

市民健診

べんり帳



健康状態の
チェック!

病気の
早期発見!

今年はいっ受診しますか?

申込方法

1 電子申請



◀ QRコードを
読み取り

WEBから ▶ 🔍 検索

2 申込書による 返送

氏名	性 別	年 齢	受診 区 区	健康診査	肺がん 検査	胃がん検査 バリウム	大腸 がん 検査 内視鏡	肝炎 ウイルス 検査	子宮頸 がん 検査	乳がん 検査
健康 太郎	男	75	集団	○	○	*****	1	*****	*****	*****
健康 花子	女	74	個別	*****	*****	○	*****	*****	*****	*****
			集団	1	*****	*****	*****	*****	*****	*****
			個別	○	*****	○	3	*****	○	○

年に一度の
チャンス!

提出期限

令和7年

4月18日(金)



注意事項

- ① 申込書、電子申請のいずれかで全員ご回答ください。
- ② 提出期限を過ぎた場合であっても、可能な限り申込を受付けます。
- ③ 対象外の健診については、お申込みされても受診券等は送付されません。

1. 特定健康診査・健康診査等

2. がん検診等

個別健診の実施医療機関はP6～7、集団健診の日程・会場はP8をご覧ください。
がん検診等の注意事項はP4をご覧ください。

特定健康診査（74歳以下）・健康診査（75歳以上）

対象者：40歳以上で次にあてはまる方

- ・五所川原市国民健康保険被保険者
- ・後期高齢者医療被保険者
- ・生活保護受給者

※保険資格は申込時ではなく、**受診日時点のものが対象**となります。異なる**保険資格で受診した場合は、健診費用の全額をご負担いただきます。**ご注意ください。

受診方式：個別健診または集団健診
※どちらかを選択、重複して受診しないよう注意してください。

料 金：無料

- 健診内容：①問診
②身体計測（74歳以下は腹囲測定あり）
③血圧測定
④診察
⑤血液検査（血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血）
⑥尿検査（※尿中塩分は実施しません）
⑦心電図
⑧眼底検査（※個別健診ではつがる総合病院、かなぎ病院、セツ石内科のみ）

社会保険（協会けんぽ、各健保組合等）に加入されている40歳以上の方

国保以外の協会けんぽ等被保険者（被扶養者）も、1年に1度特定健康診査を受診して、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。

○受診対象者：40歳（令和8年3月31日までに40歳になる方）～74歳（75歳の誕生日前日までの方）

○健診場所・健診日：8ページをご覧ください。

※がん検診も受診される方は、市から案内された受付時間内にお越しください。

○申 込 方 法：事前に予約が必要です。直接、電話で青森県総合健診センター（電話：017-741-2336）へお申込みください。

○個人負担：無料

○持参するもの：保険証等、受診券（4月中にご自宅へ郵送予定。問い合わせ先：協会けんぽ青森支部 電話 017-721-2723）

★社会保険等の加入者（本人）は、職場および加入している保険者からの受診案内に従って受診してください。

ごしょりん健診（20～39歳）

○対象者：20～39歳までの市民で、下記チェック項目①～④のいずれか1つ以上該当する方
（昭和61年4月1日生まれ～平成18年3月31日生まれの方）

○健診日時：令和7年11月1日（土）午前8時～10時

○場 所：松島会館

○健診内容：特定健康診査と同様（※ただし、眼底検査は実施しません）

○申込方法：健康推進課へ電話または電子申請（P1のQRコードをご覧ください。）

○その他：①定員は**先着100名**です。

②当日は託児を実施します。（生後6か月～小学校3年生まで）

③受診票等は10月中旬までに送付します。

④受診結果は健診から約1か月後にお渡しします。

⑤妊娠または治療中の方は主治医と相談の上お申込みください。

料金は
無料だよ♪



チェック
してみよう!



