	●		土曜○
	みゆきだ内科医院	60-6070	行幸田342-9	●	●	●		土曜○
	森医院	23-8733	石原208-4	●	●	●	●	土曜は午前のみ・要予約
	湯浅内科クリニック	20-1311	渋川1824-21	●	●	●	●	土曜は11:30まで
伊香保	原沢医院	72-2503	伊香保町伊香保539-7	●	●	●	●	土曜は午前のみ
子持	渋川医療センター	23-1010	白井383				●	
赤城	赤城開成クリニック	20-6500	赤城町三原田826-10	●	●	●		土曜○
北橋	上之原病院	52-2221	北橋町上南室167-5	●	●			土曜×・要予約
	北関東循環器病院 (がん検診専用ダイヤル)	027-232-7111 027-288-0079	北橋町下箱田740	●	●		●	土曜は午前のみ
	佐藤医院	52-3003	北橋町真壁1372	●	●	●		土曜○
吉岡	痛みのクリニック長谷川医院	30-5055	吉岡町大久保1406-4	●	●			土曜は午前のみ
	井野整形外科リハビリ内科	30-5255	吉岡町南下917-2	●	●	●		土曜×
	大井内科クリニック	30-5575	吉岡町北下1126-1	●	●	●		土曜は午前のみ・要予約
	大滝クリニック	30-5800	吉岡町大久保795-3	●	●	●	●	土曜は午前のみ
	岡本内科クリニック	20-5353	吉岡町大久保3457	●	●	●		土曜は午前のみ
	佐藤医院	54-2756	吉岡町下野田811	●	●	●		土曜○
	関口医院	55-5122	吉岡町下野田686-1	●	●	●		土曜×
	田中病院	54-2106	吉岡町大字陣場98	●	●			土曜×・要予約
榛東	榛東さいとう医院	54-1055	榛東村新井1182-2	●	●	●	●	土曜○
	榛東わかばクリニック	20-5531	榛東村山子田1369-1	●	●	●		土曜×・要予約

## 乳がん検診 指定医療機関

**検診受診期間 令和8年6月1日(月)～令和9年2月26日(金)まで**

地区	医療機関名	電話	住所	備考
子持	渋川医療センター	23-1010	白井383	予約受付 13:00～16:00、土曜×

## 子宮頸がん検診 指定医療機関

**検診受診期間 令和8年6月1日(月)～令和9年2月27日(土)まで**

地区	医療機関名	電話	住所	備考
渋川	ウェルネスクリニックあじさい	22-1377	石原113-7	要予約
北橋	北関東循環器病院	027-288-0079	北橋町下箱田740	予約受付 10:00～17:00、土曜×
吉岡	まつい女性クリニック	30-6510	吉岡町大久保751-4	月・水・金の15:00～17:00 土曜は9:00～10:00

