

保存版

令和8年度 令和8年4月1日～
令和9年3月31日
受診のお知らせ

みなかみ町役場

〒379-1393 みなかみ町後閑318番地
担当：健康推進課 健康推進係
TEL：0278-62-2527

特定健診
後期高齢者健診
若年者健診
健康診査 2～5ページ

特定健診等

肺がん検診・結核検診 6ページ

肺がん検診・
結核検診

胃がん検診 7～8ページ

胃がん検診

大腸がん検診 9～10ページ

大腸がん検診

前立腺がん検診
骨密度検診 11ページ

骨密度検診
前立腺がん検診

肝炎ウイルス検診
腎機能検査 12ページ

腎機能検査
肝炎ウイルス検診

子宮頸がん検診
乳がん検診 13～14ページ

子宮頸がん検診
乳がん検診

歯周病検診 15～16ページ

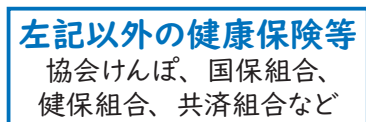
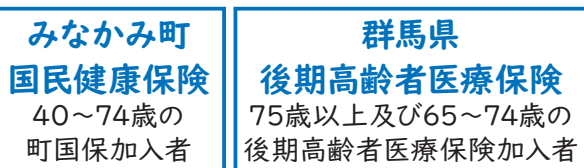
歯周病検診

あなたが受けられる「けんしん」は？

「受診シール」に氏名が印字されている「けんしん（健診・検診）」が受けられます。

※受診当日、みなかみ町に住所がある方が対象です。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	受け方	詳細なページ
①特定健診			40～74歳の町国民健康保険加入者					集団 個別	2～4
②後期高齢者健診					後期高齢者医療保険加入者			集団 個別	
③若年者健診		35～39歳						集団 個別	
④健康診査			40歳以上の生活保護受給者					集団 個別	
⑤肺がん検診・結核検診			40歳以上の方					集団	6
⑥胃がん検診(バリウム)			40歳以上の方					集団	7
⑦胃がん検診(内視鏡)				50歳以上の方				個別	8
⑧大腸がん検診			40歳以上の方					集団 郵送	9.10
⑨前立腺がん検診				50歳以上の男性				集団	11
⑩子宮頸がん検診	20歳以上の女性							集団 個別	13.14
⑪乳がん検診			40歳以上の女性					集団 個別	
⑫骨密度検診	20.25.30.35.40.45.50.55.60.65.70歳の女性							集団	11
⑬肝炎ウイルス検診			40歳以上の未検者					集団 個別	12
⑭腎機能検査			40歳以上の方					集団 個別	12
⑮歯周病検診	20.30.40.45.50.55.60.65.70歳の方					75歳		集団 個別	15.16



受診できる「けんしん」

- ・ 特定健診
- ・ 後期高齢者健診
- ・ 肺がん検診・結核検診
- ・ 胃がん検診
- ・ 大腸がん検診
- ・ 前立腺がん検診
- ・ 骨密度検診
- ・ 肝炎ウイルス検診
- ・ 腎機能検査
- ・ 子宮頸がん検診
- ・ 乳がん検診
- ・ 歯周病検診

受診できる「けんしん」

- ・ 若年者健診（35～39歳）
- ・ 健康診査（生活保護受給者）
- ・ 肺がん検診・結核検診
- ・ 胃がん検診
- ・ 大腸がん検診
- ・ 前立腺がん検診
- ・ 骨密度検診
- ・ 肝炎ウイルス検診
- ・ 腎機能検査
- ・ 子宮頸がん検診
- ・ 乳がん検診
- ・ 歯周病検診

町の特定健診等は受けることができません。

保険者や勤務先が指定する医療機関や場所での受診となります。

被扶養者の方へ

町の集団健診会場で受診できる場合があります。保険者や扶養者の勤務先にご確認ください。

特定健診・後期高齢者健診・若年者健診・健康診査

健診は生活習慣病を早い段階で見つけることを目的としています。健診結果に合わせて、必ず医療機関を受診してください。(健診結果は、マイナポータルでも確認できます)
 早期予防・早期治療を心がけて、今後も健康な日常生活を送りましょう!

〈対象者・健診料・受診方法〉

健診の種類	対 象 者	健診料	受診方法
特定健診	40～74歳のみなかみ町国民健康保険加入者	無料	集団健診 個別健診
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者		
若年者健診	35～39歳の方		
健康診査	生活保護受給者		

- 医療機関に通院中の方も受けましょう(主治医に相談してください)。
- 40歳以上の国民健康保険や後期高齢者医療保険以外の健康保険に加入している方は、町の健診は受けられません。加入している保険者にお問い合わせください。
- 国保特定保険・後期高齢者健診を受診した場合は、同一年度内に人間ドックの助成は受けられません。人間ドックの申請は5ページをご覧ください。

〈健診の内容〉

- 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、肝機能、糖代謝、腎機能)
- 腹囲測定(後期高齢者健診は除く)
- 医師の診察結果により眼底検査、心電図、貧血検査