チェック項目

- ① 両親、兄弟姉妹、祖父母に糖尿病、高血圧症、腎臓病の人がいる。（2親等以内の親族）
- ② 女性の方：妊娠糖尿病歴または妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）歴がある、または巨大児（4,000g以上）を出産した。
- ③ 過去に受けた健康診断で、次のうち1つでも該当したことがある。
 - ・空腹時血糖100mg/dℓ以上、尿糖+以上、尿蛋白+以上、尿潜血+以上
 - ・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：5.6%以上
 - ・最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上
- ④ BMIが25以上（または20歳の時と比べて10kg以上体重が増加している）。
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
例) 体重60kg、身長165cmの場合：60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = (BMI) 22

検診の種類	検診内容	対象者*	受診方法		自己負担額	
			集団	個別		
がん検診	肺がん	胸部X線撮影（必要により喀痰検査）	○	×	500円 ※60歳以上は無料	
	大腸がん	便潜血反応検査(2日法) (5日以内の便を採取)	○	○	600円	
	胃がん	胃部X線撮影（バリウム）	40歳以上の男女	○	×	1,500円
		胃内視鏡検査（胃カメラ）	50歳以上の男女 (令和6年度に市の胃内視鏡検査を受診した方は除く)	×	○	2,500円
	子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 (令和6年度に市の子宮頸がん検診を受診した方は除く)	○	○	1,500円 ※20～39歳は無料
	乳がん	乳房X線撮影（マンモグラフィ）	40歳以上の女性 (令和6年度に市の乳がん検診を受診した方は除く)	○	○	1,500円 ※40歳は無料
がん以外の検診	肝炎ウイルス	採血(B型およびC型) ※特定健診と一緒に受けることができます。(集団と一部の個別)	○	○	無料 (過去に肝炎ウイルス検診を受診した方は除く)	
	骨粗しょう症	骨密度測定(DXA法) (非利き腕での測定)	○	×	1,000円 (対象となる方には5月頃に個別通知予定)	

※指定歯科医療機関にて実施（指定歯科医療機関は市広報、市ホームページ、個別通知から確認できます）

検診の種類	検診内容	対象者*	受診方法		自己負担額
			集団	個別	
歯科検診	歯周病	口腔内検査等	×	○	無料 (対象となる方には4月頃に個別通知予定)
	後期高齢者歯科健診	歯周病・義歯・咬合の状況・口腔（えん下）機能等	×	○	無料 (個別通知はありません。直接歯科医院に予約して受診してください。)