# 個別健(検)診 指定医療機関一覧②

## 個別健(検)診受診までの流れ

### 1. 医療機関を決める

下記の表から医療機関を確認する

### 2. 予約をする

希望の医療機関に直接電話で申し込む

### 3. 受診する

医療機関で受診する

### 【当日の持ち物】

- ・受診シール
- ・マイナ保険証  
または資格確認書
- ・自己負担金

## 歯周病検診 指定医療機関

**検診受診期間 令和8年6月1日(月)～令和9年1月30日(土)まで**

地区	医療機関名	電 話	住 所
澁 川	いいつか歯科医院	22-0808	八木原70-1
	石田歯科医院	25-0411	澁川1593-8
	こぶな歯科医院	22-4939	澁川2608-2
	澁川駅前SHUNデンタルクリニック	25-7961	澁川1823-29 イイツカビル1F
	しまむら歯科医院	20-1182	八木原700-2
	高橋歯科クリニック	24-8211	行幸田404-1
	平形歯科医院	22-0953	石原964-1
	ふくしま歯科医院	22-0154	金井742-1
	福田歯科医院	23-6677	澁川126-1
	船岡歯科医院	23-8211	半田913-4
	ほしかわ歯科医院	24-8835	石原89-12
	星野歯科クリニック	22-0232	行幸田36-6
	宮下歯科・矯正歯科医院	24-1939	澁川893-38
	山川歯科医院	22-0260	澁川1872-59
山下歯科医院	22-0648	澁川2063-28	
吉岡歯科クリニック	24-8289	行幸田357-6	
伊香保	三剛歯科医院	72-3430	伊香保町伊香保300-6
小野上	小野上歯科診療所	59-2493	村上3792-6
赤 城	あかぎ歯科医院	20-6522	赤城町津久田196-48
	永井歯科医院	56-8854	赤城町上三原田842-1
子 持	さいとう歯科医院	53-5454	北牧4-51
	関歯科医院	25-0530	吹屋417-1
吉 岡	エース歯科	55-1181	吉岡町大久保112-2
	駒寄歯科クリニック	30-5500	吉岡町大久保2312
	さくら歯科	30-6333	吉岡町大久保1449-7
	佐藤歯科医院	54-8330	吉岡町下野田812
	清水歯科医院	54-3413	吉岡町南下757-8
	たきざわ歯科医院	55-6480	吉岡町大久保870-4
	明治歯科診療所	25-8101	吉岡町上野田14-3
	スマイル歯科クリニック	30-5033	吉岡町大久保316-7
たけうち歯科医院	25-7700	吉岡町下野田1104-1	
榛 東	あおば歯科医院	25-8820	榛東村新井1223-1

## ◎ 渋川ほっと健診(特定健康診査)・後期高齢者健康診査

対 象 者	渋川ほっと健診(国保特定健康診査)：40～74歳の市国民健康保険加入者 後期高齢者健康診査：群馬県後期高齢者医療制度加入者
実施機関・会場	集団健診：3～4ページおよび8ページ一覧表のとおり 個別健診：9～10ページ一覧表のとおり
自己負担金	無料
健 診 内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・尿検査(尿糖、尿たんぱく) ・内科診察</li> <li>・血液検査(脂質、糖代謝、腎機能、肝機能)</li> <li>・医師の診察結果により、眼底検査、心電図、貧血検査</li> </ul>
受診時の持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受診シール</li> <li>・質問票(必要事項を記入したものを持参してください)</li> <li>・マイナ保険証または資格確認書</li> </ul>
注 意 事 項	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆飲食について <ul style="list-style-type: none"> <li>・受診前10時間以上は、水以外の飲食はしないでください。薬の内服が必要で不明な点がある場合は、主治医にご確認ください。</li> </ul> </li> <li>◆年度途中で市国民健康保険証から変更があった場合について <ul style="list-style-type: none"> <li>・届出日に関わらず、他の健康保険加入日以降は、渋川ほっと健診および後期高齢者健康診査は受診できません。</li> <li>・年度途中で市国民健康保険から後期高齢者医療制度へ加入になった人(令和8年度に75歳になった人など)は、渋川ほっと健診ではなく、後期高齢者健康診査を受診していただきます。</li> </ul> </li> <li>◆注意点について <ul style="list-style-type: none"> <li>・渋川ほっと健診および後期高齢者健康診査を受診した人は、市の助成制度による人間ドックを受診できません。渋川ほっと健診、後期高齢者健康診査、市の助成制度による人間ドックを受診できるのは、同一年度内にいずれか1回のみです。</li> </ul> </li> </ul>

### 特定保健指導について

- ◆「特定保健指導」は、渋川ほっと健診(国保特定健康診査)の結果で生活習慣病発症リスクが高いと判定され、まだ医療機関で投薬治療を受けていない人を対象に実施しています。
- ◆保健師や管理栄養士の支援を受けながら、生活習慣を改善するために自分で立てた目標に向かって、約3か月間取り組んでいただくものです。
- ◆対象になる方には、健診当日、または健診結果が出た後に通知でご案内します。
- ◆将来の生活の負担を軽くするためにも、積極的にご利用ください。ご利用は無料です。

