

令和7年度

各種健(検)診日程表

年間
保存版

浜田市が実施するがん検診はすべて**無料**です

※一部変更点がありますのでP2を必ずご覧ください

①対象年齢	胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	結核肺がん検診	大腸がん検診	特定健康診査	後期高齢者健康診査
	3ページ	4ページ	5ページ	6～8ページ	9ページ	10ページ	10ページ
20～39歳		●					
40～74歳	●	●	●	●	●	●	
75歳以上	●	●	●	●	●		●
②受診方法	集団健(検)診 (検診車)	●	●	●	●	●	●
	個別健(検)診 (医療機関)		●	●	(郵送)	●	●

※浜田市が実施するがん検診は保険の種別に関係なく、浜田市に住民票のある人は受診できます。

※予約が必要な健(検)診と予約が不要な検診があります。各ページをご確認ください。

その他の健(検)診

ページ数	健(検)診の種類	対 象
P3	PET-CTがん検診	P3の条件に当てはまる助成対象者
P10 P11	前立腺がん検診	50歳以上男性
	肝炎ウイルス検診	受診券が送付された人
	歯周疾患検診	受診券が送付された人
	後期高齢者歯科口腔健診	76歳～85歳で受診券が送付された人
P12	人間ドック	浜田市国民健康保険加入者
	脳ドック	浜田市国民健康保険加入者 後期高齢者医療保険加入者
P10、P12	巡回総合ドック	20歳以上の人

※年齢によって検査項目、自己負担が異なります。

【お問い合わせ先】

健康医療対策課	☎25-9311
金城支所市民福祉課	☎42-1235
旭支所市民福祉課	☎45-1435
弥栄支所市民福祉課	☎48-2656
三隅支所市民福祉課	☎32-2806

浜田市からの大切なお知らせ

①胃がん検診及び子宮頸がん検診の会場が一部変更になりました。

胃がん検診は医師の立ち合いが必要のため、医師が同乗している子宮頸がん検診と同日実施ができるように会場を見直しました。検診体制維持のためにご理解・ご協力をお願いします。

②申込先が一部変更となりました。

胃がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診を検診車で受ける場合の申込先が島根県環境保健公社に変わりました。

なお、医療機関で受ける場合の申込先は、これまでどおり各医療機関となります。

【検診車で受ける場合の予約】

予約開始日 **4月7日(月) 8:30～**

○電話予約：島根県環境保健公社 電話 0570-085-111 音声案内後③を押す

○インターネット予約：各検診ページに掲載しています。



胃がん検診
予約フォーム



子宮頸がん検診
予約フォーム



乳がん検診
予約フォーム

③医療機関で受ける子宮頸がん検診の対象年齢の上限を59歳から65歳に拡大しました。

④大腸がん検診の申込期間と一部受け取り方法が変更になりました。

○窓口での手渡しでの容器配布は廃止します。申込があった人に検査容器を郵送します。

○申込期間が早くなります。

※詳細はP9をご覧ください。

⑤健康手帳のある人は持参してください。

健康手帳のない人は、検診会場でお渡しすることもできます。

自身の健(検)診の記録を記入しましょう。

変更後の電話予約先

胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診
島根県環境保健公社 電話 0570-085-111 (音声案内後③)

浜田市ホームページ

「浜田市 がん検診」

検索 🔍



こちらからも
ご覧いただけます！

がん検診を受けるメリット・デメリット

メリット

- ①早期発見・早期治療による救命
- ②早期がんの段階で発見できる
- ③がんの前段階の病変（ポリープ、異型上皮など）が発見されることもある

デメリット

- ①【偽陰性】がんがあるのに関わらず、正しく診断されないことがある（精度が100%ではない）
- ②【偽陽性】がんがないのに、がんがあるかもしれない（要精密検査）と診断されることがある
- ③【過剰診断】がんの中には、がんが進展して死亡に至るといふ経路をとらないものもあるが、そのがんに対して過剰な検査や治療をしてしまい、身体的・心理的・経済的に大きな負担を強いることがある



デメリットを避けるためには

- ①適切な受診間隔でがん検診を受ける
- ②何でも相談できるかかりつけ医をもつ
- ③気になる症状があれば医療機関を受診する

PET-CT がん検診

検査内容	がん細胞が正常な細胞に比べて非常に多くのブドウ糖を消費する性質を利用し、ブドウ糖に似た検査薬（FDG）を注射し、その集まり具合を検出して診断します（PET検査）。さらにCT検査との組み合わせにより、短い検査時間で一度にほぼ全身のがん検査が画像で診断できます。		
実施日	毎週火曜日（祝日、年末年始は除く）		
実施時間	8:15～		
実施機関（予約先）	浜田医療センター内 健診センター 電話 28-7700		
検査費用	107,800円 ※浜田市民は30,000円助成（先着30人）		
助成対象者	下記条件をすべて満たす人 ・浜田市に住民票があり、市税の滞納がない人 ・直近3年間、浜田市PET-CTがん検診助成金の交付を受けていない人 ・浜田市巡回総合ドックを受診しない人		
助成申請手順	①健診センターに予約してください。 ②検診日が決定後、事前に助成の申請手続きを市役所で行ってください。		
	持参物	申請書（予約確定後送付）	
	申請先	健康医療対策課もしくは各支所市民福祉課	

胃がん検診

検査内容	バリウム検査 硫酸バリウムと発泡剤を飲み、空気とバリウムで胃内の微細な凹凸や形態的な変化をX線で映し出す胃X線検査。		
対象者	40歳（昭和61年4月1日以前生まれ）以上で浜田市に住民票がある人		
自己負担金	無料 ただし同一年度内に同じ検診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。		
予約方法	☆電話予約 島根県環境保健公社 電話 0570-085-111 音声案内後③を押す 受付時間 8:30～12:00/13:00～17:15		
	☆インターネット予約 こちらの二次元バーコードを読み取る ⇒  予約締切は閉庁日を除く検診7日前です。		
実施日	受付時間	会場名	
◎ 5月23日(金)	8:45～11:00	国府まちづくりセンター	浜田
	13:30～14:30	都川高齢者活動促進センター	旭
◎ 5月26日(月)	9:00～11:30	中央図書館	浜田
	13:30～14:30	美川まちづくりセンター	三隅
◎ 7月22日(火)	8:30～9:15	岡見まちづくりセンター	三隅
	9:45～10:10	黒沢まちづくりセンター	三隅
	11:15～12:00	杵束まちづくりセンター	三隅
	13:30～14:30	浜田市総合福祉センター	浜田
◎ 8月6日(水)	8:45～9:30	小国 まめな館	金城
	10:00～11:30	雲城 ふれあいジムかなぎ	金城
◎ 9月16日(火)	13:00～14:00	今福 ふれあい会館	金城
	9:00～11:30	周布まちづくりセンター	浜田
◎ 9月16日(火)	13:30～14:30	弥栄会館	弥栄
	8:30～9:30	大麻まちづくりセンター	三隅
9月29日(月)	10:00～11:00	日脚児童館	浜田
	13:30～14:30	上府三宅集会所	浜田
	8:00～11:00	浜田市役所	浜田
★ 10月11日(土)	13:00～14:00	浜田市役所	浜田
◎ 10月27日(月)	8:00～9:30	旭保健センター	旭
	10:30～11:45	波佐 ときわ会館	金城
	13:00～13:20	美又 美又会館	金城
	13:50～14:10	久佐 くら会館	金城
◎ 11月4日(火)	9:00～9:30	井野まちづくりセンター	三隅
	10:30～12:00	三保まちづくりセンター	三隅
★ 11月8日(土)	13:30～14:00	白砂まちづくりセンター	三隅
	8:00～11:00	浜田市役所	浜田
11月19日(水)	8:00～9:30	海石集会所	三隅
	10:00～11:30	三隅保健センター	三隅
11月25日(火)	13:30～14:00	下室谷集会所	三隅
	9:00～11:00 13:00～14:00	中央図書館	浜田
◎ 12月12日(金)	9:00～11:00	長浜まちづくりセンター	浜田
	13:00～14:30	浜田合同庁舎	浜田