〈持ち物〉

集 団 健 診	個 別 健 診
<ul style="list-style-type: none"> ●マイナ保険証・資格確認書等 ●受診票(記入してお持ちください) ●採尿した容器 ●スリッパ(カルチャーセンターは不要です) ●MINAKAMI HEART (名前入りカードまたは専用アプリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ●マイナ保険証・資格確認書等 ●受診票(記入してお持ちください) ●MINAKAMI HEARTのポイント付与の場所 特定健診、後期高齢者健診:住民課 若年者健診、健康診査:健康推進課 健診結果をお持ちください。

〈注意事項〉

- 1) 検査前日は、午後9時ごろまでに夕食を済ませ、当日は食事をしないでお出かけください。ただし、低血糖の心配がある方は、この限りではありません。
- 2) 水やお茶(カロリーのないもの)は飲んでもかまいません。
- 3) 高血圧・心臓病等の内服薬は飲んできてください。
- 4) 朝、自宅で採った尿を容器に入れ、持参してください。

〈特定保健指導〉

特定健診の結果によって、必要な方には特定保健指導が実施されます。対象者には通知が届きますので、必ず受けてください。

特定保健指導の詳細は、
こちらをご覧ください



集団健(検)診日程表

令和8年度 各種集団健(検)診日程表 マスク着用のご協力をお願いします。

特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、健康診査、肺がん検診・結核検診、胃がん検診(バリウム検査)、大腸がん検診、前立腺がん検診、骨密度検診、肝炎ウイルス検診、腎機能検査、子宮頸がん検診、乳がん検診、歯周病検診

混雑解消のため、なるべく該当地区で受診してください。ただし、都合のつかない場合は該当地区以外でも受診できます。また、受付開始時は混雑します。入場制限を行う場合がありますので、ご協力をお願いいたします。なお、特定健診・後期高齢者健診を受診しない方は、地区指定はありません。

※1 特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、健康診査、肺がん検診・結核検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、腎機能検査が受けられます。

地区	日程	会場	受付時間	該当地区 (特定健診・若年健診・ 後期高齢者健診に限る)	※1 特定 健診等	胃がん検診		骨 密 度 検 診	歯 周 病 検 診	子 宮 頸 が ん 検 診	乳 が ん 検 診	
							検診車 台数					
月 夜 野 地 区	5月 7日 木	月夜野農村環境 改善センター	7:30~ 8:00	大峰、小川	○	○	1台					
			8:10~ 9:00	上組								
	5月12日 火	南部体育館 (真政)	8:30~ 9:00	師	○							
			9:10~10:00	真政								
	5月18日 月	みなかみ町 保健福祉センター	7:30~ 8:30	町組(1班~9班)	○	○	2台	○				
			8:45~10:00	町組(10班~14班)								
	5月22日 金	カルチャーセンター	7:30~ 8:30	湊尻、和名中、小和知 下石倉、上石倉	○	○	2台	○				
8:45~10:00			上牧、大沼、奈女沢									
5月29日 金	後閑集落センター	7:30~ 8:30	後閑(坂上・貝久保・岩瀬・ 下村・中村・稗田・上河原)	○	○	1台						
		8:45~ 9:30	後閑(上入1組・2組、下入、 駅前1組・2組、新道)									
6月 2日 火	みなかみ町 保健福祉センター	7:30~ 8:30	小川島、南区、下区、上区	○	○	1台	○					
		8:45~10:00	竹改戸、中村、下牧									
水 上 地 区	5月15日 金	水上公民館	7:30~10:00	湯原、阿能川、小日向	○	○	1台	○	○			
	5月20日 水	北部生活 改善センター	8:30~ 8:50	藤原上、藤原下	○							
			9:00~ 9:30	藤原中								
	6月 1日 月	水上公民館	7:30~10:00	鹿野沢、谷川、高日向 寺間、小仁田、川上	○	○	1台	○				
7月22日 水	中部体育館 (綱子)	8:30~ 8:50	栗沢、綱子、幸知	○								
		9:00~ 9:30	湯楡曾、大穴									
新 治 地 区	5月 8日 金	新治B&G 海洋センター	7:30~ 8:30	永井、吹路、猿ヶ京	○	○	2台	○	○			
			8:45~10:00	赤谷、相俣、浅地、笠原								
	5月28日 木	にいはる こども園体育館	7:30~ 8:20	恋越、入須川、塩原	○	○	1台	○				
			8:30~ 9:30	須川、谷地、東峰								
	7月17日 金	下新田 農事研修所	8:30~ 8:50	下新田	○							
			9:00~ 9:30	上羽場、下羽場、師田								
7月21日 火	みなかみ町 社協新治支所 (のぞみ館)	7:30~ 9:00	湯宿、新巻	○	○	2台	○					
		9:10~10:30	布施									
全 域	★ 6月28日 日	みなかみ町 保健福祉センター	7:30~ 9:30	町内全域	○	○	2台	○	○	○		
	7月24日 金	みなかみ町 保健福祉センター	7:30~ 9:30	町内全域	○	○	1台	○				
	9月 6日 日	みなかみ町 保健福祉センター	7:30~ 9:30	町内全域	○	○	2台	○	○	○		