## ◎胃がん検診(バリウム検査)

対 象 者	40歳以上で、前年度に市の胃内視鏡検査を受けていない人
実施機関・会場	集団検診のみ：3～4ページおよび8ページ一覧表のとおり
自己負担金	1,000円 ※40歳の方は無料
検 診 内 容	・問診 ・バリウムによる胃部エックス線撮影
受診時の持ち物	・受診シール ・自己負担金
注 意 事 項	<p>◆飲食について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・検診前日は、午後8時までに夕食をすませてください。</li> <li>・検診当日は、食事(あめ、ガムを含む)を一切しないでください。 ただし、検査の2時間前までに200ml以内の水であれば飲んで差し支えありません。 内服中の人は主治医にご相談ください。</li> </ul> <p>◆受診に適した服装について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・無地のTシャツやトレーナー。</li> <li>・ズボン、スカートはウエスト部分にボタン、ベルト、ファスナー等がないもの。</li> <li>・下着等にワイヤーや金具のないもの。</li> </ul> <p>◆次に該当する人は、受診できません</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・検診当日の朝、起きてから食べたり飲んだりした。</li> <li>・妊娠中または妊娠の可能性がある。</li> <li>・身体が不自由で、寝台の上で寝返りなど指示どおりに動けない。</li> <li>・体重が130kg以上ある。</li> <li>・血圧が180/110mmHg以上ある(服薬して調整できる人は受診可能)。</li> <li>・過去、バリウム検査後にアレルギー症状が出たことがある。</li> <li>・前回、バリウムを飲んで便秘や体調が悪くなり医療機関を受診した。</li> <li>・慢性呼吸器疾患などで医師から酸素吸入の指示をされている。</li> <li>・心臓病や腎臓病および人工透析で水分制限を受けている。</li> <li>・3か月以内に大腸ポリープの内視鏡治療をした。</li> <li>・過去、バリウムを飲む際に気管支にバリウムが入ったことがある。</li> <li>・大腸憩室炎、潰瘍性大腸炎及びクローン病の診断を受けたことがある。 また、手術による治療が済んでいない腸ヘルニアの既往、腹痛や血便の症状がある。</li> <li>・検査前72時間以内に排便がない。</li> <li>・検査当日、インスリン注射をした、または血糖降下剤を服用した。</li> <li>・インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着中で、取り外しができないタイプの器機を装着している。</li> </ul> <p>◆次に該当する人は、主治医の許可があれば受診できます</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・過去1年以内に心臓疾患や脳血管疾患で手術を受けたことがある。 (コイル留置、ステント挿入を含む)</li> <li>・胃や腸の開腹手術または手術歴のある腸閉塞をしてから初めてのバリウム検査である。</li> <li>・現在、胃や小腸及び大腸の病気で経過観察中または治療中である。</li> <li>・腹部大動脈瘤の既往がある。</li> <li>・6か月以内に肝臓、胆のう、すい臓及び婦人科などの手術をした(腹腔鏡下手術も含む)。</li> <li>・慢性閉塞性肺疾患で治療している。</li> </ul>

## ◎胃がん検診(内視鏡検査)

対 象 者	50歳以上で、前年度に市の胃内視鏡検査を受診していない人
実施機関・会場	個別検診のみ：9～10ページ一覧表のとおり
自己負担金	2,000円 ※50歳の方は無料
検 診 内 容	・問診 ・胃内視鏡検査
受診時の持ち物	・受診シール ・胃がん内視鏡検査受診カード ・自己負担金 ・マイナ保険証または資格確認書
注 意 事 項	<p>◆市への申込みが必要です 申込期間：令和8年4月3日(金)～11月30日(月)まで</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・申込みをした人に、胃がん内視鏡検査受診カードを送付します。</li> <li>胃がん内視鏡検査受診カードが届いたら、医療機関へ予約してください。</li> <li>検査実施期間：令和8年6月1日(月)～12月19日(土)まで</li> <li>・50歳の方は必要書類を送付しますので、申込不要です。</li> </ul> <p>◆次に該当する人は受診できません</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前年度、市の胃内視鏡検査を受診した。</li> <li>・消化性潰瘍等の胃の病気で治療中、または経過観察中(ピロリ除菌中を含む)。</li> <li>・胃の不快感や胃痛等の自覚症状がある。</li> <li>・胃を全てとる手術を受けた(残胃があり、経過観察が終了している人を除く)。</li> <li>・病気の種類に関わらず、入院中である。</li> <li>・妊娠中または妊娠の可能性がある。</li> </ul>

