

令和7年度版 鈴鹿市

がん検診健康診査

保健事業のご案内



鈴鹿市
マスコットキャラクター
ベルディ

©手塚プロダクション

- 検(健)診は、体調がすぐれない、発熱などの場合は、無理をせず体調の良いときに受診しましょう。
- 各種がん検診などは気象状況などの影響により、中止や期間が変更になる場合があります。

お問い合わせ先

受付時間 8:30~17:15 (土日休日・年末年始除く)

【地域医療推進課】

- ◆がん検診と保健事業に関すること
TEL:059-327-5030
FAX:059-384-5670
- ◆救急医療体制に関すること
TEL:059-382-9291
FAX:059-384-5670

〒513-0809
鈴鹿市西条五丁目118番地の3
鈴鹿市保健センター 2階

【保険年金課】

- ◆特定健康診査などに関すること
TEL:059-382-9401
FAX:059-382-9455

【福祉医療課】

- ◆後期高齢者健康診査に関すること
TEL:059-382-7627
FAX:059-382-9455

〒513-8701
鈴鹿市神戸一丁目18番18号
鈴鹿市役所1階

がん検診のこと
対象の検(健)診

P1~P2

鈴鹿市のがん検診

P3~P4

集団検診の日程
がん検診の受け方

P5~P6

検(健)診実施
医療機関一覧

P7~P8

種類と検査項目
健康診査について

P9~P11

救急医療体制
相談窓口一覧

P12~P13

健康マイレージ

P14~

あなたの受けられる「がん検診・健康診査」

がん検診

鈴鹿市に住民登録のある方で、
職場などで受診する機会がない方は
ご加入の医療保険に関わらず
鈴鹿市のがん検診が受けられます

検診種類
対象年齢
自己負担額など
⇒3.4ページ

健康診査

あなたの医療保険は？

※健診受診日に加入している
医療保険をご確認ください。

鈴鹿市
国民健康保険

30～39歳

30歳代健康診査
⇒10ページ①

40～74歳

特定健康診査
⇒10ページ②

後期高齢者
医療制度

75歳以上
※一部65歳以上
の方も含む

後期高齢者
健康診査
⇒10ページ③

上記以外
※全国健康保険協会・
健康保険組合・
共済組合などの医療保険

ご加入の医療保険
者にお問い合わせ
ください



検(健)診を受ける際のお願い

感染症対策にご協力ください

体温測定



マスク着用



手洗い(手指消毒)



咳エチケット



⚠ 下記に該当する方は、受診をお控えください

- ☐ 受診時に風邪症状(発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛)や関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害のある方
- ☐ 新型コロナウイルス感染症にかかった場合、10日間が経過するまでは、検(健)診のための受診はお控えください

【令和7年5月1日現在】

がん検診 知っておきたいこと

★がんは死亡原因の第一位

日本では生涯に **2人に1人** が **がん** にかかる
と推計されています。がん検診で早期発見・早期治療！！

健康と安心のために
がん検診を受けましょう

★がん検診の目的

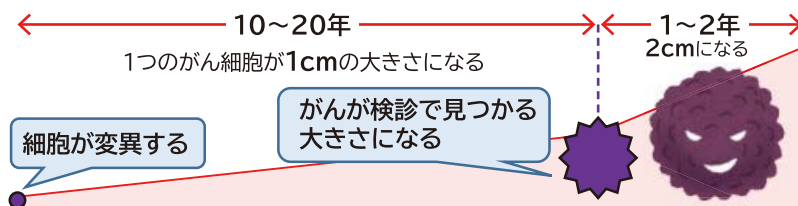
がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、
がんで亡くなることを防ぐことです。
早期発見できれば治せる可能性が高く、
治療も軽くすむことが多いです。

★検診は症状のない人が対象

自覚症状がある場合は、すぐに医療機関で診療を受けましょう。
すでに症状がある人は保険診療となり、がん検診は対象外になります。

★定期的な検診が、がんの**早期発見**につながります

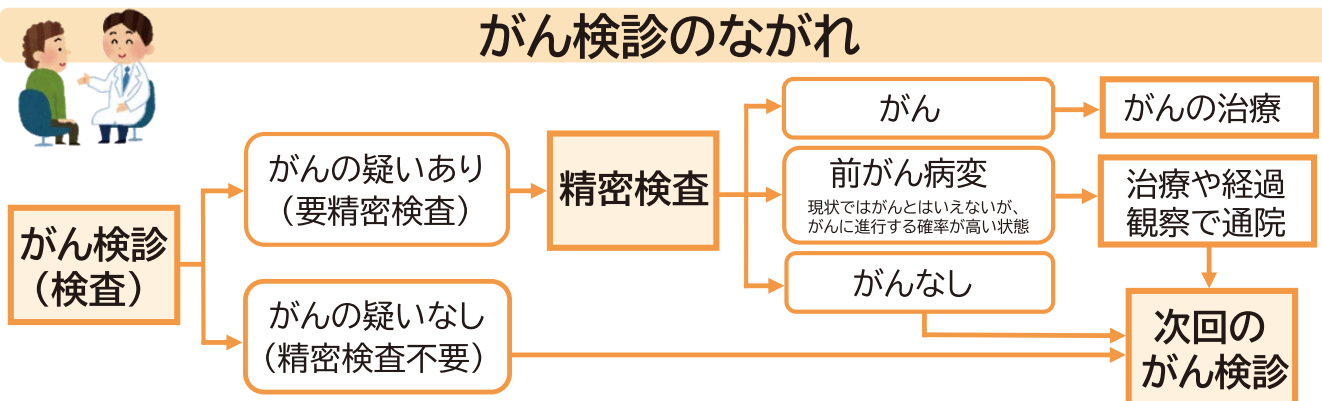
がんの進行と自覚症状が出るまで



自覚症状がある方は、
がん検診ではなく
すぐに医療機関で
診療を受けてください。

参考：文部科学省「がん教育推進のための補助教材」

がん検診のながれ



要精密検査と判定された方

がん検診を受けて、「要精密検査」と言われたら、精密検査を受けることが必要です。自覚症状がないがんもありますので
自覚症状がなくてもすぐに医療機関を受診しましょう。(検査料、治療費は保険診療扱いとなり、料金が必要となります。)