★は休日検診、肺がん検診も同日に受けられます。
◎は子宮頸がん検診も同日に受けられます。

胃がん検診を受けられる人へ

- 検査前日から禁煙してください。
- 午前10時以前に受診する場合は、検査前日午後9時以降は絶食です。
午後10時以降に受診する場合は、受診6時間前までに必ず食事を済ませてください。
- 受診の2時間前までは、薬とコップ1杯程度の飲水はかまいません。
- 避けた方がよい食品：肉類・貝類・天ぷら・ラーメン・ねり製品・こんにゃく・海藻類・きのこ・いも など
- 今までバリウムを飲んでショックまたはアレルギーを起こしたことがある人、腸閉塞になったことがある人、病気のため水分制限がある人は検査できません。

子宮頸がん検診	
検 査 内 容	①細胞診（必須）…子宮頸部の細胞を採取して異常がないか検査する ②HPV検査（希望者）…ヒトパピローマウイルスに感染しているか検査する
自己負担金	無料 ※同一年度内に同じ検診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。 ※妊婦健診のHPV検査も同じ検診の扱いです。

◆ 検診車で受ける場合				
対 象 者	20歳以上（平成18年4月1日以前生まれ）の女性で浜田市に住民票がある人			
予 約 方 法	☆電話予約 島根県環境保健公社 電話 0570-085-111 音声案内後③を押す 受付時間 8:30～12:00/13:00～17:15 ☆インターネット予約 こちらの二次元バーコードを  読み取る⇒  予約締切は閉庁日を除く検診7日前です。			
実施日	受付時間	会 場 名		
◎ 5月23日(金)	8:45～11:00	国府まちづくりセンター	浜田	
	13:30～14:30	都川高齢者活動促進センター	旭	
	15:00～15:20	市木生活改善センター		
◎ 5月26日(月)	9:00～11:30	中央図書館	浜田	
	13:30～14:30	美川まちづくりセンター		
◎ 7月22日(火)	8:30～ 9:15	岡見まちづくりセンター	三隅	
	9:45～10:10	黒沢まちづくりセンター		
	11:15～12:00	杵束まちづくりセンター	弥栄	
	13:30～14:30	浜田市総合福祉センター	浜田	
◎ 8月6日(水)	8:45～ 9:30	小国 まめな館	金城	
	10:00～11:30	雲城 ふれあいジムかなぎ		
	13:00～14:00	今福 ふれあい会館		
	14:30～14:40	木田生活改善センター	旭	
	15:00～15:10	和田まちづくりセンター		
◎ 9月16日(火)	9:00～11:30	周布まちづくりセンター	浜田	
	13:30～14:30	弥栄会館	弥栄	
★ 9月20日(土)	9:00～11:00	浜田市役所	浜田	
	13:30～15:00	雲城 ふれあいジムかなぎ	金城	
◎ 10月27日(月)	8:00～ 9:30	旭保健センター	旭	
	10:30～11:45	波佐 ときわ会館	金城	
	13:00～13:20	美又 美又会館		
	13:50～14:10	久佐 くざ会館		
◎ 11月4日(火)	9:00～ 9:30	井野まちづくりセンター	三隅	
	10:30～12:00	三保まちづくりセンター		
	13:30～14:00	白砂まちづくりセンター		
◎ 12月12日(金)	9:00～11:00	長浜まちづくりセンター	浜田	
	13:00～14:30	浜田合同庁舎		
★ 1月17日(土)	9:00～11:00	浜田市役所	浜田	
	13:30～15:30	浜田市三隅支所	三隅	

★…休日検診、乳がん検診と同日実施
◎…胃がん検診と同日実施

◆ 医療機関で受ける場合		
対 象 者	20歳以上65歳まで（昭和35年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の女性で浜田市に住民票がある人	
山根病院 三隅分院 レディース クリニック （三隅町）	予 約 先	電話 32-4343
	予 約 開 始 日	令和7年4月1日(火)
	実 施 期 間	令和7年5月1日(休)～ 令和8年2月28日(出)
	実 施 日 時 (予約受付日時)	毎週月曜日、水曜日、木曜日 9:00～12:00、13:00～17:00 毎週火曜日 9:00～12:00 第1、第3土曜日 9:00～12:00
浜田医療セ ンター内健 診センター （浅井町）	予 約 先	電話 28-7700
	予 約 開 始 日	令和7年4月14日(月)
	実 施 期 間	令和7年5月1日(休)～ 令和8年2月27日(金)
	予約受付時間	10:00～12:00、14:00～16:00
	実 施 日	毎週月曜日～金曜日
受付 9:00～9:30		検査時間 10:00～

浜田医療センター内健診センターで**人間ドック**を受けられる場合、受付時に申し出てくださいと、年間を通じて市の子宮頸がん検診として無料で受けることができます。

◇ 子宮頸がん検診の受診間隔について

次の間隔は標準的な間隔ですので、医師の指示を守りましょう。		
細胞診「異常なし」 かつ HPV検査「陰性（－）」	➡	次回は、3年後に 受診しましょう。
細胞診「異常なし」 かつ HPV検査「陽性（＋）」	➡	次回は、1年後に 受診しましょう。
細胞診「異常あり」	➡	精密検査を受診 しましょう。
子宮頸がん検診のみ（HPV検査なし）受診の場合 2年に1回 の受診間隔です。		

※上記の間隔に当てはまらない場合、受診をお断りすることがあります。

月経日以外の日不正出血ある等の症状がある人は、検診を待たずに婦人科を受診しましょう。



乳がん検診（どちらか選択して受けてください。）

検 査 内 容	乳房エックス線検査（マンモグラフィー検査）…乳房撮影専用X線装置を用いて乳房を圧迫し、乳房内の組織の差を写し出す画像検査
対 象 者	40歳以上（昭和61年4月1日以前生まれ）の女性で浜田市に住民票がある人で2年に1回の受診間隔の人
自己負担金	無料 ※同一年度内に同じ検診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。