★6月28日は車イスの方も利用できるレントゲン車です(要予約)。詳細は6ページをご覧ください。

◎胃がん検診(バリウム検査)を受ける方は、胃がん検診欄の「検診車台数」を参考にお出かけください。

個別健診実施医療機関一覧表

個別健診実施医療機関一覧表【実施期間：6月1日～12月末日】

特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、健康診査、肝炎ウイルス検診、腎機能検査

医療機関に予約をして、受診してください。

	医療機関名	住 所	電話番号 市外局番 0278	特定健診 後期高齢者健診 若年者健診 健康診査	肝炎検診
みなかみ町	上牧温泉病院	みなかみ町石倉198番地2	72-5858		○
	たかだクリニック	みなかみ町下牧188番地2	25-3000	○	○
	竹内医院	みなかみ町下津2095番地	62-1677	○	○
	田中内科医院	みなかみ町新巻33番地1	64-1118		○
	月夜野病院	みなかみ町真庭316番地	62-2011	○	○
	山本医院	みなかみ町湯宿温泉573番地	64-0440	○	○
沼田 市	青木クリニック	沼田市高橋場町2048番地3	24-1122	○	○
	石田医院	沼田市馬喰町1214番地	22-2477	○	○
	内田病院	沼田市久屋原町345番地1	23-1231	○	○
	江森内科医院	沼田市西倉内町588番地	20-1001	○	○
	かないクリニック	沼田市西原新町92番地	22-1166	○	○
	久保産婦人科医院	沼田市高橋場町2031番地4	23-1360	○	○
	こうだ医院	沼田市材木町156番地	22-5333	○	○
	さこだクリニック	沼田市坊新田町1029番地1	25-9111	○	○
	塩崎医院	沼田市清水町4211番地	22-2451	○	○
	白根クリニック	沼田市薄根町3300番地1	24-1701	○	○
	皇海診療所	沼田市利根町大楊969番地	50-8133	○	○
	つのだ医院	沼田市久屋原町114番地1	25-3111	○	○
	角田外科医院	沼田市上原町1555番地3	22-4936	○	○
	利根中央診療所	沼田市西原新町1864番地2	24-1202	○	○
	利根中央病院	沼田市沼須町910番地	22-4321	○	○
	沼田クリニック	沼田市栄町61番地3	22-1188	○	○
	沼田脳神経外科 循環器科病院	沼田市栄町8番地	0120- 40-2288	○	○
	光整形外科医院	沼田市東倉内町219番地8	24-0123	○	○
	藤塚クリニック	沼田市高橋場町2150番地11	23-7300	○	○
	パース整形外科 クリニック	沼田市下久屋町940番地1	23-0678	○	○
矢内整形外科医院	沼田市薄根町4062番地3	23-8711	○	○	
片品村	片品診療所	片品村大字鎌田3946番地67	58-3910	○	○
	星野医院	片品村大字鎌田3973番地	58-2018	○	○
川場村	川場診療所	川場村大字谷地2077番地1	52-2014	○	○
	群馬パース病院	川場村大字生品1861番地	52-2141	○	○
昭和村	森下診療所	昭和村森下1024番地	24-6000	○	○

令和8年1月30日時点の情報です。変更になる場合があります。

～勤務先で健診を受診される国保加入者の方へ～

パート等の勤務先で健診を受けた場合、その結果を提出いただくことで特定健診を受診したことになります。受診表裏面の「質問票」をご記入の上、「健診結果」と一緒に住民課または各支所へ提出してください。

【国民健康保険・後期高齢者保険加入者】で人間ドック受診を希望される方

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入中の方は、人間ドック費用の一部助成を受けることができます。
※ただし、町の特定健診（集団・個別健診）を受ける予定の方は助成の対象外です。

〈対象者〉

人間ドック受診時点で、30歳以上の国民健康保険加入者または後期高齢者医療保険加入者で下記の条件を満たす方

- 1) 当該年度内に特定健診または後期高齢者健診を受診していない方
- 2) 国民健康保険税あるいは後期高齢者医療保険料に滞納がない方

〈申請期間〉 令和9年4月30日まで

〈助成対象となる人間ドック〉

特定健診あるいは後期高齢者健診の健診項目を満たしている人間ドック

■健診項目

- ・基本項目（身長 体重 BMI 腹囲*）、血圧 ※腹囲は特定健診のみ
- ・肝機能検査（AST ALT r-GT）
- ・血中脂質検査（中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール）
- ・血糖検査（空腹時血糖または随時血糖 ヘモグロビンA1c）
- ・尿検査（尿糖 尿蛋白）



〈助成額〉

国民健康保険加入者	受診費用額の3分の2（上限3万円） ※脳ドックを含む場合、上限は5万円となりますが、脳ドックのみは助成対象となりません。
後期高齢者医療保険加入者	2万円まで（脳ドック含む）

〈申請に必要なもの〉

- 氏名と生年月日がわかるもの
- 通帳
- 人間ドックの結果
- 領収書（原本預かりとなります）
- 質問票（健診受診票の裏面）

〈申請方法〉

- 1) 希望する医療機関で受診する。
- 2) 人間ドックの結果と必要書類を持ち、住民課または各支所の窓口で申請をする。

【人間ドック費用助成に関する問い合わせ先】

住民課 国保・年金係 電話 0278-25-5010（直通）

*がん検診には、メリットとデメリットがあります。詳しくは17ページをご覧ください。

肺がん検診・結核検診

肺がん検診・結核検診（集団検診）

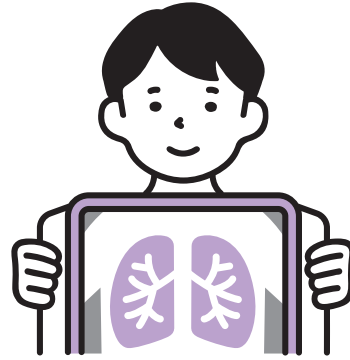
〈対象者〉

40歳以上の方（令和9年3月31日時点で判定）

※感染症法により65歳以上は結核検診の受診義務があります。

〈検診を受けられない方〉

- 妊娠中の方
- 血痰や長引く咳など、自覚症状のある方
※検診を待たずに医療機関を受診してください。
- 治療中、または経過観察中の方
- インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着している方