精密検査医療機関 ⇒⇒⇒ **三重県がん検診精密検査登録医療機関** **検索**

<https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/000118956.htm>



がん検診の4つの注意事項

1 **すでに症状のある人は、 すぐに医療機関を受診**

すでに気になる自覚症状がある
人は、がん検診を受けるのでは
なく、すぐに医療機関で診療を
受けてください。

2 **すぐに医療機関で 精密検査を受けること**

がん検診の結果、「要精密検査」
となった場合は、必ずすぐに
医療機関で精密検査を受けて
ください。その際は検診結果を
お持ちください。

3 **繰り返しがん検診を 受けること**

がんは1回の検診で見つからない
こともありますので、適切な
間隔で検診を繰り返し受ける
ことが大事です。

★受診間隔については検診医にご相談ください。

4 **症状が現れたら すぐに医療機関へ**

検診結果に異常がなくても、検診
の後に何らかの症状が現れたら、
次の検診まで待たずにすぐに
医療機関で診療を受けてください。

検診のメリット・デメリット

がん検診の最大の利益(メリット)は、
**早期発見・早期治療により命を守ること
ができる**ことです。

一方で下記のような不利益(デメリット)
もあります。

- ・がんの大きさや種類などによっては見つけづら
いことがあり、100%がんが見つかるわけではありま
せん。(偽陰性)
- ・がんがないにも関わらず、がんがあるかもしれな
いと診断されることがあります。(偽陽性)
- ・生命に影響しないがんが発見され、治療される場
合があります。(過剰診断)
- ・検診や精密検査での医療行為に
よる合併症が起こる場合があり
ます。(偶発症)



期間：個別検診 令和7年7月1日（火）～ 令和8年2月28日（土）

集団検診 令和7年6月6日（金）～ 令和8年3月11日（水）

対象：鈴鹿市に住民登録のある方で、職場などで受診する機会がない方

※受診の際は本人確認ができるもの（運転免許証・マイナンバーカードなど）を持参してください。

[対象年齢について]

20歳以上：平成18年4月1日以前に生まれた方

40歳以上：昭和61年4月1日以前に生まれた方

50歳以上：昭和51年4月1日以前に生まれた方

検診の終了間近は予約が取りづらくなりますので、早めに受診しましょう。



●国の推奨するがん検診は、推奨されている年齢や、受診間隔で検診を受けることにより、死亡率を下げる効果が科学的に証明されています。がん検診について疑問があれば、十分に説明を受け、内容をよく理解したうえで、がん検診を受けましょう。

がん検診について詳しい情報は [国立がん研究センター がん検診について](#) [検索](#) をご覧ください。

【注意事項】必ずお読みください

＊同じ種類の検診は年度内（令和7年4月～令和8年3月）に1回のみ受診できます。

＊がん検診を受ける部位の疾患で治療中の方は受診できません。「治療中」とは、医師の指示の下、定期的に診療を受けている、または投薬を受けている状態を指します。また、精密検査を目的としたがん検診も受診できません。詳しくは主治医にご相談ください。

＊自覚症状がある方は、がん検診ではなくすぐに医療機関で診療を受けてください。

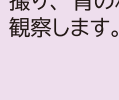
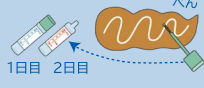
＊個別検診を受ける場合には、検診の結果によって治療や詳しい検査が必要な場合もあります。その場合は別途料金がかかりますので、必ず健康保険証（有効期限内のもの）、マイナ保険証（保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード）または資格確認書を持参してください。

【自己負担額の免除について】

市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料で受診できます（乳がん検診・前立腺がん検診・肺がん検診のたんの検査・子宮がん検診のHPV検査は除く）。受診前に、受付でお申し出ください。

※「市民税非課税世帯」の確認には、本人確認できるもの（運転免許証・マイナンバーカードなど）の提示と同意書（課税状況調査）の記入が必要です。同意書は地域医療推進課窓口または市ウェブサイトからも入手できます。

⚠ 検診を受けた後に費用の免除はできませんのでご注意ください。

検診種類		胃がん		肺がん		大腸がん				子宮がん		乳がん		前立腺がん	
		胃カメラ	バリウム									マンモグラフィ	超音波(エコー)		
●国の推奨する検診		●		●		●				●		●		—	
対象年齢		40歳以上		40歳以上		40歳以上				20歳以上の女性		40歳以上の女性		20～39歳の女性	
●国が特に受診を推奨する年齢		50～69歳		40～69歳		40～69歳				20～69歳		40～69歳		—	
●国の推奨する受診間隔		2年に1回		年1回		年1回				2年に1回		2年に1回		—	
自己負担額	個別	2,000円	2,000円	500円	たんの検査 +500円	500円			1,100円	HPV検査 +500円	子宮体部 +500円	2,000円	500円		
	集団		1,500円	500円	たんの検査 +500円	500円			1,100円			2,000円			1,500円
検査方法		胃内視鏡検査	胃X線検査	胸部X線検査	喀痰細胞診 (たんの検査)	検便 (免疫便潜血2日法)			子宮頸部細胞診		子宮体部細胞診	乳房X線検査	乳房超音波検査	血液検査 (PSA検査)	
		口あるいは鼻から内視鏡を入れて食道と胃を観察します。 	胃を膨らませる薬とバリウム（造影剤）を飲んで、胃のX線写真を撮り、胃の粘膜を観察します。 	胸部のX線写真を撮ります。  肺がんの予防には、禁煙が極めて重要です	便に血液が混じっていないかを2日分の便で調べる検査です。 		子宮頸部細胞診は、子宮の入り口を特殊なブラシで擦って細胞を採り、異常な細胞がないか顕微鏡で確認します。 	乳房を撮影台と板の間に挟み、乳房のX線写真を撮ります。 							
注意事項		※胃カメラかバリウムのどちらか一方を選んで受診してください。			喀痰検査は50歳以上で、高度の喫煙者の方(1日の喫煙本数×年数＝600以上)が受診できます。				HPV検査は、20～39歳の希望する方が受診できます。	子宮体部細胞診は問診の結果、医師の判断により必要な方のみ受診できます。	※40歳以上の方に国が推奨する検査方法はマンモグラフィです。 妊娠の可能性がある方などでマンモグラフィでの検診が受診できない方は地域医療推進課にご相談ください。				