◆ 検診車で受ける場合

予 約 先	☆電話予約 島根県環境保健公社 0570-085-111 音声案内後③を押す 受付時間 8:30～12:00/13:00～17:15		
	☆インターネット予約 こちらの二次元バーコードを 読み取る⇒  予約締切は閉庁日を除く検診7日前です。		
実施日	受付時間	会 場 名	
5月13日(火)	9:00～10:00	久佐 くざ会館	金城
	11:00～11:30	小国 おぐに会館	
	13:30～16:00	浜田市役所	浜田
5月22日(水)	9:00～ 9:45	美又 美又会館	金城
	10:30～11:30	今福 ふれあい会館	
	13:15～14:00	波佐 ときわ会館	
	14:45～16:00	雲城 ふれあいジムかなぎ	
5月28日(火)	9:00～11:00	旭保健センター	旭
	13:00～13:30	和田まちづくりセンター	
	14:30～15:30	都川高齢者活動促進センター	
6月11日(水)	9:00～10:00	杵束まちづくりセンター	弥栄
	13:00～15:30	浜田市役所	浜田
6月13日(金)	9:00～11:30	国府まちづくりセンター	浜田
	13:00～15:00	浜田合同庁舎	
7月11日(金)	9:00～10:00	弥栄会館	弥栄
	11:00～12:00	美川まちづくりセンター	浜田
	13:45～15:45	長浜まちづくりセンター	
9月8日(月)	9:00～11:30	浜田市役所	浜田
	13:00～15:00		
9月19日(金)	9:00～10:00	白砂まちづくりセンター	三隅
	11:00～11:15	黒沢まちづくりセンター	
	13:00～15:00	三隅保健センター	
★ 9月20日(土)	9:00～11:00	浜田市役所	浜田
	13:30～15:00	雲城 ふれあいジムかなぎ	金城
9月24日(水)	9:00～ 9:30	井野まちづくりセンター	三隅
	10:30～12:00	三保まちづくりセンター	
	13:30～15:00	岡見まちづくりセンター	
10月6日(月)	9:00～11:00	浜田市役所	浜田
	13:30～15:00	旭保健センター	旭
10月23日(水)	9:00～11:30	石見まちづくりセンター	浜田
	13:00～15:00	浜田合同庁舎	
11月15日(土)	9:00～11:30	浜田市役所	浜田
	13:00～15:00		
11月26日(水)	9:00～11:30	周布まちづくりセンター	浜田
	13:00～15:00		
★ 1月17日(土)	9:00～11:00	浜田市役所	浜田
	13:30～15:30	浜田市三隅支所	三隅
3月1日(日)	9:00～11:30	浜田市役所	浜田
	13:00～15:00		

★は休日検診:9月20日と1月17日の休日検診は子宮頸がん検診と同日に受けられます。

◆ 医療機関で受ける場合

予 約	必要
予 約 先	浜田医療センター健診センター 電話 28-7700
予約開始日	令和7年4月14日(月)
予約受付時間	10:00～12:00、14:00～16:00
実 施 期 間	令和7年5月1日(水)～令和8年2月27日(金)
	毎週 火・木・金
	受 付 14:30～15:00 検査時間 15:00～17:00

浜田医療センター内健診センターで人間ドックを受けられる場合、受付時に申し出てくださいと、年間を通じて市の乳がん検診として無料で受けることができます。

乳がんはセルフチェックでも 発見できることをご存じでしょうか？

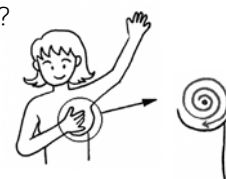
検診と習慣でがん予防！自己検診を習慣づけましょう。
月に1度は自己検診バスタイムに手でおっぱいを洗いましょ。

①目で見てチェック！

左右差やひきつれはありませんか？

②さわってチェック！

一箇所で、「の」の字を書くように丁寧におさえます。
しこりはありますか？



③つまんでチェック！

乳首をしぼるようにして、分泌物が出ないかを調べます。

「ブレスト・アウェアネス」って何？

ブレストは「乳房」

アウェアネスは「自覚していること」

普段の乳房を自覚していることが、やがて自分自身を守るという意味です。

☆ブレスト・アウェアネスの4つのポイント☆

- ①胸を指で洗った感覚を覚えること
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたらすぐに専門を受診すること
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受けること



【検査について】

透明なプラスチックの板で乳房を圧迫して撮影します。
人によっては痛みを感じる場合があります。

【以下の人は受診ができません】

ペースメーカー装着者 妊娠中・授乳中 豊胸手術実施者
水頭症のためVPシャントをしている
乳房手術後1年以内、卒乳後6か月未満の人

結核肺がん検診

検 査 内 容	☆胸部X線検査 【40歳以上64歳以下】 肺がん検診 【65歳以上】 結核肺がん検診…1回のX線検査で結核検診と肺がん検診の両方が受けられます。 ☆喀痰検査 3日間の早朝痰を蓄痰する(対象者のみ)		
対 象 者	浜田市に住民票のある人で下記に該当する方 ☆胸部X線検査:40歳以上(昭和61年4月1日以前生まれ)で浜田市に住民票がある人 ☆喀痰検査:50歳以上(昭和51年4月1日以前生まれ)で浜田市に住民票があり喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人		
自己負担金	無料 ※ただし同一年度内に同じ検診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。		
予 約	不要		
実施日	受付時間	会 場 名	
7月8日(火)	9:00～ 9:15	金田会館	金城
	9:25～ 9:40	下長屋 山田様宅前	
	9:50～10:05	岩崎央様宅前	
	10:30～10:40	植松集会所	
	10:55～11:05	福原集会所	
	11:15～11:30	追原郷集会所	
	11:40～12:10	美又 美又会館	
	13:40～13:50	皆合集会所付近	
	14:00～14:10	二タ村集会所	
7月9日(水)	9:00～ 9:30	今福 ふれあい会館	金城
	9:45～ 9:55	東下久佐集会所	
	10:05～10:20	旧JA久佐事業所横	
	10:30～10:50	久佐 くざ会館	
	11:00～11:10	上長屋集会所	
	11:20～11:30	上組集会所	
	11:40～12:00	かたらいの家	
	13:30～14:00	雲城 ふれあいジムかなぎ	
	14:10～14:40	小笹集会所	
	14:50～15:00	新開集会所	
	8:30～ 8:45	亀谷原 消防詰所	
	9:00～ 9:15	長田 浄蓮寺駐車場	
7月10日(木) AMのみ	9:30～10:00	波佐 ときわ会館	金城
	10:15～10:30	小波の郷	
	10:45～11:00	小国 おぐに会館	
	11:15～11:30	横山義孝様宅前	
	11:45～12:00	柚根集荷場	