## ◎大腸がん検診

対 象 者	40歳以上の人
実施機関・会場	集団検診のみ：3～4ページおよび8ページ一覧表のとおり
自己負担金	500円(専用採便容器代および検査費)
検 診 内 容	・問診 ・便潜血反応検査
受診時の持ち物	・受診シール ・採便済みの容器 ・自己負担金
注 意 事 項	<p>◆検査の注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・提出日を含めた3日以内に2日分を採便してください。</li> <li>・生理中の採便はできません。</li> <li>・出血を伴う痔疾患や便に血が混じるなど、気になる症状があるときは、市のがん検診を待たずに医療機関を受診してください。</li> </ul> <p>◆採便容器の配布について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>検診3日前まで</b>に採便容器を取りに来てください。</li> </ul> <p>(配布場所)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 渋川市保健センター、各行政センター(小野上・伊香保・赤城・北橘・子持) 配布期間：令和8年5月13日(水)～12月2日(水) (9:00～17:00、土日祝日を除く) 注) 行政センターで容器の提出はできませんのでご注意ください。</li> <li>2) 結核・肺がん検診会場 会場と日程は5ページをご確認ください。 注) 前年度以前に配布した、使用期限切れの採便容器は使用できません。</li> </ol>

## ◎肺がん検診(結核・肺がん検診)

対 象 者	肺がん検診：40～64歳の人 結核・肺がん検診：65歳以上の人
実施機関・会場	集団検診のみ：5ページおよび8ページ一覧表のとおり
自己負担金	肺がん検診(40～64歳)：500円 結核・肺がん検診(65歳以上)：無料
検 診 内 容	・問診 ・胸部エックス線撮影
受診時の持ち物	・受診票(対象者全員へ4月下旬に個別通知と一緒に送付します) ・自己負担金
注 意 事 項	<p>◆受診に適した服装について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・無地のTシャツやトレーナー。</li> <li>・ズボン、スカートはウエスト部分にボタン、ベルト、ファスナー等がないもの。</li> <li>・下着等にワイヤーや金具のないもの。</li> </ul> <p>◆次に該当する人は、受診できません</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中または妊娠の可能性がある。</li> <li>・6か月以内に血痰が出たことがある。</li> <li>・肺の病気で治療中または経過観察中の方および長引く咳などの自覚症状がある。</li> <li>・インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着中の方で取り外しが出来ないタイプの機器を装着している。</li> <li>・その他、問診により検診受診が必要ない、もしくは早めの医療機関への受診が必要な人。</li> </ul> <p>◆胃がん検診(バリウム検査)との間隔について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胃バリウム検査受診後は4日以上あけて受診してください。</li> </ul> <p>◆リフト車検診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・階段の昇降や立位の保持が困難な方を対象に、リフト(自動昇降機)搭載の検診車を使用した胸部エックス線撮影を実施します。</li> <li>・指定した日時で実施します(要予約：各日先着20名)。</li> <li>・検診車をリフト稼働仕様に切り替えているため、一般の方の受診はできません。詳細は個別通知を参照してください。</li> </ul> <p>◆喀痰細胞診について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喀痰細胞診は、令和7年度末をもって終了となりました。</li> </ul>



### 喫煙と肺

- ・喫煙者は非喫煙者と比べて男性で約4倍、女性では約3倍肺がんになりやすく、喫煙を始めた年齢が若く、喫煙量が多いほどそのリスクが高くなります。
- ・受動喫煙(周囲に流れるたばこの煙を吸うこと)も肺がんのリスクを2～3割程度高めま
- す。
- ・禁煙によってご自身と周りの人の健康な肺を守りましょう。