胃がん検診（胃カメラ・バリウム）、肺がん検診、乳がん検診（マンモグラフィ）では二重読影（2人以上の医師による読影）を実施しています。

★受診間隔については検診医にご相談ください。

個人情報の取り扱いについて

がん検診は、鈴鹿市、鈴鹿市医師会、がん検診協力医療機関が連携して実施しています。がん検診結果及び精密検査結果は、市民の健康向上と検診の精度管理のため、鈴鹿市と関係機関で共有します。個人情報の取り扱いについては、個人情報の保護に関する法律に基づき適正に管理しています。

がん検診の受け方(申し込み方法)

希望の検診を選ぶ ⇒ 3～4ページ

個別検診または集団検診を選ぶ



個別検診

市内指定医療機関で受ける

STEP
1

令和7年7月1日(火)
～令和8年2月28日(土)

医療機関を選ぶ
⇒ 7～8ページ
※予約が必要な検診・医療機関もあります

STEP
2

医療機関へ行く

※健康保険証(有効期限内のもの)、マイナ保険証
(保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード)
または資格確認書を持参してください。

STEP
3

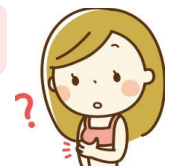
受診した医療機関で結果を確認

ワンポイント



乳がんの早期発見のキーワード「ブレスト・アウェアネス」

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」です。
具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行いましょう。



1. 自分の乳房の状態を知る

日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことがまずブレスト・アウェアネスの第一歩です。
入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴の際に、石鹸を付けてなど洗うのも良いでしょう。

2. 乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて変化に気づくことができます。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。
変化として注意するポイントは
☑ 乳房のしこり ☑ 乳房の皮膚のくぼみやひきつれ
☑ 乳頭からの分泌物 ☑ 乳頭や乳輪のびらん
などです。

3. 変化に気がいたらすぐ医師に相談する

しこりやひきつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

4. 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんでなくなる女性を減らすことです。現在、厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。
40歳以上の女性は、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また、「要精密検査」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。

集団検診の日程と申込方法

がん検診

※ 検診時間、場所など詳しくは広報すずかをご覧ください。 受付時間：午前9時～11時 午後1時～3時

検診日		肺がん	胃がん	乳がん (超音波)		乳がん (マンモグラフィ)		子宮頸がん		大腸がん		申込期間
		午前	午前	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
8月	12日(火)			○	○	○	○	○	○	○	○	6/20号 ～6/30
	27日(水)					○	○	○	○	○	○	
9月	1日(月)					○	○	○	○	○	○	7/20号 ～7/31
	11日(木)					○	○	○	○	○	○	
	29日(月)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
10月	4日(土)			○	○	○	○	○	○	○	○	8/20号 ～9/1
	10日(金)		○			○	○	○	○	○	○	
	20日(月)					○	○	○	○	○	○	
11月	5日(水)			○	○	○	○	○	○	○	○	9/20号 ～9/30
	19日(水)					○	○	○	○	○	○	
	29日(土)		○			○	○	○	○	○	○	
12月	4日(木)			○	○	○	○	○	○	○	○	10/20号 ～10/31
	15日(月)					○	○	○	○	○	○	
令和8年 1月	19日(月)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	11/20号 ～12/1
	30日(金)◆					○	○	○	○	○	○	
2月	19日(木)			○	○	○	○	○	○	○	○	12/20号 ～1/5
	28日(土)					○	○	○	○	○	○	
3月	6日(金)	○	○									1/20号 ～2/2
	11日(水)			○	○	○	○	○	○	○	○	

◆ 会場：稲生公民館

申込方法	受付時間(申込期間内)
ファクス(地域医療推進課 059-384-5670)	24時間受付 
インターネット(市ウェブサイト)	
地区市民センター・保健センター2階窓口	月～金曜日 8:30～17:15 (土日休日・年末年始除く)
電話 (地域医療推進課 059-327-5030)	
はがき 〒513-0809 西条五丁目118番地の3「がん検診担当」宛	申込期間内に必着

※ はがき・ファクスには「氏名・住所・生年月日・電話番号・希望する検診名・希望日(午前・午後)」を必ずご記入ください。

- 申込み前に広報すずかの注意事項・申込期間を必ず確認してください。● 同じ日の同じ時間帯で複数のがん検診を申込みできます。
- 希望された検診日が申し込み多数の場合、抽選となります。落選した方には、はがきで別日を案内します。

結核レントゲン検診(感染症法に基づく法定検診)



対象：鈴鹿市に住民登録のある65歳以上(昭和36年4月1日以前に生まれた方)の方で、今年度鈴鹿市が実施する肺がん検診、または職場などで胸部X線検査を受ける機会のない方
費用：無料