- 結核肺がん検診の検診票が8ページにあります。事前に記入していただくと、待ち時間が少なく受診できます。
- ペースメーカーを装着している人も受診できます。

結核肺がん検診

実施日	受付時間	会 場 名	
7月29日(火)	9:00～ 9:30	杵束まちづくりセンター	弥栄
	9:40～ 9:50	野坂下機械倉庫前	
	10:00～10:20	野坂集会所	
	10:30～10:45	六歩谷集会所	
	10:55～11:15	栃木集会所	
	11:25～11:35	稲代集会所	
	13:00～13:10	日高集会所	
	13:20～13:30	交流センターかどた	
	13:40～13:50	高内 広瀬酒店横	
	14:00～14:10	西河内集会所	
	14:20～14:30	小坂集会所	
7月30日(水)	8:30～ 8:40	大坪集会所	弥栄
	8:55～ 9:05	小角集会所	
	9:20～ 9:30	横谷集会所	
	9:50～10:25	弥栄会館	
	10:45～11:00	西の郷ライスセンター	
	13:00～13:10	熊の山集会所	
	13:40～13:50	上田野原集会所	
9月1日(月)	9:00～ 9:10	岩置生活改善センター	旭
	9:20～ 9:30	越木多目的集会所	
	9:50～10:00	来尾集会所	
	10:15～10:25	早水生活改善センター	
	10:35～10:45	市木生活改善センター	
	11:05～11:15	東都川集会所	
	13:00～13:15	都川高齢者活動促進センター	
	13:25～13:40	西都川集会所	
9月4日(木)	14:00～14:10	坂本構造改善センター	旭
	9:00～ 9:10	丸原寺廻り集会所	
	9:25～ 9:40	丸原センター	
	9:55～10:05	しろつの生活センター	
	10:20～10:40	木田生活改善センター	
	11:00～11:10	重富生活改善センター	
	11:25～11:40	本郷生活改善センター	
	13:00～13:10	戸川生活改善センター	
	13:25～13:40	和田生活改善センター	
	13:55～14:30	旭保健センター	

～結核肺がん検診を受けられる人へ～
 スムーズに検診を受けるために次の服装に心がけましょう
 ・着脱しやすい服装
 ・金具やボタン、柄がない服装
 ・アクセサリーやネックレス類は外しましょう

※結核肺がん検診の検診票が8ページにあります。事前に記入していただくと、スムーズに受診できますので、ご協力よろしくお願いします。

結核肺がん検診

実施日	受付時間	会 場 名	
10月10日(金)	8:30～ 8:40	ゆうひパーク三隅	三隅
	8:55～ 9:05	上室谷集会所	
	9:15～ 9:25	下室谷集会所	
	9:35～ 9:45	東平原上集会所	
	10:00～10:50	海石集会所	
	11:05～11:25	谷集会所	
	13:00～13:10	今浦集会所	
	13:30～14:00	三隅保健センター	
★10月11日(土)	8:00～11:00	浜田市役所	浜田
	13:00～14:00		
10月15日(火)	8:30～ 8:45	西の谷集会所	三隅
	9:00～ 9:10	床並集会所	
	9:20～ 9:40	岡見まちづくりセンター	
	10:00～10:20	岡見駅舎	
	10:40～10:50	松原集会所	
	11:25～12:00	浜田市三隅支所	
	13:40～13:50	芦谷集会所	
	14:00～14:10	井野まちづくりセンター	
	14:30～14:40	旧井野児童館	
	14:50～15:05	大谷八幡センター	
10月20日(月)	8:30～ 8:50	中組集会所	三隅
	9:05～ 9:20	旧古湊漁村センター	
	9:45～10:25	三保まちづくりセンター	
	11:20～11:30	上古和集会所	
	13:00～13:10	井川集会所	
	13:30～13:40	小原集会所	
	14:00～14:10	河内集会所	
11月 7 日(金)	8:30～ 8:45	大麻まちづくりセンター	浜田
	9:05～ 9:15	陽光台集会所	
	9:30～ 9:40	門田地区公民館	
	10:00～10:15	JFしまね浜田支所津摩出張所	
	10:30～11:10	周布まちづくりセンター	
	11:35～11:50	日脚児童館	
	13:15～13:30	長浜商港会館	
	13:45～14:20	長浜まちづくりセンター	
	14:50～15:00	一の瀬集会所	
	15:15～15:35	美川まちづくりセンター	

結核肺がん検診

実施日	受付時間	会 場 名	
★11月 8 日(土)	8:00～11:00 13:00～14:00	浜田市役所	浜田
11月12日(水)	8:45～ 9:00	国府まちづくりセンター有福分館	浜田
	9:10～ 9:20	大埤口バス停（大金町）	
	9:40～ 9:50	順興寺前	
	10:10～10:30	上府三宅集会所	
	10:45～11:40	国府まちづくりセンター	
	13:00～13:10	久代公民館	
	13:20～13:30	国分自治会館	
	13:50～14:10	JFしまね浜田支所国府出張所	
11月14日(金)	9:00～ 9:10	後野 8 町内公民館	浜田
	9:25～ 9:35	後野 4 町内公民館	
	9:50～10:00	石見まちづくりセンター佐野分館	
	10:15～10:25	石見まちづくりセンター宇津井分館	
	10:45～10:55	河内集会所	
	13:00～13:10	浜田ビューティーカレッジ	
	13:25～13:40	緑ヶ丘相談室	
	14:00～14:15	靴のまつむら駐車場	
11月21日(金)	9:00～ 9:10	長見町 2 町内公民館	浜田
	9:20～ 9:30	石見まちづくりセンター長見分館	
	10:00～10:10	西岡公民館	
	10:20～10:30	石見まちづくりセンター細谷分館	
	10:50～11:00	三階町東岡公民館	
	11:20～11:30	浜田市総合福祉センター	
	13:00～13:10	竹迫 4 町内集会所	
11月25日(火)	13:35～14:15	石見まちづくりセンター	浜田
	8:30～ 8:45	福井集会所	
	9:05～ 9:25	石原集会所	
	9:45～ 9:55	田橋児童館	
	10:25～10:35	浜田年金事務所	
	10:55～11:05	桜ヶ丘警察官宿舎横	
	11:15～11:30	長沢 2 町内児童館	
	13:00～13:15	二反田団地集会所	
11月27日(木)	13:30～13:45	生湯 4 町内会集会所	浜田
	14:00～14:15	生湯 3 町内公民館	
	14:30～14:40	めさまし食堂看板前	
	9:00～ 9:15	琵琶町集会所	
	9:30～ 9:45	紺屋町 ふれあい広場	
	10:00～10:45	浜田市役所	
	11:00～11:15	医師会館前	
	11:30～11:45	ローソン 浜田栄町店	
	13:00～13:15	瀬戸見文化センター	
	13:30～14:00	浜田合同庁舎	
	14:20～14:35	おばせの浜会館	

★は休日検診、胃がん検診と同日に受けられます。
胃がん検診は予約が必要です。

◇ 結核予防について

結核は今でも重大な感染症です。

早期発見のためにも検診を受けましょう。

【症状がある人】医療機関を受診しましょう

初期症状は風邪に似ています。

(長引く咳・痰、微熱、倦怠感、体重減少 等)

注意事項
P E T C T
胃がん
子宮頸がん
乳がん
結核肺がん
大腸がん
集団健診
巡回総合ドック
前立腺がん
肝
炎
健康診査
健康診査項目表
健康相談
ほまた健康やし

胸部（X線）検診票

当日の体温を記入してください。
℃

市町村受付No.

