










＜受診の流れ＞ 表の「年齢」「対象条件」を確認して、受けられるがん検診を選び、受ける場所（病院または保健センター）を選択する。

### 病院で受ける場合

- ①以下のいずれかの方法でさんて郡山に「がん検診受診票の発行」を申し込む。
- ・さんて郡山の窓口または電話
  - ・市ホームページの申請フォーム
- ▼がん検診申請フォーム 
- ※大腸がん検診では、受診票の発行申込みが不要です。直接医療機関に申込みください。
- ②指定医療機関一覧表から病院を選び、受診の予約をする。

### 保健センターで受ける場合(モーニングセット検診)

- ①年間予定表から受診日を選ぶ。
- ②以下のいずれかの方法で申し込む。
- ・さんて郡山の窓口または電話
  - ・市ホームページの申込フォーム
- ▼モーニングセット検診申請フォーム 

年度末年齢 (令和9年3月31日時点での年齢)です。	胃内視鏡	エックス線	大腸がん	乳がん	子宮がん	エックス線	肺がん	年間予定表	
20～39歳					○			6月	1(月)・2(火)
40～49歳		○	○	○	○	○	○	7月	13(月)・14(火)
50歳～	○	○	○	○	○	○	○	8月	17(月)・18(火)
対象条件	どちらか1つを選択。胃内視鏡を受けると、次回の検診は2年後です。			2年に1回 女性のみ	2年に1回 女性のみ			9月	7(月)・8(火)・11(金)
自己負担額	5000円	2000円	500円	・40～49歳(2方向) 3000円 ・50歳以上(1方向) 2000円	・頸部 2000円 ・頸部(体部※) 3500円	1000円	300円	10月	5(月)・6(火)
70歳以上 (昭和32.3.31以前生)	2500円	無料	無料	無料	無料	無料	無料	11月	16(月)・17(火)・18(水)
検査内容	内視鏡 (胃カメラ) 	胃部エックス線 (バリウム検査) 	検便(2日分)を 医療機関に提出 	マンモグラフィ 検査 	子宮頸部の細胞診 (※医師が必要と認めた場合は体部検診も追加) 	検診車にて 胃部/胸部エックス線検査  		12月	14(月)・15(火)
								1月	12(火)・13(水)
								2月	27(土)

<b>自己負担免除制度があります</b>	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・ひとり親家庭等医療費支給資格証をお持ちの方	生活保護世帯・市民税非課税世帯の方
・乳がん ・子宮がん	受診前に保健センターに申請し、無料証明書の発行を受ける	
・がん(胃・肺・大腸) ・肝炎ウイルス ・骨粗鬆症	該当資格のわかるもの(手帳もしくは資格証)を検診時に提示する	受診前に保健センターに申請し無料証明書の発行を受ける

### 無料クーポン券

(対象者には5月末に送付)

＜子宮がん＞  
平成17年4月2日～平成18年4月1日生

＜乳がん＞  
昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生

### モーニングセット検診の予約について

今年度は土曜日開催もありますので、ご予約をお待ちしております。

なお、申込期限は各受診日の1か月前までです。定員に達した場合は申込期限前に募集を締め切ることがあります。

# おとなの健康

＜実施期間＞令和8年6月1日～令和9年2月28日まで

## その他

対象	費用	受診方法
<b>肝炎ウイルス検査</b> ・昭和62年3月31日以前生まれで今まで一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人 ・40歳(昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生)	血液検査 1200円	保健センターに受診券を申込み →指定医療機関に予約する (昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれの人には、5月末に受診券を送付します)
<b>骨粗しょう症検査</b> ・40歳(昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生) ・50歳(昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生) ・60歳(昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生)の女性のみ	骨量測定 500円	対象者には5月末に受診券を送付します →指定医療機関に予約する
<b>後期高齢者健康診査</b> 後期高齢者医療被保険者で ・昭和26年9月30日以前生まれの人 ・65～74歳で、一定の障害がある人 (本人の申請に基づき広域連合の認定を受けた人)	500円	・昭和26年5月1日～昭和26年9月30日生まれの人には、誕生日の翌月末に受診券を送付します ・昭和26年4月30日以前生まれの人には、5月末に受診券を送付します →指定医療機関に予約する
<b>さんて健診</b> 昭和62年3月31日以前生まれで生活保護を受給している人	無料	保健センターに受診券を申込み →指定医療機関に予約する

## その他の保健事業

**精神保健福祉相談**


費用：無料 要申込

精神的な症状で悩んでいる人、またはその家族からの相談に精神科医・精神科認定看護師・精神保健福祉士が応じます。

場所：さんて郡山または 自宅

**こころの体温計**

ひとりで悩まないで  
パソコン・スマホでこころの健康状態をチェックしましょう。 [詳細はこちら](#)




**禁煙チャレンジを応援!**

禁煙相談窓口医療機関・禁煙支援薬局を紹介しています。  
※加熱式たばこの禁煙治療も保険適用です。

**受動喫煙を防ごう!**

自分のため、大切な人のために  
タバコの煙から体を守りましょう。



[詳細はこちら](#)

**100万歩手帳**

歩数の累計が100万歩・300万歩・500万歩・700万歩・1000万歩を達成したら保健センターへ!



[詳細はこちら](#)


**すこやか21健康フェスタ**

写真は昨年のフェスタの一部の様子です！毎年秋ごろに保健センターで開催しています。今年については開催時期付近でホームページを更新します。





[詳細はこちら](#)



# ベジたべプラスキャンペーン

ベジたべちゃん

国が推奨している野菜摂取目標量は1日350gです

しかし

奈良県民は野菜摂取量が全国平均より少ないです

そこで

手軽に野菜が摂れるレシピを公開中！  
ぜひチェックしてみてください



人参蒸し炒め  
アレンジ




キャベツと  
ひき肉の重ね蒸し



野菜チヂミ



ベジたべプラス  
レシピ集




大和郡山市  
クックパッド


**1日の野菜摂取量の平均値 (g)**




性別	全国 (g)	奈良県 (g)
男性	350	250
女性	350	230



すこやかちゃん




でめながさま




## すこやかポイント


〈すこやかポイントって?〉  
大和郡山市公式LINEを使って健康づくりに取り組む市民をサポートする事業です。健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて応募すると抽選で豪華景品が当たります。詳細はホームページをご覧ください。



すこやかポイントの  
詳細はこちら



大和郡山市公式LINE



まんぢん  
金魚 ばわ男

まずは、大和郡山市公式LINEを  
友だち登録してすこやかポイント  
を貯めよう!