〈検診日程〉

日程は3ページをご覧ください。

〈検査内容〉

- 問診
- 胸部エックス線撮影

※「がん予防重点教育及びがん検診実施のための指針」の改定により、令和8年度から喀痰検査は実施しません。

〈検診料〉

無料

〈持ち物〉

- 受診シール
- 受診票（記入してお持ちください）
- MINAKAMI HEART（名前入りカードまたは専用アプリ）

〈注意事項〉

- 1) エックス線撮影時は、無地のTシャツやトレーナー1枚での受診が適しています。（ボタン、ネックレス、コルセット、厚めの刺繍やラメプリントのある服装はお控えてください）
- 2) 女性の方は、下着等にワイヤーや金具のないものを着用してください。
- 3) 湿布薬や磁気製品等は、外してください。

リフト車を利用した健診について（要予約）

対象者：車いすなどを利用し、階段の昇降や撮影時に立っていることが困難な方

予約受付期間：6月25日まで

月 日	会 場	受付時間	予約連絡先
6月28日（日）	みなかみ町 保健福祉センター	10:00~10:15	健康推進課 健康推進係 0278-62-2527

*がん検診には、メリットとデメリットがあります。詳しくは17ページをご覧ください。

胃がん検診（バリウム・内視鏡）

〈選択できる検査方法と対象者〉

検査方法	対象者 ^{※1}	検査内容	検診料	受診方法
バリウム	・40歳以上の方	●問診 ●バリウムによる胃部のエックス線撮影	1,000円 ^{※2}	集団検診
内視鏡	・50歳及び51歳以上で奇数年齢の方 ・偶数年齢で前年度胃内視鏡検査を未受診の方	●問診 ●内視鏡検査（胃カメラ）	2,000円 ^{※3}	個別検診 （申請が必要）

※1 令和9年3月31日時点で判定

※2 後期高齢者医療保険に加入している方、生活保護世帯の方は無料です。

※3 生活保護世帯の方は無料です。

バリウム検査（集団検診）

〈検診日程〉

日程は3ページをご覧ください。

〈バリウム検査を受けられない方〉

- 治療中、または経過観察中の方
- バリウム検査による誤飲、腸閉塞、検査中の転落事故等を防ぐため、受診票の確認項目を必ずご確認ください。下記に該当する方は、検診を受けられません。
- 受診票の確認項目（1）～（15）に一つでも○がついた方
- 受診票の確認項目（16）～（21）に○がついた方で、主治医の許可がない方

〈持ち物〉

- 受診シール ●受診票（記入してお持ちください）
- MINAKAMI HEART（名前入りカードまたは専用アプリ）

〈注意事項〉

- 1) 検査前日は暴飲暴食をせず、夕食は午後9時頃までに済ませてください。（アルコール・タバコは控えてください）
- 2) 当日は、何も食べないでお出かけください。ただし、検診前2時間以上あけば、コップ1杯（200cc）の水であれば、飲んでも受診可能です。
- 3) 服薬について
高血圧・心臓病・脳梗塞の方…検診予定時間の2時間前までに飲んでください。
糖尿病の方…低血糖を防止するため、薬の服用やインスリン注射はしないでください。
薬の服用に不安がある方…主治医に確認の上、服薬方法の指示を受けてください。
- 4) シャツや下着はボタン・ファスナー・金具等のついていないもの、ズボンやスカートは腰まで下ろせるものでお出かけください。

内視鏡検査（個別検診）

〈検診期間〉 令和8年6月1日～令和9年2月28日


〈内視鏡検査を受けられない方〉

- 令和8年度みなかみ町の胃バリウム検査を受けた方
- 現在、胃の病気があり治療をしている、または胃の病気で経過観察中の方
- 胃を全部摘出している方
- 胃の不快感等の症状がある方
（食べ物がかえらる、吐き気、胃の痛み、胸焼け、腹部膨満感、出血（吐血・黒色便）等）
- 喉や鼻などに重篤な病気がある方（内視鏡の挿入ができない場合は受けられません）
- 呼吸不全などで治療を受けている方
- 急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患がある方
- 明らかな出血傾向またはその疑いがある方
- 現在、入院中の方（退院後に申請してください）
- 現在、妊娠している可能性がある方

〈受診の手順〉

- 1) **役場に申請する。**（家族による申請可）…**受診票・同意書を受け取る。**
- 2) **医療機関に予約する。**
- 3) 同意書の説明文を読み、受診票を記入する。
- 4) 医療機関で検診を受ける。

〈申請方法〉役場に申請してください。

申請方法	窓 口	電 話	二次元コード
場所	健康推進課 健康推進係 ※支所では扱いません。	健康推進課 0278-62-2527	
持ち物 用意するもの	受診シール	「受診シール」と「受診のお知らせ」冊子をお手元に用意してください。	
申請期間	令和8年5月25日～ 令和9年2月26日	令和8年5月25日～令和9年2月12日 ※申請後、受診票が届くまでに1週間程度かかります。	