太線枠の中をお書きください。

現住所	〒	
フリガナ		国保
氏名		
検診年月日		
検診会場		

生年月日	T・S	年	月	日	性別	男・女	年齢	歳
電話番号	0855—		—					
	(携帯)		—					

フィルムNo.	喀痰
	☐

質問項目（太線枠の中の質問事項にお答えください。各項目の該当する番号に○印を、[]に数値を記入してください。）

A 今まで肺の病気にかかった事があれば、番号に○印をし、その病気の発病年齢を[]に記入してください。	D タバコ（加熱式タバコ含む）について該当する項目を一つ選んで番号に○印を記入してください。（2、3を選んだ場合は枠内の1日の本数、喫煙期間も記入）
1 肺がん [] 才頃	1 吸わない
2 肺結核 [] 才頃	2 以前に吸っていた } 1日[]本
3 ろくまく炎 [] 才頃	3 吸っている } []才～[]才
4 ぜんそく [] 才頃	E 今までに検診で胸の検査（レントゲン・CT等肺がん検診を含む）を受けたことがありますか。
5 肺炎 [] 才頃	1 ある []年前 2 ない
6 慢性気管支炎 [] 才頃	↓
7 気管支拡張症 [] 才頃	*あるの方は以下の問いにお答えください。
8 肺気腫 [] 才頃	・どこで受診されましたか。
9 気胸 [] 才頃	1 市町村の検診 2 職場の健診
10 じん肺 [] 才頃	3 人間ドック 4 病院等
11 慢性閉塞性肺疾患（COPD） [] 才頃	5 その他[]
12 その他 [] 才頃	・その時、異常があると言われましたか。
13 肺の手術 [] 才頃	1 はい 2 いいえ
B 現症について該当する項目があれば、番号に○印を記入してください。	↓
1 せきがよくでる 2 たんがよくでる	その結果はどうでしたか []
3 血痰が（6ヶ月以内に）出たことがある	F 仕事で以下のようなものに関わる作業をしたことがありますか。
4 胸が痛い 5 息切れがする	1 石綿（アスベスト） []年間
6 その他	2 粉じん作業 []年間
C 女性の方のみお答えください。現在妊娠している又は妊娠の可能性ありますか。	3 その他特殊健診を要する業務 []年間
1 ある 2 ない	

★浜田市の結核肺がん検診の対象は、40歳以上（昭和61年4月1日以前生まれ）で浜田市に住民票がある人です。対象外であることが確認された場合や年度内に複数回受診された場合は、全額自己負担となりますので、ご了承ください。

このことを理解の上、結核肺がん検診を受診します。 ☐ （チェックしてください）

大腸がん検診

検 査 内 容	便潜血検査（郵送法） 便の中に大腸がん表面からの微量な出血がないかを調べます。
対 象 者	40歳以上（昭和61年4月1日以前生まれ） 浜田市に住み票がある人
自己負担金	無料 ※同一年度内に同じ検診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。
申 込 方 法	精密検査による医療機関の混雑緩和のため、金城・旭・弥栄・三隅にお住いの人は【第1期】、浜田地域にお住まいの人は【第2期】にできるだけお申し込みください。 ☆ 受診票で申し込む場合 左記の申込期間にいずれかの会場の窓口を設置している専用ボックスに、受診票を提出してください。 ☆ インターネットから申し込む場合 ※10月14日（火）～12月17日（水）の期間に二次元バーコードからお申し込みください。  大腸がん検診予約受付フォーム ⇒  *サロンや自治体、グループで取りまとめた申し込みも可能です。 *電話での予約はできません。

変更点

- ①検査容器の受け渡しはすべて郵送です。（窓口での容器の配布はありません）
- ②申込期間が早くなりました。

申込期間	会 場 名	検査容器送付時期
【第1期】 10月14日（火）～ 10月23日（水） ※開館時間内に提出してください。 [対象地域] 金城・旭 弥栄・三隅	金城支所市民福祉課	金城
	久佐くざ会館	
	今福ふれあい会館	
	美又美又会館	
	雲城さんあいホーム	
	波佐ときわ会館	
	小国おぐに会館	旭
	旭支所市民福祉課	
	木田生活改善センター	
	和田まちづくりセンター	
	都川高齢者活動促進センター	弥栄
	市木生活改善センター	
	弥栄支所市民福祉課	三隅
	杵束まちづくりセンター	
	三隅支所市民福祉課	
	三隅まちづくりセンター	
	白砂まちづくりセンター	
	三保まちづくりセンター	
	井野まちづくりセンター	
	岡見まちづくりセンター	
	黒沢まちづくりセンター	浜田
【第2期】 12月8日（月）～ 12月17日（水） ※開館時間内に提出してください。 [対象地域] 浜田地域	市役所健康医療対策課	
	大麻まちづくりセンター	
	美川まちづくりセンター	
	長浜まちづくりセンター	
	周布まちづくりセンター	
	石見まちづくりセンター	
	国府まちづくりセンター	
	国府まちづくりセンター有福分館	

大腸がん検診受診票

きりとりせん

No.

大腸がん検診受診票（太枠の中のみご記入ください）

住 所 ： 浜田市 町 番地

ふりがな
氏 名 ：

生年月日 ： 大正 ・ 昭和 年 月 日（満 歳）

電話（携帯）番号 ：

きりとりせん

No.

大腸がん検診受診票（太枠の中のみご記入ください）

住 所 ： 浜田市 町 番地

ふりがな
氏 名 ：

生年月日 ： 大正 ・ 昭和 年 月 日（満 歳）

電話（携帯）番号 ：

- * 受診を希望する人は、上記太枠の中を記入し、切り取って会場の専用ボックスに申込期間内に提出してください。
- * 年度内に大腸がん検診を複数回受診されると、2回目以降の検診料は全額自己負担となりますのでご注意ください。

集団健診(特定健康診査)

内 容	特定健康診査、後期高齢者健康診査 前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診 胃がん検診、結核肺がん検診
対象者 および 自己負担金	各健(検)診の対象者および自己負担金のとおり ※同一年度内に同じ健診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。
持参するもの	保険資格が確認できるもの※1、受診券、質問票

※1 マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の保険証

○詳細については、各支所市民福祉課へお問合せください。
○この集団健診は、全国健康保険協会(協会けんぽ)の被扶養者の人も受診できます。(問合せ 協会けんぽ島根支部保健グループ 電話 0852-59-5139 音声案内後②を押す)

実施日	会 場 名	予約受付期間	申込先
8月7日(木)	弥栄会館	6月2日(月)～ 6月20日(金)	弥栄支所 市民福祉課 48-2656
9月11日(木)	ふれあいジムかなぎ	7月1日(火)～ 7月18日(金)	金城支所 市民福祉課 42-1235
9月12日(金)	三隅保健センター		三隅支所 市民福祉課 32-2806
9月25日(木)	都川高齢者活動 促進センター		旭支所 市民福祉課 45-1435
9月26日(金)	旭保健センター		旭支所 市民福祉課 45-1435

巡回総合ドック

検 査 内 容	P12参照 年齢(40歳未満と40歳以上)により検査内容が異なります。歯周疾患検診は、別途歯科医療機関へ受診が必要です
対 象 者	20歳以上(平成18年3月31日以前生まれ)の浜田市に住民票がある人のうち、市税の滞納がなく、他のドックを受診していない人およびPET-CT検査の助成を受けない人
自己負担金	20～39歳 3,000円 40歳以上 8,000円
実 施 日・ 会 場	下表のとおり
募 集 定 員	250人
申込方法等	官製はがき(封書)、インターネットによる申し込みが必要 ※詳細については、広報6月号に掲載予定。
申 込 期 間	5月26日(月)～6月13日(金)必着
注 意	※応募者多数の場合は抽選を行います。(先着順ではありません) 抽選結果は6月下旬に全員に通知します。 ※40歳以上の検査に、胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん(男性のみ)の検査が含まれています。このドックを受けられる人は同じがん検診を受けられる必要はありません。