※年齢の考え方：令和8年3月31日時点の年齢を基準としています。

<検診料金について>

検診の種類、年齢により料金が異なります。上記の表を参考にしてください。

ただし、次の①から③にあてはまる方は自己負担はありません。

- ①生活保護受給世帯の方
- ②後期高齢者医療被保険者（年度内年齢75歳になる方も含む）
- ③市民税非課税世帯の方（健診受診日時点での課税状況）






※検診申込後に課税状況が変わった場合は事前に健康推進課へご連絡ください。

※世帯に未申告者がいる場合は、課税されるため徴収します。

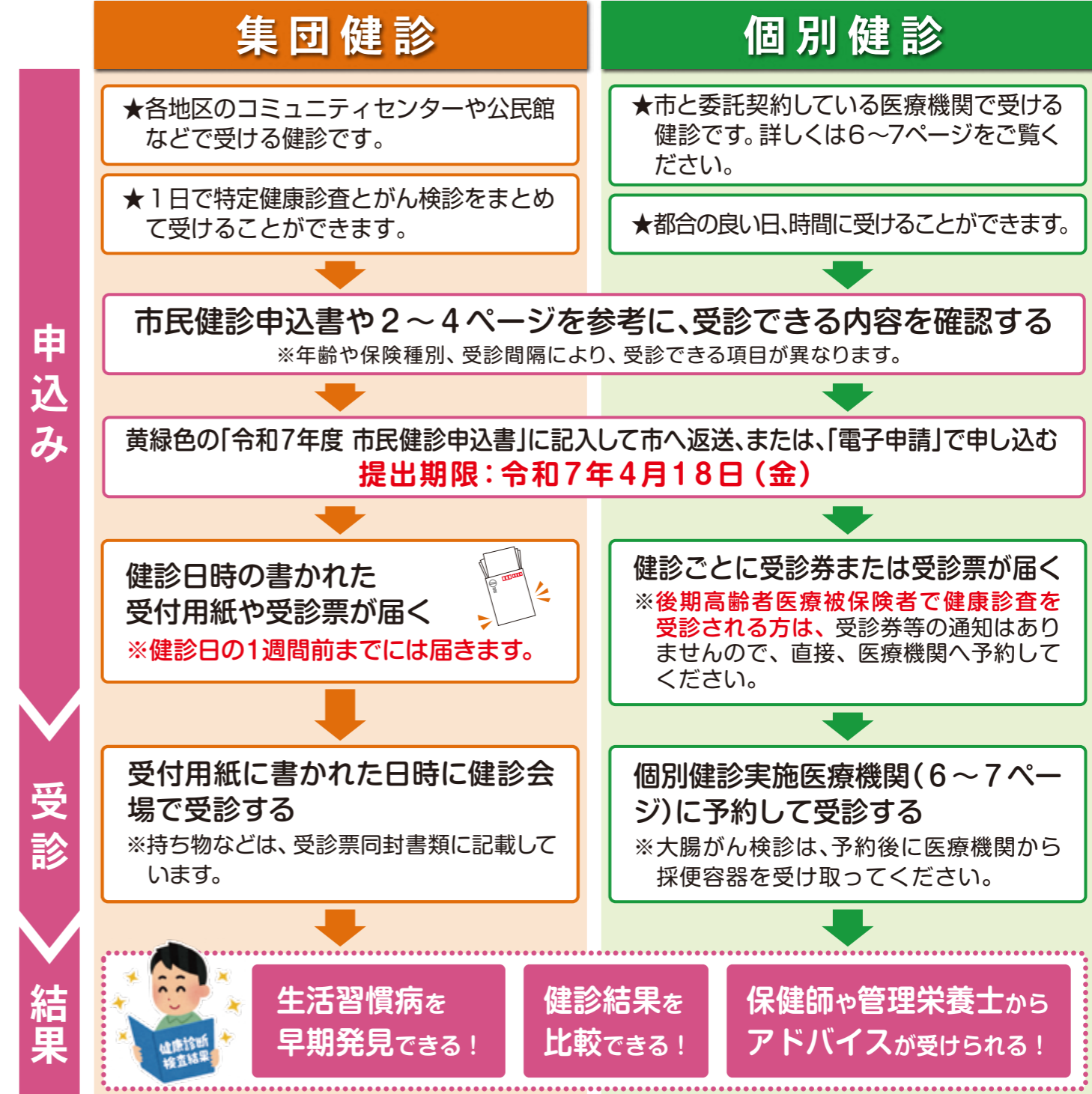


市民健診は市が健診費用を補助してくれているから、安く受診できてオススメ！ぜひこの機会に受診しよう！

3. 健診の受け方

検診の種類	注意事項	
市民健診 共通事項	<ul style="list-style-type: none"> 各種結果はおおむね1か月程度で郵送で通知します。 検診車による検診（集団）では、安全な実施のため、自力で身体を動かせる方に限ります。 <p>……………【以下に該当する方はがん検診は受診できません】……………</p> <ul style="list-style-type: none"> 妊娠中またはその可能性のある方 がん治療、ポリープ等で経過観察中の方（主治医にご相談ください） ※気になる症状がある場合は、健診ではなく医療機関を受診しましょう。 インスリンポンプや持続グルコース測定器（CGM/FGM）を装着している方は、磁気の影響を受ける可能性があるため、検査前に必ず取り外しをお願いします。取り外しができない方は、胸部X線撮影、胃部X線撮影（胃バリウム検査）、乳房X線撮影（マンモグラフィ）は受診できません。 	
 肺がん(結核)	<ul style="list-style-type: none"> 市では国の指針に基づいた読影体制の確保が困難なため、個別健診では実施しておりません。 65歳以上の方は感染症法により結核健診の受診義務があります。 	
 大腸がん	<ul style="list-style-type: none"> 検体提出日を含めて5日以内に採取した2日分の便が必要です。1日分では検査できません。また、生理中も受診できません。 個別希望の方は医療機関から採便容器を受け取ってください。 集団希望の方は必要書類に採便容器を同封して郵送します。 	