〈個別検診医療機関〉医療機関に予約をしてください。

所在地	医療機関名	電話番号 市外局番0278	所在地	医療機関名	電話番号 市外局番0278
みなかみ町	上牧温泉病院 ★	72-5858	沼田市	内田病院 ★	23-1231
	月夜野病院 ★	62-2011		つのだ医院※ ★	25-3111
川場村	川場診療所 ★	52-2014		角田外科医院	22-4936
	群馬パース病院 ★	52-3601		利根中央病院	22-4321
沼田市	青木クリニック	24-1122		沼田脳神経外科	0120-
				循環器科病院 ★	40-2288

★は経鼻内視鏡も実施しています。 ※つのだ医院は、6月～10月までの実施です。

〈医療機関で検査を受ける際の持ち物〉

- 受診シール ● 受診票（記入してお持ちください） ● 同意書 ● 診察券（ある方のみ）
- マイナ保険証または資格確認書等 ● お薬手帳（ある方は必ず持参してください）
- 入れ歯を使用している方は入れ物（専用容器またはビニール袋）

※MINAKAMI HEARTのポイント付与は健康推進課で行います。健診結果をお持ちください。

*がん検診には、メリットとデメリットがあります。詳しくは17ページをご覧ください。

大腸がん検診(集団検診)

大腸がん検診(集団検診・郵送検診) 採便容器が異なります。

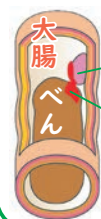
〈対象者〉

40歳以上の方(令和9年3月31日時点で判定)

〈検診を受けられない方〉

- 治療中、または経過観察中の方
 - 自覚症状のある方
 - 前年度精密検査が必要であったが、受けていない方
- ※検診を待たずに医療機関を受診してください。

なぜ便の表面全体をこするの？



がんや
ポリープ
など
血液

大腸がんやポリープがあると便とこすれて出血することがあります。便の表面付近につくことが多く、そのわずかな血の有無を調べて病気の疑いを見つけます。

〈検査内容〉

- 便潜血反応検査

受診日(郵送日)を含め、3日以内で採便してください。

3日前	2日前	1日前	受診日
×	○	○	○

この期間で2日分の採便をしてください。

検診内容



〈検診料〉

無料

集団検診

採便容器は、令和4～7年度に集団検診を受診した方と40歳の方に同封しています。受診の希望があり、採便容器が入っていない方はご連絡ください。
(健康推進課 0278-62-2527)

〈検診日程〉

日程は3ページをご覧ください。

〈持ち物〉

- 受診シール
- 受診票(記入してお持ちください)
- 採便容器
- MINAKAMI HEART(名前入りカードまたは専用アプリ)

〈注意事項〉

- 1) 採便日を含め3日以内に提出してください。便を採った後は、冷暗所に保管してください。
- 2) 生理中の採便はできません。

〈お願い〉

- 採便容器を使用しなかった場合は、容器の返却にご協力ください。みなかみ町役場、各支所、各検診会場でお預かりします。
- 採便容器を提出する際は、順番に問診を行いますので、お待ちいただく時間があります。ご本人以外の方が持参する場合は、受診票等に記載漏れがないようお願いいたします。

郵送検診

採便容器に便をとり、郵送することで受けられる検診です。

〈対象者〉


40歳以上の令和8年度に集団検診を受けていない方（令和9年3月31日時点で判定）

〈検診期間〉 令和8年11月1日～12月中旬

〈受診の手順〉

- 1) 役場に申請する。（家族による申請可）
- 2) 郵送検診用の採便容器が10月下旬に届く。
- 3) 郵送検診用の容器で2日分の便を採便する。**※集団検診の採便容器は使用できません。**
- 4) 受診票と採便容器を投函する。**※詳細は、採便容器を郵送する際の案内をご覧ください。**

〈申請方法〉

<p>●令和4～7年度に町の郵送検診を受診した方</p>	<p>申し込み不要です。 10月下旬に送付します。</p>
<p>●令和4～7年度に町の郵送検診を受診せず、 令和8年度に受診を希望する方</p>	<p>申し込みが必要です。</p> <p>〈申込期限〉 令和8年12月10日まで</p> <p>〈申込方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●窓口：健康推進課 健康推進係 ●電話：0278-62-2527 ●二次元コード 