実施日	会 場 名
8月7日(木)	弥栄会館
9月11日(木)	ふれあいジムかなぎ
9月12日(金)	三隅保健センター
9月13日(土)	三隅保健センター
9月14日(日)	浜田市総合福祉センター
9月15日(月)	浜田市総合福祉センター
9月25日(木)	都川高齢者活動促進センター
9月26日(金)	旭保健センター



巡回総合ドック
申込フォーム

特定健康診査

検 査 内 容	問診・身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)・診察・血圧測定・尿検査・脂質検査・肝機能検査・尿酸検査・心電図・腎機能検査(クレアチニン)・血糖検査・貧血検査 【医師が必要と認めた場合】眼底検査
対 象 者	40歳～74歳で浜田市国民健康保険に加入している人
自己負担金	無料 ※同一年度内に同じ健診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。
実 施 期 間	6月1日(日)～11月30日(日)(医療機関の休診日を除く)
実 施 場 所	市内の指定医療機関(P11 一覧表①のとおり)
持参するもの	保険資格が確認できるもの※1、受診券、質問票

※1 マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の保険証

後期高齢者健康診査

検 査 内 容	問診・身体測定(身長、体重、BMI)・診察・血圧測定・尿検査・脂質検査・肝機能検査・尿酸検査・腎機能検査(クレアチニン)・血糖検査 【一定の基準に該当する人】 眼底検査・貧血検査・心電図
対 象 者	後期高齢者医療制度に加入している人 ただし、次の人は対象とはなりません。 (1) 病院又は診療所に6ヶ月以上継続して入院している人 (2) 施設に入所又は入居している人
自己負担金	無料 ※同一年度内に同じ健診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。
実 施 期 間	6月1日(日)～11月30日(日)(医療機関の休診日を除く)
実 施 場 所	市内の指定医療機関(P11 一覧表②のとおり)
持参するもの	保険資格が確認できるもの※1、受診券、質問票

※1 マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の保険証

前立腺がん検診

検 査 内 容	血液検査
対 象 者	50歳以上(昭和51年4月1日以前生まれ)の男性で浜田市に住民票がある人
自己負担金	無料 同一年度内に同じ検診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。
実 施 期 間	6月1日(日)～11月30日(日)(医療機関の休診日を除く)
実 施 場 所	市内の指定医療機関(P11 一覧表④のとおり)

肝炎ウイルス検診

検 査 内 容	血液検査により、B型肝炎ウイルス検査とC型肝炎ウイルス検査の2種類の検査を行います。
対 象 者	受診券が送付された人
自己負担金	無料 ※同一年度内に同じ検診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。
実 施 期 間	6月1日(日)～11月30日(日)(医療機関の休診日を除く)
実 施 場 所	市内の指定医療機関(P11 一覧表⑤のとおり)
持参するもの	受診券、問診票

歯周疾患検診

対 象 者	対象者：浜田市に住民票のある 満40歳(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれ) 満50歳(昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれ) ※詳細については、受診券送付時の案内文を確認してください。
-------	---

後期高齢者歯科口腔健診

検 査 内 容	栄養状態・歯(義歯含む)の状態・歯周組織の状態・口腔粘膜、口腔衛生状況等・咀嚼能力評価・舌機能評価・嚥下機能評価
対 象 者	76歳～85歳(昭和15年4月2日から昭和25年4月1日生まれ)で浜田市に住民票がある人で、受診券が送付された人
自己負担金	無料 ※同一年度内に同じ健診を複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担となります。
実 施 期 間	6月1日(日)～11月30日(日)(医療機関の休診日を除く)
実 施 場 所	島根県内の実施歯科医院 ※受診券送付時に確認してください。
持参するもの	保険資格が確認できるもの※1、受診券、訪問健診の方は訪問健診受診案内と同意書

※1 マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の保険証

◆ 特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康診査(生活保護)・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診 指定医療機関						
医療機関名	住 所	電話番号	①特定健診 ②後期高齢者健診 ③健康診査 (生活保護)	④ 前立腺がん検診	⑤ 肝炎ウイルス検診	備 考
大 石 内 科 医 院	黒 川 町	25-0313	○	○	○	通院者のみ
岡本胃腸科内科医院	長 沢 町	23-5555	○	○	○	
沖 田 内 科 医 院	蛭 子 町	22-0767	○	○	○	
沖 田 医 院	殿 町	22-1555	○	○	○	※1
笠 田 医 院	牛 市 町	22-1621	×	○	○	
北村内科クリニック	国 分 町	28-2257	○	○	○	※1
小 池 医 院	日 脚 町	27-1020	○	○	○	※1
さ い と う 医 院	朝 日 町	23-0228	○	○	○	※1
さ か ね 内 科	殿 町	22-2234	○	○	○	
さわだクリニック	国 分 町	28-3777	①②のみ	○	○	※1
島 田 診 療 所	殿 町	22-2511	○	○	○	※1
大 麻 診 療 所	西 村 町	26-0014	○	○	○	※1
心療内科田中クリニック	長 沢 町	24-1650	×	○	○	※1
中 村 医 院	片 庭 町	22-1183	○	○	○	※1
中村胃腸科内科医院	笠 柄 町	22-8000	○	○	○	※2①②
中村呼吸器内科医院	内 村 町	27-4593	○	○	○	※1
中 村 整 形 外 科	殿 町	22-3325	○	○	○	※1
西 川 病 院	港 町	22-2390	○	○	○	※1 通院者のみ
能美クリニック	天 満 町	22-3231	○	○	○	※1
真 鍋 医 院	国 分 町	28-0031	○	○	○	
丸山内科クリニック	相 生 町	22-1115	○	○	○	
都 医 院	治 和 町	26-0100	○	○	○	
彌重内科眼科医院	高 田 町	22-1527	○	○	○	※2 ①②③
やすぎクリニック	下 府 町	28-1911	○	○	○	※1
山 根 病 院	熱 田 町	26-0688	○	○	○	
金 城 沖 田 医 院	金城町七条	42-1800	○	○	○	
波 佐 診 療 所	金城町波佐	44-0001	○	○	○	※1
あ さ ひ 診 療 所	旭 町 丸 原	45-0002	○	○	○	※1
酒井外科内科医院	旭 町 今 市	45-0222	○	○	○	※2 ①②③⑤
弥 栄 診 療 所	弥栄町木都賀	48-5001	○	○	○	※1
寺 井 医 院	三 隅 町 三 隅	32-0038	○	○	○	※2 ①②③健康診査は午前中のみ、絶食で実施
中 村 医 院	三 隅 町 三 隅	32-0021	○	○	○	※1 午前のみ
野 上 医 院	三 隅 町 三 隅	32-0031	○	○	○	
山根病院三隅分院	三 隅 町 岡 見	32-4343	○	○	○	※1
注 意	※1 すべて予約が必要 ※2 一部で予約が必要					