● タバコを吸っている方などは、たんの検査が必要な場合もありますので、肺がん検診をお勧めします。

検診日	広報掲載予定	実施場所	申込み
9月30日(火)	7/20号	石薬師公民館・庄野公民館・ 稲生公民館・白子地区市民センター 一ノ宮市民館・長太公民館	詳細は広報でご確認のうえ、 電話(地域医療推進課 059-327-5030) でお申込みください。
令和8年3月6日(金)	1/20号	保健センター	

個別がん検診・健康診査実施医療機関一覧（50音順）

医 療 機 関	住所	電話番号	がん検診						健康診査	医 療 機 関	住所	電話番号	がん検診						健康診査
			胃		肺	大腸	前立腺	子宮					胃		肺	大腸	前立腺	子宮	
			バリウム	カメラ									バリウム	カメラ					
IVF白子クリニック (予約制)	南江島町	388-2288	×	×	×	×	×	●	×	西 城 外 科 内 科	長太旭町	385-5511	●	×	●	●	●	×	●
あきなが レディースクリニック	秋永町	380-6090	×	×	×	×	×	●	×	さわ内科胃腸科 クリニック	寺家	368-0003	×	●	●	●	●	×	●
朝 川 クリニック	石薬師町	374-5500	×	●	●	●	●	×	●	サングリニック 太陽の街	中瀬古町	372-0212	×	●	●	●	●	×	●
旭が丘ファミリー クリニック	東旭が丘	386-1222	×	●	●	●	●	×	●	塩 川 病 院	平田	378-1417	●	●	●	●	●	×	●
あなざわクリニック	野町東	380-2600	×	×	●	●	●	×	●	嶋 内 科	柳町	382-1504	●	×	●	●	●	×	●
家 田 クリニック	南江島町	388-8778	×	×	●	●	●	×	●	しまむら外科内科	野村町	380-1600	×	●	●	●	●	×	●
イタニ・クリニック	白子駅前	386-0605	×	×	×	●	×	×	●	し も む ら 内 科	住吉	375-6111	×	●	●	●	●	×	●
いちかわ内科 クリニック	秋永町	380-0810	×	×	●	●	●	×	●	白子ウィメンズ ホスピタル	南江島町	388-2221	×	×	×	×	×	●	×
市 場 内 科 医 院	長太栄町	385-5313	●	×	●	●	●	×	●	鈴 鹿 クリニック	伊船町	371-6800	●	●	●	●	●	×	●
いのうクリニック	稲生塩屋	388-3700	×	●	●	●	●	×	●	す ず か こ ど も クリニック	秋永町	380-1800	×	×	×	●	●	×	●
上田内科クリニック	長澤町	371-6000	×	●	●	●	●	×	●	鈴鹿腎クリニック	安塚町	381-0880	×	●	●	●	●	×	●
浦川内科クリニック	神戸	382-6611	×	●	●	●	●	×	●	鈴鹿内科・呼吸器内科	南玉垣町	373-6100	×	×	●	●	●	×	●
浦田内科クリニック	国府町	378-7008	×	●	●	●	●	×	●	すずか泌尿器科・ 腎クリニック	柳町	383-1000	×	×	×	×	●	×	×
尾 池 整 形 外 科	中江島町	388-3115	×	×	×	×	×	×	●	すずきメディカル クリニック	平野町	367-0100	×	●	●	●	●	×	●
おかべ泌尿器科・ 皮フ科	南江島町	386-7886	×	×	×	×	●	×	×	せ と 整 形 外 科	道伯町	375-0225	×	×	×	×	×	×	●
沖中内科循環器科	桜島町	381-2727	×	×	●	●	●	×	●	鈴木レディース クリニック	平野町	370-5151	×	×	×	×	×	●	×
おぎき内科 クリニック	岡田	370-5119	×	●	●	●	●	×	●	高 木 病 院	高岡町	382-1385	●	●	●	●	●	×	●
おの内科クリニック	江島町	380-2211	×	●	●	●	●	×	●	竹 島 医 院	神戸	381-1500	×	●	●	●	●	×	●
加 藤 内 科	算所	370-5234	×	●	●	●	●	×	●	玉 田 クリニック	稲生	389-6660	×	×	×	●	●	×	●
かわぐち脳神経 クリニック	桜島町	384-5111	×	×	×	●	●	×	●	玉田内科循環器内科	西条	381-0011	×	×	●	●	●	×	●
川 村 外 科 内 科	加佐登	379-3900	●	●	●	●	●	×	●	中京サテライトクリニック三重 (予約制)	庄野町	373-4875	●	●	●	●	●	●	●
きのしたクリニック	東旭が丘	380-0777	×	●	●	●	●	×	●	どうでんクリニック	三日市町	382-2111	×	×	●	●	●	×	●
くまざわクリニック	東庄内町	371-6990	×	●	●	●	●	×	●	富 田 内 科	白子駅前	386-7768	×	●	●	●	●	×	●
黒 田 クリニック	平田東町	375-2600	×	●	●	●	●	×	●	留 奥 内 科	南江島町	387-0070	×	●	●	●	●	×	●
国立病院機構 鈴鹿病院	加佐登	378-1321	×	×	×	×	×	×	●	永 井 クリニック	神戸	382-0576	×	●	●	●	●	×	●
小寺内科循環器科	西條町	382-2633	×	×	●	●	●	×	●	中 沢 内 科	長太旭町	385-0337	×	●	●	●	●	×	●
小西内科クリニック	中箕田町	395-0007	×	●	●	●	●	×	●	長 瀬 内 科	白子町	386-5121	×	●	●	●	●	×	●