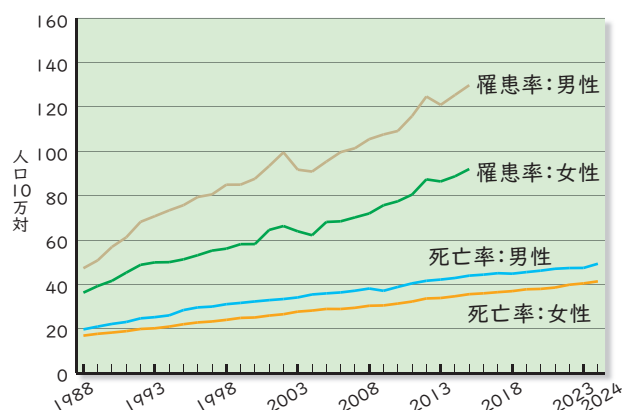
〈注意事項〉

MINAKAMI HEARTのポイント付与は健康推進課で行います。健診結果をお持ちください。

大腸がんが増えています

大腸がんは日本人がかかるがんの第1位。進行するまでほとんど症状がありません。早期発見のために年1度は検診を受けましょう。

大腸がん死亡率・罹患率の推移（全年齢）



出典：国立がん研究センター

前立腺がん検診（集団検診）

〈対象者〉

50歳以上の男性（令和9年3月31日時点で判定）

〈検診を受けられない方〉

- 治療中、または経過観察中の方（前立腺がん・前立腺肥大症・前立腺炎など）
- 自覚症状のある方

〈検診日程〉

日程は3ページをご覧ください。

〈検査内容〉

- 問診 ● 採血

〈検診料〉

500円 ※後期高齢者医療保険に加入している方、生活保護世帯の方は無料です。

〈持ち物〉

- 受診シール ● 受診票（記入してお持ちください）
- MINAKAMI HEART（名前入りカードまたは専用アプリ）

骨密度検診（集団検診） 素足になれる支度でお越しください。

〈対象者〉

20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性
（令和9年3月31日時点で判定）

〈検診を受けられない方〉

- 治療中、または経過観察中の方
- 自覚症状のある方

〈検診日程〉

日程は3ページをご覧ください。

〈検査内容〉

- かかとの骨（右足）の超音波検査

〈検診料〉

500円 ※後期高齢者医療保険に加入している方、生活保護世帯の方は無料です。

〈持ち物〉

- 受診シール ● 受診票（記入してお持ちください）
- MINAKAMI HEART（名前入りカードまたは専用アプリ）



肝炎ウイルス検診（集団検診・個別検診）

〈対象者〉

40歳になる方および41歳以上の方で、平成14年度から令和7年度までに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方（令和9年3月31日時点で判定）

〈検診日程・実施期間〉

集団検診の日程は3ページ、個別検診の医療機関一覧及び期間は4ページをご覧ください。

〈検査内容〉

- 問診
- 採血（B型肝炎およびC型肝炎に感染している可能性を判定します）

〈検診料〉

無料

〈持ち物〉

- 受診シール
- 受診票（記入してお持ちください）
- スリッパ（集団検診のみ：カルチャーセンターは不要）



〈注意事項〉

- 1) 感染していても3か月ほど経たないと陽性にならないことがあります。
- 2) すでに検査済みの方はお手数ですが、健康推進課（0278-62-2527）にご連絡ください。

肝炎ウイルスに感染していても、適切な診断と健康管理・治療で肝炎から肝硬変や肝がんに行進するのを防ぐことができます。

腎機能検査（集団健診・個別健診）

〈対象者〉

みなかみ町国保特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、健康診査や被用者保険の特定健診等を受診する方

〈検査日程・実施期間〉

集団健診の日程：3ページをご覧ください。

個別健診医療機関（特定健診を受けられる医療機関で検査できます）：4ページをご覧ください。

※協会けんぽ等加入者の実施期間は6月～3月です。被保険者（本人）は個別健診のみ受けられます。

〈検査内容〉

- 採血（血清クレアチニン、尿酸、eGFR値）

〈検査料〉

無料

〈持ち物〉

みなかみ町特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、健康診査の対象者	●健診を受けるときの持ち物（2ページ）と同様 ※健診の検査項目に含まれています。
被用者保険の特定健診の対象者	●医療保険者から交付された特定健診受診券 ●マイナ保険証・資格確認書等 ※健診会場で検査の希望を伝えてください。 受診票は、医療機関にあります。

*がん検診には、メリットとデメリットがあります。詳しくは17ページをご覧ください。

子宮頸がん検診・乳がん検診（集団検診・個別検診）

〈対象者・検診内容・検診料〉

検診種類	対象者 ^{※1}	検診内容	検診料 ^{※2}
子宮頸がん検診	・20歳の女性 ・21歳以上の奇数年齢の女性 ・22歳以上の偶数年齢で前年度未受診の女性	●問診 ●視診 ●内診 ●細胞診	1,000円 【無料年齢】20歳、21歳、25歳、29歳、33歳、37歳、41歳
乳がん検診	・40歳の女性 ・41歳以上の奇数年齢の女性 ・42歳以上の偶数年齢で前年度未受診の女性	●問診 ●マンモグラフィ（乳房のエックス線撮影）	1,000円 【無料年齢】40歳、41歳、45歳、49歳、53歳、57歳、61歳

※1 年齢は令和9年3月31日時点で判定

※2 後期高齢者医療保険に加入している方、生活保護世帯の方は無料です。

〈検診を受けられない方〉

- 治療中、または経過観察中の方
- 自覚症状のある方
- 乳がん検診については、下記に該当する方も受けられません。
- 妊娠の可能性がある、妊娠中である方
- 出産後2年以内、または授乳中・断乳直後で乳汁分泌がある方



※上記に加え、次の方は集団検診を受けられません。個別検診の場合は医療機関にご相談ください。

- 豊胸手術（脂肪注入・シリコン注入・ヒアルロン酸注入・シリコンバッグの挿入や除去等）を受けたことがある方
 - 胸部に医療器具（心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器、脳室—腹腔シャント、前胸部静脈ポート）を挿入している方
 - 胸部外傷（肋骨骨折・打撲等）があり、外傷による痛みなどの症状がある方
 - 極度に背骨が湾曲している方
- ※真っ直ぐに立っていることができない方の場合、受診をお控えいただく場合があります。
- インスリンポンプおよび持続グルコース測定器を装着している方