出典：「国立がん研究センターがん情報サービス」

## ◎乳がん検診

対 象 者	40歳以上の女性で偶数年齢の人 ※奇数年齢の人でも、前年度受診していなければ受診可能
実施機関・会場	集団検診：3～4ページおよび8ページ一覧表のとおり 個別検診：10ページ一覧表のとおり
自己負担金	1,000円 ◆乳がん検診無料クーポン検診について ・以下の人は「乳がん検診無料クーポン券」により、検診費用が無料になります。 対象者 40歳(令和8年4月1日時点) (昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ)
検 診 内 容	・問診 ・乳房エックス線撮影(マンモグラフィー) ※視触診は行いません
受診時の持ち物	集団検診：・受診シール ・自己負担金 個別検診：・受診シール ・マイナ保険証または資格確認書 ・自己負担金
注 意 事 項	◆次に該当する人は受診できません ・6か月以内に乳房にしこりや異常な乳頭分泌物などの自覚症状がある。 ・乳がん術後、または乳腺疾患(乳腺症、線維腺腫、のう胞、微少石灰化等)があり医療機関で治療、経過観察中である。 ・妊娠の可能性、妊娠中・授乳中(乳汁分泌のある人)または、産後2年以内。 ・10年以内に乳がんの既往がある(主治医に検診で可と指示された人を除く)。 ・ペースメーカーや植え込み型除細動器を挿入中、脳室-腹腔シャントをしている。 ・豊胸手術(脂肪注入、ヒアルロン酸注入、シリコンバッグ等)を受けた。 ・前胸部静脈ポートを留置している。 ・胸部に骨折や打撲があり、痛みなどの症状がある。 ・極度に背骨が湾曲している。 ・真っ直ぐに立っていることができない、一人で歩けない。 ・インスリンポンプおよび持続グルコース測定器を装着中の方で取り外しができないタイプの機器を装着している。  ◆受診に適した服装について ・着替えやすい服装で受診してください。 ・ネックレス、大きなピアス等は外し、髪の毛の長い人は束ねてください。



### ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣のすすめ)

- ①普段の乳房の状態を知る(ブレストチェック)
  - ・しこりを探する必要はありません。「いつもと変わりないかな」という気持ちで、バスタイムや寝る前、着替えの時など、日常的に行いましょう。
- ②乳房の変化に気をつける
  - ・チェックすべき乳房の変化は、乳房の腫瘍の自覚、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらん、乳房の皮膚の凹みや引きつれ、乳房痛等です。
- ③変化に気づいたら、すぐ医師へ相談する
- ④40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

参考：「厚生労働科学研究費 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」(<https://breastcs.org/informaton/self/>)

## ◎子宮頸がん検診

対 象 者	20歳以上の女性で偶数年齢の人 ※奇数年齢の人でも、前年度受診していなければ受診可能
実施機関・会場	集団検診：20～39歳の人：7～8ページ一覧表のとおり 40歳以上の人：3～4ページおよび8ページ一覧表のとおり 個別検診：10ページ一覧表のとおり
自己負担金	1,000円 ◆子宮頸がん検診無料クーポン検診について ・以下の人は「子宮頸がん検診無料クーポン券」により、検診費用が無料になります。 対象者 20歳(令和8年4月1日時点) (平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)
検 診 内 容	・問診 ・内診 ・視診 ・細胞診(膣内の触診および器具を入れて診察します)
受診時の持ち物	集団検診：・受診シール ・自己負担金 個別検診：・受診シール ・マイナ保険証または資格確認書 ・自己負担金
注 意 事 項	・子宮疾患等で経過観察中または治療中の方は、検診対象外です。 ・検査日前日は入浴してください(膣の中は洗浄しないでください)。 ・出血量が多い月経初日から数日間は正しい結果が得られない場合があります。 できるだけ別の日に受診してください。 ・検査時に出血や痛みを伴う場合があります。 ・子宮体がん検診は、この検診には含まれません。 ・スカートを用意(着用)してください。着替えやすい服装で受診してください。



### 女性の人生に大きく影響する子宮頸がん

- ◆子宮頸がんは20～30代の若い女性に増えています。
  - ・子宮頸がんは、おもにヒトパピローマウイルス(HPV)が子宮の入り口(頸部)に感染し発症します。HPVはありふれたウイルスで、多くの女性が感染しますが、そのほとんどは一過性で、多くは自然消滅しますが、一部の人で感染が続き、がんに進行します。
- ◆ 子宮頸がんの予防方法
  - ① HPVワクチンの接種
    - ・日本では、小学校6年生～高校1年生に相当する女性を対象に、公費による定期予防接種を行っています。
  - ② 子宮頸がん検診
    - ・20歳になったら2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。
    - ・子宮頸がんは、初期の自覚症状が出にくく、自分では気づきにくい病気です。そのため、定期的な検診によりがんになる前の段階やがんの初期に発見することが大切です。

参考：「もっと知りたい子宮頸がん予防」(<https://www.shikyukeigan-yobo.jp/youth/>)