医 療 機 関	住所	電話番号	がん検診						健康 診査	医 療 機 関	住所	電話番号	がん検診						健康 診査
			胃 バリウム	カメラ	肺	大腸	前立腺	子宮					胃 バリウム	カメラ	肺	大腸	前立腺	子宮	
中 野 整 形 外 科	神戸	382-6100	×	×	×	×	×	×	●	別府内科クリニック	東磯山	386-1117	×	●	●	●	●	×	●
ハートフルクリニック 北 井 内 科	安塚町	381-0600	×	●	●	●	●	×	●	ますずがわ神経内科 クリニック	飯野寺家町	369-0001	×	×	●	●	●	×	●
萩原内科胃腸科	神戸	383-0011	●	×	●	●	●	×	●	松岡ハート クリニック	若松北	385-1056	×	×	●	●	●	×	●
白 鳳 クリニック	庄野町	378-2311	×	×	●	●	●	×	●	松 本 クリニック	南若松町	388-4000	×	×	●	●	●	×	●
服 部 医 院	岸岡町	388-1682	×	●	●	●	●	×	●	水口内科クリニック	北江島町	387-0851	×	×	●	●	●	×	●
花木内科クリニック	高塚町	370-6663	×	●	●	●	●	×	●	みその内科 クリニック	御菌町	372-8778	×	●	●	●	●	×	●
浜 口 整 形 外 科	白子	386-6211	×	×	×	×	×	×	●	みのうらレディース クリニック(予約制)	磯 山	380-0018	×	×	×	×	×	●	×
林 医 院	阿古曾町	379-3868	×	●	●	●	●	×	●	宮 崎 産 婦 人 科 (予約制)	平田	378-8811	×	×	×	×	×	●	×
羽 山 クリニック	庄野羽山	378-3113	×	●	●	●	●	×	●	村 瀬 病 院	神戸	382-0330	×	●	×	●	●	×	●
ばんクリニック	石薬師町	374-0020	×	×	●	●	●	×	●	八 木 医 院	東玉垣町	383-1661	×	●	●	●	●	×	●
樋口胃腸科・内科 クリニック	白子町	386-2012	×	●	●	●	●	×	●	山 下 内 科 外 科	桜島町	382-5007	×	●	●	●	●	×	●
ひらいファミリー クリニック	庄野東	375-2266	×	●	●	●	●	×	●	湯 浅 整 形 外 科	神戸	383-1338	×	×	×	×	●	×	●
ひらぬま内科 クリニック	柳町	381-3535	×	●	●	●	●	×	●										

※胃がん検診・子宮がん検診（一部の医療機関）は予約が必要です。

※健康診査の実施医療機関では、期間中（令和7年7月～12月）にがん検診を同時に受診できます。

※健康診査とは、鈴鹿市国民健康保険特定健康診査及び後期高齢者健康診査を指します。

※健康診査は、三重県内の指定医療機関においても受診することができます。

ただし、12月1日以降の受診は市内の実施医療機関に限ります。

乳がん検診実施医療機関 ※予約が必要です

●申込開始日時 6月9日(月)14時から			
医 療 機 関	住所	申込方法	受付時間
塩 川 病 院	平田	☎ 378-1417 インターネット 詳しくはこちら▶ 	月～金(休日除く) 13時～16時30分
鈴 鹿 回 生 病 院 健 康 管 理 セ ン タ ー	国府町	☎ 375-1294	月～金(休日除く) 10時～16時
鈴 鹿 中 央 総 合 病 院 健 診 セ ン タ ー 「オ リ ー ブ」	安塚町	☎ 384-1017	月～金(休日除く) 13時～16時
中 京 サ テ ラ イ ト ク リ ニ ッ ク 三 重	庄野町	☎ 373-4875	月～土(休日除く) 9時～16時

健康診査について

お得な健診受診のススメ

①健診費用は無料！

自費で受けると、
11,000円以上かかる健診費用
を市が負担します。

②多くの人が受診しています

(令和5年度の受診率)
鈴鹿市国保特定健診 46.0%
鈴鹿市後期高齢者健診 45.8%

③がん検診と併せて受診可

詳しくは希望の実施医療機関
へお問い合わせください。
⇒ 7・8ページ参照

④生活習慣病を予防する

自覚症状がないまま進行する
生活習慣病を早期発見できる
のは健診です。

⑤治療中の方も受診可

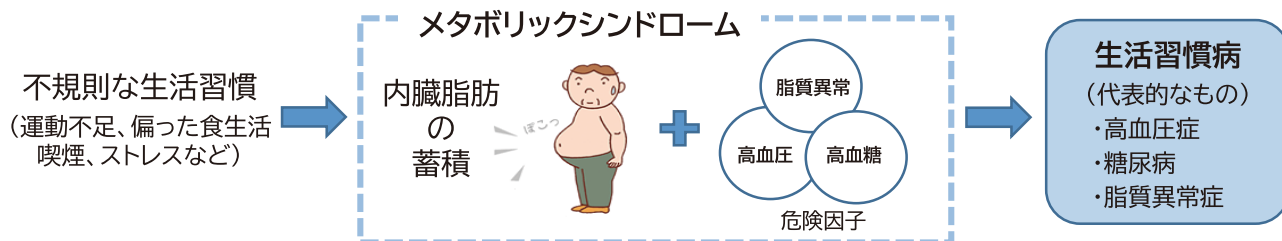
治療で受ける検査以外の項目が
含まれている場合があります。
健康診査を活用し、確認しましょう。