〈持ち物〉

集団検診	個別検診
<ul style="list-style-type: none"> ● 受診シール ● 受診票（記入してお持ちください） ● スリッパ（カルチャーセンターは不要です） ● MINAKAMI HEART（名前入りカードまたは専用アプリ） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 受診シール ● 受診票（記入してお持ちください） ● マイナ保険証・資格確認書等 <p>MINAKAMI HEARTのポイント付与は健康推進課で行います。健診結果をお持ちください。</p>

〈子宮頸がん検診に関する注意事項〉

- 1) 生理中であっても検査は可能ですが、出血量が多い生理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。可能な範囲で別の日に受診してください。
- 2) 性交経験のない方は、検診をお断りする場合があります。
- 3) 可能な範囲で、スカートを着用（または用意）してください。

集団検診日程表（令和8年度）

実施月日	受付時間	検診会場	同日受診が可能な検診	
			骨密度検診	※特定健診等
6月 4日(木)	13:00~14:00	みなかみ町社協新治支所(のぞみ館)		
6月 5日(金)	13:00~14:00	みなかみ町保健福祉センター		
6月 8日(月)	13:00~14:00	水上公民館		
6月10日(水)	13:00~14:00	カルチャーセンター		
6月14日(日)	8:30~9:45	みなかみ町保健福祉センター	○	
6月28日(日)	8:30~9:45	みなかみ町保健福祉センター	○	○
9月 6日(日)	8:30~9:45	みなかみ町保健福祉センター	○	○

※特定健診等では、若年者健診、特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診・結核検診、大腸がん検診、胃がん検診（バリウム検査）等が受けられます。特定健診等の受付は7:30から開始します。子宮頸がん検診・乳がん検診の受付開始前に来られた場合は、8:30までお待ちください。

◆午後実施日の子宮頸がん検診の診察は、13:30から開始します。受付後、診察開始までお待ちください。午前実施日の子宮頸がん検診の診察は8:30から開始します。

個別検診医療機関一覧表【実施期間：6月1日~12月末日】

実施期間終了間際は混雑が予想されますので、早めの予約・受診をおすすめします。

電話予約・受診の際は、必ず「みなかみ町の子宮頸がん検診または乳がん検診です」と伝えてください。

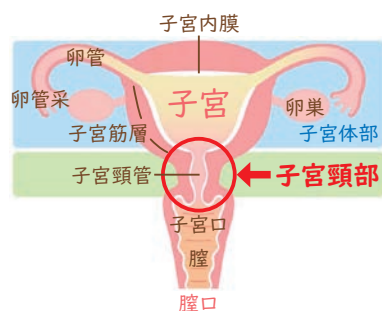
	医療機関名	電話番号	予約方法および受診方法（変更になることがあります）
子宮頸がん検診	久保産婦人科医院	0278-23-1360	予約不要【診察日の受付時間内】
	塩崎医院	0278-22-2451	予約不要【診察日の午前9時~11時・午後1時30分~4時】 水・土は午前中のみ
	利根中央病院	0278-22-4321	完全予約制（前日・当日の予約不可）：健診センターに月~金曜日の午前10時~午後4時（土曜日は正午まで）の間に予約する。 【受診は月~金曜日の午前】
	沼田脳神経外科循環器科病院	0120-40-2288	完全予約制【月曜日の午前】
乳がん検診	利根中央病院	0278-22-4321	完全予約制（前日・当日の予約不可）：健診センターに月~金曜日の午前10時~午後4時（土曜日は正午まで）の間に予約する。 【受診は月~金曜日の午前】
	沼田脳神経外科循環器科病院	0120-40-2288	完全予約制【月~金曜日の午前】

知ってほしい 子宮頸がんのこと

子宮頸がんの95%以上がHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスの持続的な感染で発症します。近年は20~30歳代の若い世代に増えています。

子宮頸がんの予防・早期発見のためにはワクチン接種とがん検診が重要です。

子宮頸がん検診では子宮頸部の状態を目で確認し、子宮や卵巣の様子を視触診します。その後、子宮の入口（頸部）の表面の粘膜を専用の器具でこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べます。子宮体部や卵巣の「がん検診」は行いません。



歯周病検診（集団検診）

歯周病検診（集団検診・個別検診）

〈対象者〉

20歳、30歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方（年齢は令和9年3月31日時点で判定）

前年度に75歳を迎えた方（昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれ）

後期高齢者医療広域連合が実施する、「75歳の歯科健診」を受診しましょう。

対象者には案内が別途送付されます。費用は無料です。

【問い合わせ先】群馬県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 電話 027-256-7113

〈検査内容〉

- 問診
- 口腔内検査（歯周病やむし歯の有無や歯肉の状況、口腔の清掃状況など）

〈検診料〉

無料

〈持ち物〉

集団検診	個別検診
<ul style="list-style-type: none"> ●受診シール ●受診票（記入してお持ちください） ●スリッパ（カルチャーセンターは不要です） ●MINAKAMI HEART （名前入りカードまたは専用アプリ） 	<ul style="list-style-type: none"> ●受診シール ●受診票（記入してお持ちください） ●マイナ保険証・資格確認書等 <p>MINAKAMI HEARTのポイント付与は健康推進課で行います。健診結果をお持ちください。</p>