## ◎前立腺がん検診

対象者	50歳以上の男性
実施機関・会場	集団検診：3～4ページおよび8ページ一覧表のとおり 個別検診：9～10ページ一覧表のとおり
自己負担金	500円
検診内容	・問診 ・血液検査(PSA測定)
受診時の持ち物	・受診シール ・自己負担金
注意事項	・前立腺肥大等の前立腺疾患で治療中または経過観察中の人は、主治医にご相談ください。 ・要精密検査となった場合、必ず医療機関を受診し治療方針を確認してください。

## ◎肝炎ウイルス検診

対象者	40～70歳の未受診者
実施機関・会場	集団検診のみ：3～4ページおよび8ページ一覧表のとおり
自己負担金	無料
検診内容	・問診 ・血液検査(C型肝炎はHCV抗体検査、B型肝炎はHBs抗原検査)
受診時の持ち物	・受診シール
注意事項	・過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがある人、または、B型・C型肝炎の治療を受けたことがある人、現在治療中の人は対象外です。

## ◎胃がんリスク検診

対象者	20・25・30・35・40・45・50・55・60歳の未受診者
実施機関・会場	集団検診のみ 20・25・30・35歳の人：7～8ページ一覧表のとおり 40・45・50・55・60歳の人：3～4ページおよび8ページ一覧表のとおり
自己負担金	500円
検診内容	・問診 ・血液検査(ペプシノゲン検査、ヘリコバクター・ピロリ抗体検査)
受診時の持ち物	・受診シール ・自己負担金
注意事項	・胃がん発症リスクを判定する検査であり、胃がんを見つける検査ではありません。

## ◎わかば健康診査

対象者	20～39歳の人
実施機関・会場	集団健診のみ：7ページ一覧表のとおり
自己負担金	1,000円
健診内容	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・尿検査(尿糖、尿たんぱく) ・内科診察 ・血液検査(脂質、糖代謝、肝機能) ・医師の診察結果により、眼底検査、心電図、貧血検査、保健指導
受診時の持ち物	・受診シール ・予約票、受診票 ・自己負担金
注意事項	◆市への申込が必要です。詳細は7ページをご覧ください。 ・予約をされた人に予約票および受診票を送付します。

## ◎歯周病検診

対 象 者	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人
実施機関・会場	個別検診のみ：11ページ一覧表のとおり
自己負担金	500円
検 診 内 容	・問診 ・口腔内検査
受診時の持ち物	・受診シール ・マイナ保険証または資格確認書 ・自己負担金
注 意 事 項	・医師の判断により同時に保険診療を行った場合は、別途費用が発生する場合があります。

## ◎腹部超音波検査

対 象 者	40歳以上の人
実施機関・会場	集団検査のみ：6ページ一覧表のとおり
自己負担金	3,200円
検 査 内 容	・問診 ・腹部超音波検査
受診時の持ち物	・受診シール ・個別通知(申込者へ発送します) ・タオル ・自己負担金
注 意 事 項	<p>◆市への申込みが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5月中旬頃郵送される受診シール同封の申込案内を参照してください。申込された人へ、検査日時や会場が記載された個別通知を送付します。</li> </ul> <p>◆飲食について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・検査前6時間は水以外の飲食はしないでください。</li> </ul> <p>◆受診に適した服装について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腹部を出しやすい服装で来所してください。</li> </ul>

## ◎骨密度検査

対 象 者	40・45・50・55・60・65・70歳の女性
実施機関・会場	集団検査のみ：6ページ一覧表のとおり
自己負担金	1,000円
検 査 内 容	・超音波によるかかとの骨量測定
受診時の持ち物	・受診シール ・個別通知 ・自己負担金
注 意 事 項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者全員へ12月下旬頃に個別通知を送付します。申込不要。</li> <li>・素足で検査します。ストッキングやタイツの着用は避けてください。</li> <li>・かかとの骨量を測定し、若年女性や同年代女性との骨量平均と比較するもので、骨粗しょう症を診断する検査ではありません。</li> </ul>

### 健康相談等 のご案内

事業名	日 時	内 容
ま ち の 保 健 室	月～金（祝日を除く） 午前9:00～11:30 午後1:00～ 4:00	・心身の健康に関する個別相談、血圧測定、栄養相談などを行います。
こころの健康相談 (要予約)	奇数月第2木曜日 午後1:30～2:30 午後2:30～3:30	・心の悩みや不眠、物忘れ等について精神科医師が相談に応じます。 ・県主催の精神保健相談もあります。