⑥保健指導は無料！

特定健診の結果で生活習慣病
のリスクのある方は、専門職か
らの支援が無料で受けられます。
⇒ 11ページ参照

30歳代健康診査・特定健康診査で「生活習慣病予防」

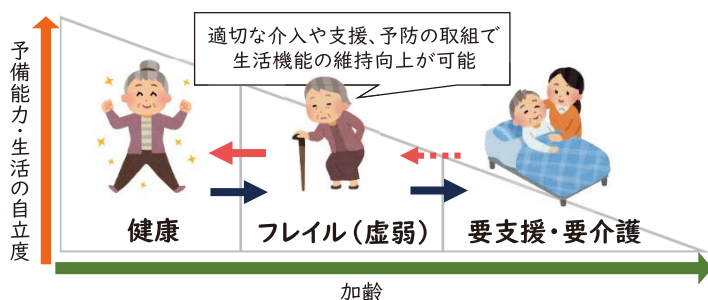
★メタボリックシンドロームは生活習慣病の前段階



生活習慣病は自覚症状なく進行します。
健康診査で異常がないか、健康チェックを行いましょう。

後期高齢者健康診査で「フレイル予防」

★フレイルとは健康と要介護状態の中間の状態



「後期高齢者の質問票」で
食習慣、口腔・運動・認知機能、
社会参加などを総合的にみて、
フレイルなどの健康状態を
チェックします。

心身の衰え(フレイル)に早めに
気づき、できることからフレイル
予防に取り組みましょう！

★フレイル予防

今より10分多く身体
を動かしましょう。

運動



バランスのよい食事で低
栄養を予防しましょう。

栄養



口腔ケアでお口の衰え
を予防しましょう。

お口の健康



1日1回は外出し、人や
地域と積極的に関わ
りましょう。

社会参加



健康診査の種類と検査項目

- 実施期間 令和7年7月1日(火)～12月27日(土)※まで
- 費用 無料

※受診券の有効期限は11月30日と記載されていますが、鈴鹿市では実施期間を延長します。

健診	①30歳代健康診査	②特定健康診査	③後期高齢者健康診査
対象者	鈴鹿市国民健康保険加入者 ※下記(1)(2)すべてに該当 (1)令和7年度に30～39歳になる方 (昭和61年4月1日～平成8年3月31日生まれ) (2)令和6年4月1日以前から、鈴鹿市国民健康保険に継続して加入している方	鈴鹿市国民健康保険加入者 (40～74歳の方) (昭和25年9月1日～昭和61年3月31日生まれ) 受診券が届いたら、有効期限を確認してください ※昭和25年9月1日～12月27日生まれの方は誕生日前日が受診の有効期限です。	三重県後期高齢者医療制度加入者 (令和7年8月31日までに被保険者になる方)
受診券発行時期	令和7年6月下旬頃	令和7年6月下旬頃 ※令和7年5月中旬～9月上旬の間に加入された場合は、8月～10月にかけて受診券を順次発送します。	令和7年6月下旬頃 ※令和7年5月1日～8月31日の間に75歳の誕生日を迎える方もしくは新規加入された場合は、8月～9月にかけて受診券を順次発送します。
問合せ先	保険年金課 (059)382-9401	保険年金課 (059)382-9401	福祉医療課 (059)382-7627

健康診査の内容

身体測定

身長・体重を測り、肥満度を調べます。



腹囲測定

おへそ周りを測り、内臓脂肪の蓄積を調べます。
※後期高齢者健康診査は除く



心電図検査

心臓の動きを調べます。



尿検査

蛋白や糖など、尿中の成分を調べます。



血圧測定

血圧を測り、循環器系の状態を調べます。



診察・問診

現在の健康状態や生活状況などを確認します。



血液検査

貧血の有無やコレステロール、肝臓や腎臓の機能、ヘモグロビンA1c(最近1～2か月の血糖値の状態)、空腹時血糖(随時血糖)を調べます。



健診で分かる病気

内臓脂肪型肥満・糖尿病・高血圧症
脂質異常症・不整脈・肝炎・腎臓病など

健康診査のながれ

※健康診査の詳細は、広報すずか等をご覧ください。

STEP 1



対象の方に、受診案内・受診券が届く(6月下旬頃)
30歳代はオレンジ、40歳～74歳の方や
後期高齢者医療制度に加入の方は緑の封筒で届きます。



STEP 2

医療機関を選び、申し込む
受診する医療機関へ予約しましょう。⇒7・8ページ
※市内実施医療機関一覧表を同封しています。

STEP 3

持ち物(マイナ保険証または資格確認書・受診券・質問票)を準備
※7月末までは、有効期限内の国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証も使用できます。

STEP 4

健診を受ける

健診当日の流れ 所要時間約1時間※

問診 → 尿検査 → 身体測定 → 腹囲測定 → 血圧測定 → 血液検査 → 心電図検査 → 診察

※当日の状況により、所要時間や検査の順番が変更になる場合があります。

健診費用:無料(11,000円以上かかる健診が無料!!)

STEP 5

健診結果の通知

詳しい内容について、医療機関から直接説明を受けることができます。

STEP 6

生活習慣の改善など

健診結果を受けて、食生活などの改善を図りましょう。
※詳しい検査や治療が必要な場合は、早めに医療機関に相談しましょう。

特定保健指導を活用しましょう！

特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方へ特定保健指導の案内を送付しています。

案内が届いた方はぜひ活用し、早めに対処しましょう。

【特定保健指導のメリット】

- ①健診結果から今の身体の状態を知ることができる
- ②無料で医療専門職からのアドバイスを受けられる
- ③生活習慣改善のきっかけになる

勤務先などで健診を受診された方へ

今年度内に受診された健診結果が出た方は、健診結果の提出にご協力ください。郵送の場合は返信用封筒もご用意しておりますので、保険年金課(☎382-9401)までご連絡ください。

【提出物】 ①受診券に同封の質問票 (要記入) ②健診結果のコピー

【提出期限】 令和8年3月末まで

あなたの悩みに よりそいます ～相談窓口一覧～

こころの健康について

もしあなたがこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。LINEなどのSNSでも相談できます。

相談先を探す

まもろうよ こころ (厚生労働省)

相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をまとめたサイトです。
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



いのちと暮らしの相談ナビ (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

「生きる支援の総合検索サイト」です。
<https://lifelink-db/org/>



電話相談

三重県こころの健康センター

◆自殺予防・自死遺族電話相談(平日13時～16時)