 胃がん	共通事項	<ul style="list-style-type: none"> 40～49歳の方は胃バリウム検査のみ、50歳以上の方は胃バリウム検査または胃内視鏡検査のいずれかを選んで受診してください。
	胃部X線撮影(バリウム)	<ul style="list-style-type: none"> 胃の中に食物残渣があると検査ができません。前日21時以降は何も飲食せず、健診当日は朝から飲食はしないでください。ただし、検査開始2時間前までは水を飲んで構いません。高血圧症や心臓病の薬は検査開始2時間前までに100ml程度の水で服用してください。 当日の体調や問診等で受診できない場合があります。 胃下垂の方は胃内視鏡検査をお勧めします。 <p>……【以下に該当する方は胃部X線撮影(胃バリウム検査)を受診できません】……</p> <ul style="list-style-type: none"> 胃全摘手術を受けた方、腎不全等で人工透析中の方、1年以内に心筋梗塞、脳卒中、腹部の手術を受けた方、植え込み式除細動器（ICD）を使用中の方（ペースメーカーと区別がつかない方も含む）、腸閉塞や腸ねん転の既往がある方、人工骨頭置換術を受けたことがある方、体重が130kgを超える方
	胃内視鏡検査(胃カメラ)	<ul style="list-style-type: none"> 検査前日と当日の説明は、予約時に各医療機関にお問い合わせください。
 子宮頸がん	<ul style="list-style-type: none"> 最近6か月以内に不正性器出血があった方は受診できません。 	
 乳がん	<ul style="list-style-type: none"> 授乳中の方、断乳後1年以内の方、ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をしている方は受診できません。 	

集団健診 か 個別健診 のどちらかを選べます。



★健診を安全に実施するため、会場ごとに定員を設けています。定員超過の場合は別日に変更をお願いすることがあります。

★指定された日時で都合がつかない場合には開庁日に健康推進課までご連絡ください。

★実施期間は、**令和7年6月2日から令和8年3月31日まで**

※特別な事情により、4月1日から6月1日までの間に受診を希望される場合は、市へお問い合わせください。

★同じ種類の健診について、集団か個別のどちらか1つを選んでください。

★受診方法は、申込後に変更することもできます。
(例：胃がん検診を集団から個別に変更したい等)