*①②④⑤の詳細はP10

健診結果を確認し、自分の健康状態を把握しましょう！



注意事項
 P E T I C T
 胃がん
 子宮頸がん
 乳がん
 結核肺がん
 大腸がん
 集団健診
 巡回総合ドック
 前立腺がん
 肝
 炎
 健康診査
 健康相談
 はま健学ヤレシ

健 診 項 目 比 較 表

検 査 項 目			浜田市国民健康保険加入者			後期高齢者医療保険加入者		浜田市民	
			国民健康保険 特定健康診査 ※ 5	国民健康保険 人間ドック	国民健康保険 脳ドック	後期高齢者 健康診査 ※ 5	後期高齢者 脳ドック	巡回総合ドック	
			40～74歳	74歳まで	74歳まで	75歳～	75歳～	20～39歳	40歳～
自 己 負 担 額			無料	8,000円	10,000円	無料	20,000円	3,000円	8,000円
応 募 方 法			5月下旬に 受診券を送付	広報はまだ 5月号に掲載	広報はまだ 4月号に掲載	5月下旬に 受診券を送付	広報はまだ 2月号に掲載済	広報はまだ 6月号に掲載	
一 般	問診		○	○	○	○	○	○	○
	身体測定		○	○	○	○	○	○	○
眼 科	視力検査			○	○		○		○
	眼圧検査				○		○		○
	眼底検査		医師が必要と 認めた場合		○	医師が必要と 認めた場合	○		○
耳	聴力検査			○	○		○		○
尿 検 査			○	○	○	○	○	○	○
呼 吸 器	呼吸機能検査			○※2	○※2		○※2		
	レントゲン（胸部）			○	○		○	○	○
	CT肺がん検査								
循 環 器	血圧		○	○	○	○	○	○	○
	心電図		○	○	○	医師が必要と 認めた場合	○	○	○
消 化 器	上部消化管 検査	胃カメラ		○					
		バリウム		○※3					○
	腹部超音波検査			○				○	○
	便潜血検査			○					○
血液検査	血液一般検査		○	○	○	○※1	○	○	○
	肝機能検査		○	○	○	○	○	○	○
	血清脂質検査		○	○	○	○	○	○	○
	腎機能検査		○	○	○	○	○	○	○
	痛風検査		○	○	○	○	○	○	○
	カルシウム			○					
	脾機能検査			○	○		○		
	甲状腺検査								○
ペプシノゲン検査								○	
糖 尿 病	血糖検査		○	○	○	○	○	○	○
免疫検査	血清反応 （肝炎ウイルス検査）			○					○
	梅毒反応			○					
頭部MRI検査					○		○		
頸動脈超音波検査					○		○		
体成分分析検査（InBody）					○		○		
骨密度検査									○
前立腺疾患検査（50歳以上男性）			※4	※4	※4	※4	※4		○
歯周疾患検診（別途医療機関へ受診が必要）								○	○

この6つの健診は、いずれか1つのみ受診できます。
 ※ 1 血液一般検査の中の貧血検査については、医師が必要と認めた場合実施となります。
 ※ 2 呼吸機能検査について新型コロナウイルスの影響で、中止している医療機関があります。
 ※ 3 健診センターで受診の場合、選択できます。
 ※ 4 医療機関で希望すれば「前立腺がん検診」として無料で受診できます。（6月1日～11月30日まで）
 ※ 5 特定健康診査、後期高齢者健康診査の内容は全てのドックに含みます。

※以下の相談日（こころの健康相談を除く）では、心身の体調の不安（女性の健康も含む）、食事に関すること、健康づくりのことなどの相談を受け付けます。

浜田地域健康相談

※要予約

【健康相談】

開催日 毎週金曜日
開催時間 13:00～15:00
場 所 市役所地階 健康相談室

【禁煙相談】

開催日 毎月第4金曜日
開催時間 13:00～15:00
場 所 市役所地階 健康相談室

【栄養相談（糖尿病相談）】

開催日 毎週水曜日
開催時間 13:00～17:00
場 所 市役所地階 健康相談室

【問合せ先】

健康医療対策課 電話25-9311

弥栄地域健康相談

※要予約

【健康相談・栄養相談】

開催日
4月22日(火) 6月24日(火) 8月26日(火)
10月28日(火) 12月23日(火) 2月24日(火)
開催時間 9:00～11:00
場 所 弥栄会館 健康相談室
開催日
5月27日(火) 7月22日(火) 9月30日(火)
11月25日(火) 1月27日(火) 3月24日(火)
開催時間 9:00～11:00
場 所 杵束まちづくりセンター 会議室

【問合せ先】

弥栄支所市民福祉課 電話48-2656

金城地域健康相談

※要予約

【健康相談・栄養相談】

開催日
4月10日(木) 5月8日(木) 6月12日(木) 7月10日(木)
8月21日(木) 9月18日(木) 10月9日(木) 11月13日(木)
12月11日(木) 1月15日(木) 2月12日(木) 3月12日(木)
開催時間 13:30～15:00
場 所 金城支所 健康相談室
(※変更の場合もあります)

【問合せ先】

金城支所市民福祉課 電話42-1235

旭地域健康相談

【健康相談・栄養相談】

開催日
4月7日(月) 5月12日(月) 6月2日(月) 7月7日(月)
8月4日(月) 9月1日(月) 10月6日(月) 11月10日(月)
12月1日(月) 1月6日(火) 2月2日(月) 3月2日(月)
開催時間 9:30～11:00
場 所 旭支所 健康相談室
※乳幼児の健康・栄養相談にも応じます。

【問合せ先】

旭支所市民福祉課 電話45-1435

三隅地域健康相談

【健康相談・栄養相談】

開催日
4月7日(月) 6月2日(月) 8月4日(月)
10月6日(月) 12月1日(月) 2月2日(月)
開催時間 13:30～15:00
場 所 三隅支所 集会室

【栄養相談（糖尿病相談）】 ※要予約

開催日
5月13日(火) 7月8日(火) 9月2日(火)
11月4日(火) 1月6日(火) 3月3日(火)
開催時間 13:30～15:00
場 所 三隅支所 第4会議室

【問合せ先】

三隅支所市民福祉課 電話32-2806

こころの健康相談

※要予約

【4月】	11日(金)	24日(木)	開催時間
【5月】	16日(金)※1	30日(金)	13:30～15:30
【6月】	12日(木)※2	27日(金)	場 所
【7月】	10日(木)	23日(水)	浜田保健所
【8月】	8日(金)	22日(金)	(相談者の居住地に
【9月】	11日(木)	25日(木)※1	応じて会場は変更
【10月】	9日(木)	24日(金)	します)
【11月】	14日(金)	20日(木)※2	
【12月】	3日(水)	18日(木)	○原則先着順ですが、
【1月】	16日(金)	29日(木)※1	※1 アルコール
【2月】	13日(金)	27日(金)	相談優先日
【3月】	13日(金)	26日(木)※2	※2 18歳未満
【問合せ先】			相談優先日
	浜田保健所	電話29-5550	があります。

はまだ健康チャレンジ(はまチャレ)は、P16 からご覧ください。

記入例

はまだ健康チャレンジ
はまチャレ

ポイント記録表
(兼応募用紙)