☎ 059-253-7823

☎ 0120-01-7823 (三重県のみ)

◆自殺予防夜間・休日電話相談

☎ 0570-064-556 (ナビダイヤル)

(平日 16時～24時)

(土日祝日・年末年始 9時～24時)

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/KOKORO/kokoro00006.htm>



いのちの電話

(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556 (毎日 10時～22時)

☎ 0570-783-556 (ナビダイヤル)

(毎日 16時～21時)

(毎月10日8時～翌11日8時)

<https://www.inochinodenwa.org/>

◆三重いのちの電話

☎ 059-221-2525

(毎日 18時～23時)



よりそいホットライン

(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

☎ 0120-279-338 (24時間)

どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



SNS相談

あなたのいばしょチャット相談 (NPO法人 あなたのいばしょ)

<https://talkme.jp/>

24時間365日、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。



生きづらびっと

(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

LINE ID検索 ⇒ @yorisoi-chat

<https://yorisoi-chat.jp/>

(毎日 8:00～22:30)

あなたのつらい気持ちを安心して SNS で相談できます。



こころのほっとチャット

LINE ID検索 ⇒ @kokorohotchat

https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

主要SNS(LINE、Facebook)及びWEBチャットから相談できます。



参考:厚生労働省「主な相談窓口一覧」 令和7年2月28日現在 一部抜粋

がんに関する相談

がんの治療を受けるうえでの不安や悩み、療養生活や仕事のことに
ついて本人やご家族が、気軽に相談できます。

相談機関名	三重県がん相談支援センター	三重大学医学部附属病院がん相談支援センター・リボنزハウス	J A 三重厚生連 鈴鹿中央総合病院がん相談支援センター	鈴鹿回生病院がん相談窓口
住所	津市桜橋3丁目446-34 (三重県津市保健所棟1階)	津市江戸橋2丁目174	鈴鹿市安塚町山之花 1275-53	鈴鹿市国府町112番地の1
連絡先	☎ 059-223-1616 	☎ 059-231-5434 (直通) 	☎ 059-384-2226 (直通) 	☎ 059-375-1212 (代表) 
相談時間	9:00～16:30	8:30～17:00	8:30～16:30	8:30～17:00

※相談日の詳細については各相談機関に事前にご確認ください。

※上記の他にも県内には相談窓口があります。詳しくは、三重県がん相談支援センターウェブサイト「三重県の療養情報」をご覧ください。

鈴鹿市の救急医療体制

病気やけがなどの症状、緊急の度合いに応じて、適切に診療が受けられるように医療機関が連携し重症度に応じて3段階に分けた救急医療体制を整えています。



1次救急医療機関

紹介

2次救急医療機関

紹介

3次救急医療機関

1. まずは「かかりつけ医」
 2. 鈴鹿市応急診療所
 3. 1次救急輪番病院
 - 塩川病院
 - 高木病院
 - 村瀬病院
- ※当番日があります。

原則

- 1次の救急医療機関からの紹介が必要です
- 鈴鹿中央総合病院
 - 鈴鹿回生病院

※当番日があります。



原則

- 1次や2次の救急医療機関からの紹介が必要です
- 三重大学医学部附属病院
 - 三重県立総合医療センター
 - 市立四日市病院
 - 伊勢赤十字病院
 - 松阪中央総合病院

休日や夜間に診てもらえる医療機関の探し方



※ どの医療機関に受診する場合でも受診前に電話などで受診可能か確認が必要です。

相談窓口	問合せ先	内容
医療ネットみえ 	ホームページ https://www.qq.pref.mie.lg.jp/ 携帯 https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/	近隣の医療機関や現在診療している医療機関を探すことができます。
三重県救急医療情報センター コールセンター	059-229-1199	救急診療が可能な医療機関を24時間365日案内しています。
みえ子ども医療ダイヤル	#8000 059-232-9955 (IP電話・ひかり電話・ダイヤル式) 月～土曜日 19時～翌朝8時まで 日曜日・祝日・年末年始(12/30～1/3) 8時～翌朝8時まで(24時間)	子どもの病気、事故、薬に関して、医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。
鈴鹿市医療・健康相談 ダイヤル24	0120-239-865 通話料・相談料無料 24時間・年中無休	医師・保健師・看護師などが健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどのご相談に対応します。
鈴鹿市応急診療所	TEL:059-382-5066 (事前の電話連絡が必要です) FAX:059-382-7740	急病患者の応急診療を行っています。
●昼間診療 診療日:日曜日・祝日・年末年始(12/30～1/3) 受付:9時～11時30分、13時～16時※1※2 診療:9時30分～12時、13時～16時30分 ※1 午後の受付開始時間は、混雑状況により変更する場合があります。	●夜間診療 診療日:毎日 受付:19時～22時※2 診療:19時30分～22時30分 ※2 混雑状況により、受付が早く終了する場合があります。	

かかりつけ医をもちましょう

何でも相談でき、必要な時には専門医や専門の医療機関に紹介してくれる身近で頼りになる医師、「かかりつけ医」をもちましょう。

お薬手帳を上手に利用しましょう



お薬手帳を提出することで同じ作用のお薬が重なっていないか、また飲み合わせ(相互作用)などについての確認も行ってもらえます。お薬手帳は、複数持たずに1冊で管理しましょう!