4. 個別健診実施医療機関一覧

◎受診できる医療機関に○印がついています。
ご確認の上、予約・受診をしてください。

市外局番 0173 五所川原市 つがる市 中泊町 鱈ヶ沢町
0172 板柳町 弘前市



医療機関名 (市町村別・五十音順)	電話番号	特定健康診査	健康診査	肝炎ウイルス検査	胃がん検査 (内視鏡)	大腸がん検査	子宮頸がん検査	乳がん検査	備考
安斎レディースクリニック	33-1103						○		土曜午後休診
駅前クリニック	38-5100		○		○				水・土曜午後、日・祝日休診 ※要予約
エルム女性クリニック	38-4188						○		診療時間は電話にてご確認ください ※要電話予約
尾野病院(金木)	53-2071	○	○		○				土・日・祝日休診 ※要電話予約
かなぎ病院	53-3111	○ <small>眼底検査可</small>	○	○	○				予約受付時間8:30~16:00 ※要予約 土・日・祝日休診
かねひらクリニック	35-3167			○		○			日・祝日休診、木・土曜午後休診
川崎胃腸科内科医院	34-3330	○	○			○			午前中のみ ※要予約
木村内科医院	35-2815			○		○			受付時間 月・火・木・金 8:30~12:00、14:30~17:30 水・土 8:30~12:00 ※要電話予約
櫛引クリニック	33-1155			○	○	○			日・祝日、水・土曜午後休診(土曜検査不可) ※来院予約 15:00~17:00 ※予約時に受診券を持参してください
健生五所川原診療所	35-2542	○	○	○	○				月曜午前、土・日・祝日休診 ※要予約
佐藤内科小児科医院	35-4155			○					木・土曜午後休診 ※要予約
市浦医科診療所	62-2009	○	○	○	○				土・日・祝日休診 ※要予約(令和8年3月20日まで)
すとうmriクリニック	35-6060	○	○			○			土曜午後・日・祝日休診 ※要電話予約
田町小山クリニック	34-3431	○	○						土曜午後・日・祝日休診
つがる総合病院	35-3111	○ <small>眼底検査可</small>	○				○	○	土・日・祝日休診 予約先: 医事課(内線2213)
てらだクリニック	33-1200			○					水・土曜午後休診
富田胃腸科内科医院	34-3211	○	○			○			日・祝日・第2・第4土曜日休診 木・土曜午後休診
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	○	○			○			日・祝日、木・土曜午後休診 ※電話等による完全予約制
中村整形外科医院	34-0123						○		乳腺外来: 水・土
白生会クリニック	34-6111	○	○	○	○				月~金曜 11:30までに来院予約 (詳細は直接ご確認ください)
増田病院	35-2726	○	○			○			木曜午後・土・日・祝日休診 特定健診・健康診査 8:30~10:00(受付) 大腸がん・肝炎ウイルス検査 8:30~10:30、13:00~15:30

＜受診の予約について＞

健康推進課に申し込む(市民健診申込書または電子申請)

受診券または受診票が届く

個別健診実施医療機関一覧に掲載されている医療機関へ予約をする
※大腸がん検査の場合、予約後に医療機関から採便容器を受け取ってください

後期高齢者医療被保険者の健康診査は**受診券は不要!**
医療機関へ予約後、**保険証等**を持参して受診してね!



医療機関名 (市町村別・五十音順)	電話番号	特定健康診査	健康診査	肝炎ウイルス検査	胃がん検査 (内視鏡)	大腸がん検査	子宮頸がん検査	乳がん検査	備考