下記の通り、「はまだ健康チャレンジ」に応募します。

応募者	ふりがな	はまだ はなこ	チャレンジ月1日時点の年齢を記入してください	所	浜田市殿町1番地
	氏名	浜田 花子	45歳	電話番号	0855-22-2612
	取組んだ感想	今月は、8,000歩に到達した日が2日もあった。体力がついてきた。			
今月受けた健(検)診等		☐ 特定健診 後期高齢者健診 ☒ 職場の健診 ☐ がん検診 ☐ その他健診			

健(検)診は1つでも複数でも30ポイント加算

歩いた歩数で記録する場合

★2,000歩ごとに1ポイントずつ加算★

2,000歩～ 3,999歩 →1ポイント
4,000歩～ 5,999歩 →2ポイント
6,000歩～ 7,999歩 →3ポイント
8,000歩～ 9,999歩 →4ポイント
10,000歩以上 →5ポイント

体操、グラウンドゴルフ、運動教室、水泳、ゴルフなどの運動

目的を持って外出した場合(通勤、通学、通院を除く)
例：趣味の活動、ボランティア、研修会・講演会、サロン、買い物、畑での作業や草刈りなど

〇〇〇年		1日の歩数		いろいろなポイント(各1ポイント/日)			1日合計ポイント	累計ポイント
〇月	歩数・時間・距離(歩・分)	ポイント	運動体操	朝ごはん	お出かけ			
1日 (月)	8,000 歩	4		1	1		6	6
記録する年月を記入			1		1		3	9
			1		1		3	12
	5,000 歩	2			1		4	16
			1		1		3	19
6日 (土)			1	1	1		3	22
7日 (日)	5,000 歩	2		1			3	25
8日 (月)			1	1			2	27
					1		2	29
					1		3	32
					1		4	36
					1		3	39
							2	41
							2	43
							3	46
							3	49

歩いた時間・距離で記録する場合

★20分ごとに1ポイントずつ加算★

10分で1,000歩(約600m)と換算し、ポイントを計算できます

20分～39分歩いたら→1ポイント 40分～59分歩いたら→2ポイント

60分～79分歩いたら→3ポイント 80分～99分歩いたら→4ポイント

100分以上歩いたら→5ポイント

10日 (火)	40 分	2		1			3	52
17日 (水)	40 分	2	1	1			4	56
18日 (木)	40 分	2		1	1		4	60
19日 (金)	8,000 歩	4	1	1	1		14	74
20日 (土)	40 分		1	1			2	76
21日 (日)	30 分	1		1			2	78
22日 (月)			1	1			2	80
23日 (火)	4,000 歩	2		1			3	83
24日 (水)	20 分						2	85
25日 (木)							2	87
26日 (金)							3	90
27日 (土)							2	92
28日 (日)	20 分						2	94
29日 (月)	5,000 歩						3	97
30日 (火)							2	99
31日 (水)	40 分	2		1			3	102

はまだチャレ賞に外れた70歳以上の方へ Wチャンス!

抽選で、各期20名に敬老入浴券を贈呈します。

*本人のみ利用ができます。ただし、同行者がいれば、1名のみ追加で利用ができます。

対象：70歳以上(昭和31年4月1日以前生まれの人)

70歳以上対象(昭和31年4月1日以前生まれの人)

敬老入浴券希望の有無に○をしてください。

・希望します ・希望しません

*本人のみ利用可。ただし、同行者がいれば、1名のみ追加で利用可。

健診ポイント	30
1か月合計	127

毎月19日は「食育の日」ポイント2倍!!

下記のとおり、「はま健康チャレンジ」に応募します。

応募者	ふりがな		住所	
	氏名	(歳)	電話番号	
	取組んだ感想			
今月受けた健(検)診等		☐ 特定健診・後期高齢者健診 ☐ 職場の健診 ☐ がん検診 ☐ その他健診		

健(検)診は1つでも複数でも30ポイント加算

				いろいろポイント (各1ポイント/日)			1日合計ポイント	累計ポイント
年	月	1日の歩数		運動体操	朝ごはん	お出かけ		
		歩数・時間・距離	(歩・分) ポイント					
1日	()							
2日	()							
3日	()							
4日	()							
5日	()							
6日	()							
7日	()							
8日	()							
9日	()							
10日	()							
11日	()							
12日	()							
13日	()							
14日	()							
15日	()							
16日	()							
17日	()							
18日	()							
19日	()						×2倍	
20日	()							
21日	()							
22日	()							
23日	()							
24日	()							
25日	()							
26日	()							
27日	()							
28日	()							
29日	()							
30日	()							
31日	()							

70歳以上対象 (昭和31年4月1日以前生まれの人)
 敬老入浴券希望の有無に○をしてください。
 ・希望します ・希望しません
 * 本人のみ利用可。ただし、同行者がいれば、1名のみ追加で利用可。

健診ポイント	
1か月合計	

キリトリ線

注意事項
P E T I C T
胃がん
子宮頸がん
乳がん
結核肺がん
大腸がん
集団健診
巡回総合ドック
前立腺がん
肝
炎
健康診査
健検診項目表
健康相談
はま健康チャレンジ

対象
18歳以上の浜田市民
浜田市内への通勤・
通学者

令和7年度

はまだ健康チャレンジ

はまチャレ

目指せ！1日8,000歩
～まずは1日5,000歩から～

- 記録表の歩数・運動・朝食
お出かけポイントをゲット！
- 1か月で100ポイント以上
ためて応募しよう！
- 1か月だけの応募、数か月分
まとめたの応募もできます。

応募者の中から抽選で
2,000円分の浜田市共通商品券
が各期100名に当選します！

☆抽選に外れた人もチャンス！

- ①はまチャレ応援賞
(はまチャレ応援企業商品提供)
- 新**②はまチャレ始めました賞 記念品贈呈
(初めて参加・令和5・6年度参加がなく今年度参加した人)
- 新**③敬老入浴券1冊(6回分)贈呈
対象：70歳以上の希望者*本人のみ利用可
(ただし、同行者がいれば1名のみ利用可)

期間

- | | |
|--------------|----------------------|
| 第1期→ 4月～6月分 | 応募期限→ 令和7年 7月15日(火) |
| 第2期→ 7月～9月分 | 応募期限→ 令和7年 10月15日(水) |
| 第3期→ 10月～1月分 | 応募期限→ 令和8年 2月10日(火) |

応募

- 応募箱への投函(*記録表は設置場所にもあります)
浜田市役所及び各支所窓口、まちづくりセンター、
子育て世代包括支援センターすくすく、運動施設など
- 郵送・FAX
〒697-8501 浜田市殿町1番地
FAX 0855-23-3440「健康医療対策課宛」
- エクセルデータをWEBで応募 → 
<https://logoform.jp/form/6gWK/507228>
- はまチャレをもっと知りたい方はこちら → 
はまチャレの詳しい説明や、ポイント計算が
簡単なExcel表をダウンロードできます。

○当選者の氏名はホームページ上で公表させていただきます。
○応募された記録表は、個人情報の秘密を厳守した上で、健康づくり情報として活用させていただきます。
○歩きすぎには注意しましょう。

浜田市健康医療対策課
TEL:0855-25-9311
Mail:kenko@city.hamada.lg.jp