救急車の適正利用にご協力ください

救急車を本当に必要とする人が適切に利用できるよう、救急車の適正利用についてご理解をお願いします。

お問い合わせ先

地域医療推進課 TEL:059-382-9291 FAX:059-384-5670

すずか健康マイレージ



鈴鹿市 健康マイレージQ

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で健康づくり目標を決めて実行するとポイントがたまる仕組みです。ポイントをためると、特典を受け取ることができます。



対 象 鈴鹿市に在住、在勤、在学の18歳以上の方（平成19年4月1日以前に生まれた方）

実施期間 令和7年7月1日(火)～令和8年2月27日(金)

参加方法

1 ためる

健康づくりに取り組んでチャレンジシートかLINEでポイントをためよう

2 もらう

30ポイント以上たまったら申請して、三重とこわか健康応援カードをもらおう

3 つかう

マイレージ特典協力店で優待サービスを利用しよう

さらに お楽しみ特典

すずか健康マイレージに申請された方の中から抽選で30名様に鈴鹿市の物産などプレゼント



●抽選は3月に実施予定です。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

LINE

鈴鹿市公式LINE
基本メニュー
「くらし」からも
参加できます。



三重とこわか健康応援カードとは？

三重とこわか健康応援カードには、うれしい特典がいっぱい！

県内の約1,000店の「マイレージ特典協力店」でカードを提示すると、様々なサービスが受けられるカードです。

特典例 ▶店内商品5%引き ▶〇〇円以上お買い上げの方にちょっとしたプレゼント



（三重県 健康マイレージQ）

1
参加する

チャレンジシート

チャレンジシートは、地域医療推進課、保険年金課、市役所本館1階ロビー、地区市民センターなどでも入手できます

健康づくり目標例 を参考に自分にあった目標を決めて30日分取り組みましょう

運動

- ラジオ体操
- 意識して10分多く歩く
- 健康タオルストレッチをする
- 自転車で買い物（通勤）する

健康タオル
ストレッチ動画は
コチラから見られます。



食事

- 減塩（薄味）を心がける
- 毎日、朝食をとる
- バランスのとれた食事を心がける
- 野菜を毎食食べる



健康管理

- 健康診査を受診する（特定健康診査、職場健診、後期高齢者健康診査 など）
- 歯科健（検）診を受診する（定期健診・歯周病検診 など）
- がん検診を受診する

健康チェック

- 体重をはかる
- 血圧をはかる

睡眠

- 寝る前はスマホやタブレットを見ないようにする
- 毎日朝日をしっかり浴びる

歯と口の健康

- 毎食後歯磨きを3分する
- お口の体操をする
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使う

お酒

- 休肝日を作る
- お酒の飲みすぎに注意する

たばこ

- 本数を（ ）本減らす
- 禁煙をする

地域や職場の活動に参加する

- 健康教室
- スポーツイベント
- 公民館活動
- ボランティア活動
- サロン活動



毎日じゃなくてもOK
目標はいつでもOK

目標は「どのくらい」「いつ」など具体的なものがおススメ。自分に合わせてアレンジしましょう。

わたしの
目標

例：7月1日

7/1

1日
1ポイント

自分の目標が達成できた日を書きましょう。

期間内に30日チャレンジできたら応募できます。

／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	10ポイント達成
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	20ポイント達成
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	30ポイント達成

申請へ

2

申請期限

令和8年2月27日（金）17時15分まで ※申請期限を過ぎると特典と交換できません。

申請方法

下記の申請書とアンケートを必ずご記入ください。
 チャレンジシートを地域医療推進課（保健センター2階窓口）もしくは
 保険年金課管理グループ（鈴鹿市役所1階1番窓口）へ持参または郵送してください。
 なお、申請は実施期間内お一人につき1回です。

特典交付申請書 兼 抽選応募用紙

●申請者

●申請日 令和 年 月 日

☐ ①市内に住民登録がある	☐ ②市内に居住している	☐ ③市内に勤務先がある	☐ ④市内の学校に通学している
③又は④の方は記入 勤務先名または学校名			
ふりがな		大正・昭和・平成	
氏名		年 月 日生	
住所 〒		電話番号	

※申請者以外の方が提出する場合は該当する箇所にチェックをし、ご記入ください。

☐ 個人申請	代理人氏名	続柄	電話番号
☐ 企業・団体・学校 から申請	名称		

※当選の際、連絡の取れる電話番号を記載してください。抽選は3月に実施予定です。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
 ※上記の情報は当事業以外では使用いたしません。

参加者アンケート

今後の健康づくり事業を実施するにあたり、参考にさせていただきたいので、
 アンケートのご協力をお願いします。該当する項目に☑及び必要事項をご記入ください。

1. チャレンジした目標は何ですか？（複数回答可）

- ☐ ①運動 ☐ ②食事 ☐ ③健康管理 ☐ ④健康チェック ☐ ⑤歯と口の健康 ☐ ⑥たばこ ☐ ⑦お酒
☐ ⑧地域や職場の活動に参加する ☐ ⑨睡眠 ☐ ⑩その他（ ）

2. すずか健康マイレージを知ったきっかけは何ですか？（複数回答可）

- ☐ ①広報 ☐ ②市ウェブサイト ☐ ③市が実施している教室・健（検）診 ☐ ④LINE ☐ ⑤ラジオ広報
☐ ⑥医療機関 ☐ ⑦知人から ☐ ⑧その他（ ）

3. すずか健康マイレージに参加する前から健康づくりに取り組んできたことを教えてください（複数回答可）

- ☐ ①運動 ☐ ②食事
☐ ③その他（ ） ☐ ④なし

4. すずか健康マイレージをきっかけに、新しく健康づくりを始めたことはありますか？（複数回答可）

- ☐ ①食事に気をつけるようになった ☐ ②運動を始めた ☐ ③歯と口の健康に気をつけるようになった
☐ ④たばこの本数を減らした、もしくは禁煙した ☐ ⑤お酒の飲み方に注意するようになった
☐ ⑥健（検）診を受けた ☐ ⑦その他（ ）

5. すずか健康マイレージが終わってからも健康づくりを継続できそうですか？

- ☐ ①はい ☐ ②いいえ ☐ ③わからない

6. ご意見

[]