## がん検診を受診される方へ

- ◆がんは死亡原因の第1位であり、生涯のうち2人に1人はがんにかかる時代となっています。
- ◆がん検診を受けることで、がんを早期に発見でき、死亡リスクが減少します。
- ◆大腸・肺がん検診は1年に1度、胃(※)・乳・子宮頸がん検診は2年に1度、定期的に受けてください。  
ただし、自覚症状がある場合は、次の検診を待たずに医療機関を受診してください。  
※当分の間、胃部X線検査(バリウム)については1年に1度受診しても差し支えないとされています。
- ◆検診で要精密検査(要精検)となった場合は、必ず医療機関で詳しい検査を受けてください。
- ◆検診では、がんでないのに「要精検」と判断される場合や、がんの場所や種類によっては見つけにくい場合もあります。
- ◆検診(精密検査を含む)は、市と検査機関、医療機関で連携して行っています。結果については関係機関で共有されます。
- ◆定期受診または治療中、経過観察中のものについては、かかりつけ医と相談のうえ検診を受診してください。

## がん検診の精密検査について

胃がん検診	胃部X線検査(バリウム)の精密検査は、胃内視鏡検査を行います。また、胃内視鏡検査の精密検査は検診時に同時に行う生検※や胃内視鏡の再検査となります。 ※組織を採取し、悪性かどうか調べる検査。
大腸がん検診	精密検査の第一選択は、全大腸内視鏡検査です。全大腸内視鏡検査が困難な場合は、S状結腸内視鏡検査と注腸X線検査を併用する場合があります。 精密検査で便潜血検査の再検査をすることは不適切です。一度陽性の反応が出たら、必ず精密検査を受けてください。
肺がん検診	精密検査は胸部CT検査や気管支鏡検査などがあります。疑わしい病変の部位や悪性の可能性の有無により、検査方法が選択されます。 ◆胸部CT検査：X線を使って病変が疑われた部位の断面図を撮影し、詳しく調べます。 ◆気管支鏡検査：先端にカメラがついた細い管を口または鼻から入れて、気管支の中を観察します。必要に応じて組織を採取し悪性かどうか診断します。
乳がん検診	精密検査はマンモグラフィや超音波検査、穿刺吸引細胞診などがあります。 ◆マンモグラフィ：拡大撮影などの追加撮影をし、病変の位置や広がり調べます。 ◆超音波検査：乳房に超音波をあて、超音波による画像を観察して病変の有無、性状や大きさなどを調べます。 ◆穿刺吸引細胞診：病変に細い針を刺して注射器で吸い出した細胞を顕微鏡で観察し、細胞の種類や性質を調べます。より詳しい検査が必要な時は、大きな針で細胞を採取(針生検)します。
子宮頸がん検診	精密検査は、コルポスコープ検査やHPV(ヒトパピローマウイルス)検査などがあります。一次検診の結果に基づいて検査方法が選択されます。 ◆コルポスコープ検査：拡大鏡で子宮頸部を観察し、疑わしいところから細胞を採って詳しく調べます。 ◆HPV検査：子宮頸部から細胞を採ってHPVの感染の有無を調べる検査です。HPVは性交渉で感染することが知られています。

# ご存じですか？ 渋川市健康推進員

## 健康推進員って？

健康推進員とは、渋川市民の健康づくりのため、まずは自分から、そして家族、ご近所、市全体へと健康づくりの輪を広げるため、健康に関して学び、実践し、啓発していく役割を担っています。  
各自治会から推薦され、市長から委嘱された組織で任期は2年間です。



## ◎どんな活動をしているの？

### 健康について学んでいます ～研修会～



自分の知識を深めるため、健康に関する研修を受講しています。学んだ内容を周りの方にもお伝えしています。

### 地域の健康について考えています ～地区別会議～



地区ごとに健康推進員が集まり、市のデータから、地域の現状を知ったり、課題や解決策について考えています。

### 地域の課題を解決するための教室を開催します ～元気アップ教室～



健康に関する地域の課題を解決するための元気アップ教室を開催しています。

渋川市のさらなる健康を目指して活動中!!