つがる市 尾野病院(木造)	42-2133	○	○			○			※要電話予約 診療時間は電話にてご確認ください
つがる市 つがる市民診療所	42-3111	○	○			○			土・日・祝日休診 ※要電話予約
つがる市 ファミリークリニック☆希望	56-2148	○	○	○	○				※要電話予約
つがる市 山内クリニック	42-7171					○			水・土・日・祝日除く ※要予約
中泊町 井沼洋クリニック	69-1071			○		○			水・土曜午後休診 ※要電話予約
中泊町 小泊診療所	64-2117	○	○						月~木曜午前のみ ※要予約
中泊町 中里クリニック	57-3636			○					土・日・祝日休診
中泊町 中泊おの医院	57-5758	○				○			木・土曜午後休診、日・祝日休診 ※予約不要
鱈ヶ沢町 鱈ヶ沢病院	72-3111	○	○			○			土・日・祝日休診 予約時間8:30~16:30 ※要予約
鱈ヶ沢町 越前医院	72-5151	○							受付時間 月・火・木・金 8:00~11:00 ※要電話予約
鱈ヶ沢町 七ツ石内科	72-2879	○ <small>眼底検査可</small>	○			○			受付時間8:30~12:00、14:30~17:00 木・日・祝日休診 ※土曜午前のみ
板柳町 田中外科内科医院	0172-73-2525			○	○	○			水・土曜午後休診 ※要来院予約
板柳町 野宮医院	0172-73-2256	○	○						午前中のみ ※要来院予約 土・日・祝日休診
弘前市 いちろうクリニック	0172-26-1692						○		木・日・祝日休診 ※予約不要 詳細はHPでご確認ください
弘前市 くりたクリニック	0172-31-2100						○		水・日・祝日休診 ※要電話予約
弘前市 健生病院	0172-55-7717						○	○	土・日・祝日休診 受付時間8:30~9:00 問い合わせ10:30~16:00 ※要予約
弘前市 しらとりレディースクリニック	0172-33-2822						○		火曜午前、日曜午後、土・祝日休診 (詳細は電話でご確認ください)
弘前市 ともえ女性クリニック	0172-35-2110						○		火・木・金曜日9:00~12:00、14:00~18:00 水曜日 14:00~19:00 土曜日 9:00~14:00 ※日・月・祝日休診
弘前市 鳴海病院 健康管理センター	0172-37-2550						○	○	土・日・祝日休診 マンモグラフィは高濃度乳腺対応可能(3D撮影) ※要電話予約
弘前市 弘前市医師会健診センター	0172-39-6611						○	○	日・祝日休診(※要電話予約 0120-050-489)
弘前市 弘前総合医療センター	0172-32-4311						○		木・土・日・祝日休診 受付時間8:30~11:00 ※要予約
弘前市 藤盛医院	0172-32-0974						○		土曜午後・水・日・祝日休診 ※当日電話で受付時間確認
弘前市 婦人科さかもともみクリニック	0172-29-5080						○		月・火・木・金 9:30~13:00 14:00~17:00 前日までに要電話予約
弘前市 メーラ.レディースクリニック	0172-31-1882						○		水曜午後・日・祝日休診 ※電話やWEBで予約可能。HPでご確認ください。
弘前市 ゆざわ産婦人科クリニック	0172-35-4635						○		火・木・日の午後・祝日休診 土曜日は9:00~13:00 ※要予約
弘前市 レディースクリニックすごう	0172-28-8181						○		木・日・祝日休診 ※予約不要 診察終了時間の30分前で受付終了