# こんにちは！ ヘルスマイトです！

## ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは？

地域で食生活を中心とした生活習慣の改善を推進し、市民の食を通じた健康づくりを応援しているボランティア団体です。

「**私たちの健康は私達の手で**」をスローガンに、渋川・伊香保、小野上、子持、赤城、北橘地区それぞれの地区で健康料理教室の開催や、保健事業への協力など、地域住民に密着した食生活及び生活習慣改善のための活動を行っています。

## 食卓に主食・主菜・副菜を！

主食	主菜	副菜
体温を保つ、動く考えるためのエネルギー源	体の血や筋肉をつくる材料になる	代謝を助け、体調を整える

## 食事は活力の源です。

バランスのとれた食事を3食とって健康な体づくりをしていきましょう！



▲料理教室本番に向けての  
会員リハーサル中



▲おやこの食育教室



▲麺から作るおっきりこみ教室

## 自分・家族・地域のための 食育アドバイザー

### 私たちと一緒にヘルスマイトとして活動しませんか？

ヘルスマイトになるためには、ヘルスマイト養成講座の修了が必要です。

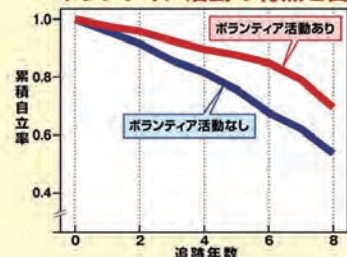
ヘルスマイト養成講座では、健康・食についての講義や調理実習、各地区の料理教室へ参加をしていただき、食生活改善や健康づくりのための知識、技術を楽しく学びます！講座修了後、ヘルスマイトとしてボランティア活動を推進していきます。

令和8年度、ヘルスマイト養成講座を開催予定です。詳しくは、「7月1日号の広報しづかわ」に掲載しますのでご覧ください。



### ボランティア活動は 健康寿命延伸の効果も期待できます。

社会参加と健康寿命(TMIG-LISA)  
ボランティア活動の有無と自立率



ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい

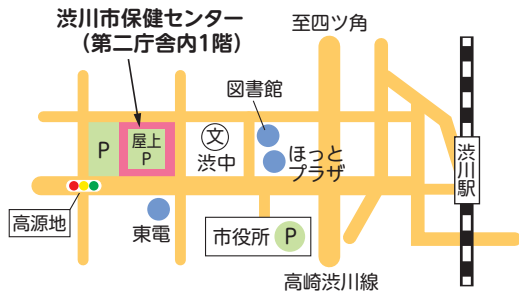


《お問い合わせ》

渋川市保健センター 電話(0279)25-1321

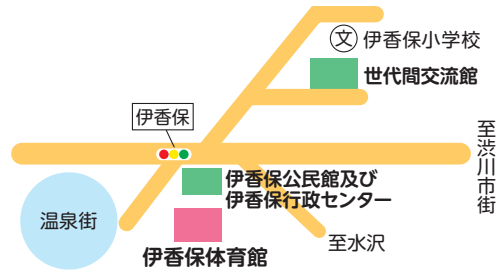
# 各健康診査会場へのアクセス

## 渋川市保健センター



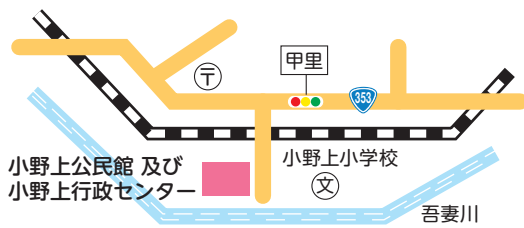
渋川市石原6-1

## 伊香保体育館



渋川市伊香保町伊香保552-1

## 小野上公民館



渋川市村上3756-3

## 子持社会体育館 (JESCOアリーナ渋川)



※健(検)診にお越しの際は、「こもち幼稚園」の駐車場には停めないでください。

渋川市吹屋658-10

## 赤城公民館



※健(検)診にお越しの際は、公民館西側駐車場をご利用ください。

渋川市赤城町敷島568

## 北橋公民館



渋川市北橋町真壁2354

《お問い合わせ》

渋川市保健センター

電話 (0279) 25-1321