弘前市内の医療機関は、
子宮頸がん・乳がん検査のみ受診できます。

5. 集団健診日程一覧

●受付時間：午前7時から開始します。申込者数や会場の規模により、受付の終了時間が異なります。

●乳がん検診・子宮頸がん検診について：

- ・乳がん検診のみ受ける方：午前11時45分から
 - ・乳がん検診と子宮頸がん検診両方受ける方：正午から
 - ・子宮頸がん検診のみ受ける方：午後1時30分から
- ※ただし、医師の都合により変更となる場合があります。

●肺がん地区巡回検診について：受付時間や、巡回経路等については、後日、広報ごしよがわらでお知らせします。



令和7年度 集団健診予定表

健診日	性別	特健胃	肺・大	子宮・乳	会場	住所	備考
6月	28日(土)	女	○	○	中央公民館	鎌谷町・烏森・一ツ谷女	
	29日(日)	男	○	○	中央公民館	鎌谷町・烏森・一ツ谷・七ツ館男	
	30日(月)	女	○	○	コミュニティセンター七和	俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目女	
7月	1日(火)	男	○	○	コミュニティセンター七和	俵元・原子・羽野木沢・持子沢・高野・前田野目男	
	2日(水)	男女	○	○	川倉ふれあいセンター	沢部・川倉・藤枝・蒔田・神原男女	
	7日(月)	男	○	○	生き活きセンター	下平井町・幾世森・蘇鉄・芭蕉・若葉・田川・種井・長橋・川山・沖飯詰・桜田男	
15日(火)	男女	○	○	コミュニティセンター長橋	福山・豊成・野里・神山・松野木・戸沢男女	※子宮・乳がん検診は11/14(金)	
8月	16日(土)	男	○	○	五所川原市役所	元町・新町・柳町・岩木町・川端町・本町・布屋町・東町・大町・旭町・寺町・柏原町・錦町・小曲男	
	17日(日)	女	○	○	五所川原市役所	元町・新町・柳町・岩木町・川端町・本町・布屋町・東町・大町・旭町・寺町・柏原町・錦町・小曲女	
	18日(月)	男	○	○	市浦コミュニティセンター	相内・太田・磯松・脇元・十三男	
	19日(火)	女	○	○	市浦コミュニティセンター	相内・太田・磯松・脇元・十三女	※骨粗しょう症検診も実施
	26日(火)	男	○	○	コミュニティセンター三好	藻川・鶴ヶ岡・高瀬男	
9月	5日(金)	男女	○	○	中央公民館	全地区男女	※要電話予約
	16日(火)	女	○	○	コミュニティセンター三好	藻川・鶴ヶ岡・高瀬女	
	20日(土)	男	○	○	金木総合支所	朝日山・菅原・玉水・中柏木・嘉瀬男	
	21日(日)	女	○	○	金木総合支所	朝日山・菅原・玉水・中柏木・嘉瀬女	
	22日(月)	女	○	○	生き活きセンター	雛田・下平井町・幾世森・若葉女	
	24日(水)	男女	○	○	コミュニティセンター飯詰	飯詰・下岩崎(70歳以上)男女	※飯詰地区の70歳以上対象日 ※子宮・乳がん検診は10/24(金)
	26日(金)	男女		肺巡回	市浦地区、生き活きセンター		※大腸がん検診も実施
	29日(月)	男	○	○	新コミュニティセンター栄	みどり町男	
30日(火)	女	○	○	新コミュニティセンター栄	みどり町女		
10月	7日(火)	男女		肺巡回	長橋・七和地区、松島会館		※大腸がん検診も実施
	9日(木)	女	○	○	中央公民館	稲実・七ツ館女	
	10日(金)	男女	○	○	中央公民館	全地区男女	※要電話予約
	11日(土)	女	○	○	五所川原市役所	弥生町・中央・湊・梅田・中泉女	※骨粗しょう症検診も実施
	12日(日)	男	○	○	五所川原市役所	弥生町・中央・湊・梅田・中泉男	
	14日(火)	男女	○	○	新コミュニティセンター栄	広田・浅井男女	
	15日(水)	男	○	○	中央公民館	蓮沼・不魚住・姥蒨・稲実男	
	17日(金)	男	○	○	中央公民館	栄町・田町・敷島町・上平井町・中平井町・幾島町・末広町・新宮町・新宮男・飯詰・下岩崎(69歳以下)男	
	20日(月)	女	○	○	生き活きセンター	蘇鉄・芭蕉・田川・種井・長橋・川山・沖飯詰・桜田女	
	24日(金)	女	○	○	中央公民館	敷島町・上平井町・中平井町・幾島町・末広町・新宮町・新宮女・飯詰・下岩崎(69歳以下)女	※飯詰・下岩崎(70歳以上)子宮・乳がん検診
	25日(土)	女	○	○	金木総合支所	芦野・喜良市女	
	26日(日)	男	○	○	金木総合支所	芦野・喜良市男	
	29日(水)	男女		肺巡回	飯詰・三好地区、生き活きセンター		※大腸がん検診も実施
11月	4日(火)	男女		肺巡回	川倉地区、松島会館		※大腸がん検診も実施
	6日(木)	男女		肺巡回	中央公民館		※大腸がん検診も実施
	13日(木)	男女	○	○	松島会館	全地区男女	※要電話予約
	14日(金)	男女	○	○	松島会館	漆川男女、吹畑女	※福山・豊成・野里・神山・松野木・戸沢子宮・乳がん検診
	17日(月)	男女	○	○	生き活きセンター	雛田男、太刀打・一野坪男女	※毘沙門・長富 子宮・乳がん検診
	18日(火)	男	○	○	松島会館	松島町・唐笠柳・石岡・吹畑男	
	21日(金)	男女	○	○	コミュニティセンター松島	金山・水野尾・米田男女	※子宮・乳がん検診は12/1(月)
25日(火)	男女	○	○	毘沙門・長富コミュニティセンター	毘沙門・長富男女	※子宮・乳がん検診は11/17(月)	
12月	1日(月)	女	○	○	松島会館	松島町女	※金山・水野尾・米田 子宮・乳がん検診
	5日(金)	女	○	○	松島会館	唐笠柳・石岡女	
	7日(日)	女	○	○	五所川原市役所	栄町・田町・蓮沼・不魚住・姥蒨女	