集団検診日程表

実施月日	受付期間	検診会場
5月 8日（金）	8：30～10：00	新治B&G海洋センター
5月15日（金）	8：30～10：00	水上公民館
6月28日（日）	8：30～10：00	みなかみ町保健福祉センター
9月 6日（日）	8：30～10：00	みなかみ町保健福祉センター

◆特定健診、若年者健診、肺がん検診・結核検診、大腸がん検診、胃がん検診（バリウム検査）等も同日に受診可能です。特定健診等の受付は7：30から開始します。歯周病検診の受付開始前に来られた場合は、8：30までお待ちください。

◆都合のつく会場で受診してください。

**歯が痛くなくても
定期的に歯医者さんに行きましょう**

目安は
半年に1回

治療から予防へ

歯医者さんは、歯が痛くなったときに行くところと思っている人が多いようですが、定期的にチェックを受けることで、歯とお口の健康のみならず、全身の健康にもつながります。

歯とお口のトラブルは、プロケアとセルフケアで予防

◆プロフェッショナルケア

セルフケアのアドバイスや専門的な口の清掃をしてもらいましょう。

◆セルフケア

1日1度は入念に歯をみがきましょう。よく噛んで食べ、唾液を出しましょう。



お口の健康ってどんなこと？
今日からはじめる予防歯科

歯周病検診（個別検診）

個別検診医療機関一覧表【実施期間：6月1日～12月末日】

必ず予約してから受診しましょう。下記以外の歯科医院では受けられません。予約の際は「みなかみ町の歯周病検診です」と伝えてください。

市町村	医院名	住所	電話番号 市外局番 0278
みなかみ町	片野歯科医院	みなかみ町湯宿温泉512-3	64-0413
	クリーンデンタル	みなかみ町下牧188-3	25-3100
	関歯科医院	みなかみ町月夜野538	62-2709
	ファミリー歯科医院	みなかみ町真庭287-1	62-0078
沼田市	浅沼歯科医院	沼田市東倉内町225	22-2862
	旭ヶ丘歯科医院	沼田市坊新田町1250-36	23-5713
	石原歯科医院	沼田市柳町2527-3	30-5123
	薄根歯科医院	沼田市薄根町3310-5	22-3880
	内田歯科医院	沼田市井土上町779-8	23-0152
	櫛淵歯科医院	沼田市西原新町86-3	22-2241
	迫田歯科医院	沼田市坊新田町1029-2	25-3914
	スマイル歯科クリニック	沼田市久屋原町531-4	25-9500
	高橋歯科医院	沼田市西倉内町809	22-2727
	勅使河原歯科診療所	沼田市高橋場町2147-9	22-4114
	勅使河原歯科医院	沼田市下之町3071	22-2627
	利根歯科診療所	沼田市高橋場町2002-1	24-9418
	野田歯科医院	沼田市白沢町高平49-4	53-3041
	パール歯科クリニック	沼田市横塚町1185-4	22-0015
	はるな歯科医院	沼田市榛名町4274 ヴィラおおたけ1F	22-8461
	松井歯科医院	沼田市高橋場町2060-6	23-0318
	宮下歯科医院	沼田市材木町43-21	23-3495
山田歯科クリニック	沼田市馬喰町1223	23-6616	
割田デンタルクリニック	沼田市東原新町1845-3	24-1814	
川場村	永井歯科	川場村谷地2074-1	50-1184
片品村	かまた歯科医院	片品村鎌田4005	58-4618
昭和村	今成歯科医院	昭和村糸井381	24-1211



歯周病は、歯を失う原因の第1位！

歯周病は歯を支えるあごの骨が溶ける病気。支えがなくなった歯は抜け落ちてしまいます。



歯周病は細菌感染症。放置すると全身に広がります

歯周病の原因の歯周病菌は、歯ぐきに炎症を起こして毛細血管を壊します。そこから歯周病菌や歯周病菌が出す毒素などが血液に侵入、全身に散らばって悪影響を及ぼします。

歯周病が発症・悪化させる病気

脳卒中、認知症、誤嚥性肺炎、肝臓病（非アルコール性脂肪肝炎）、糖尿病*、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、関節リウマチなど

※歯周病と糖尿病は互いに悪化させあう関係です

気づいたときには、手遅れ…

むし歯じゃないのに、
抜歯になることも

がん検診を受ける方へ

～がん検診を受ける前にお読みください～

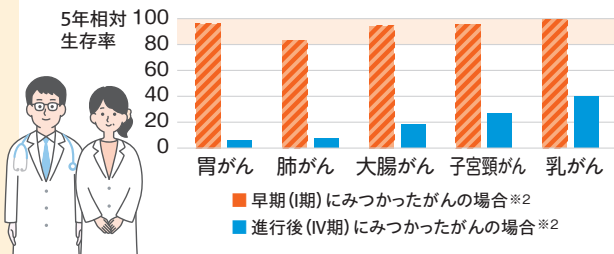
- がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことにより、がんによる死亡を減少させることです。単にがんを見つけることが、がん検診の目的ではありません。
- **がん検診は、早期発見・早期治療のために症状のない方を対象にしています。自覚症状や気になることがある方は、がん検診ではなく、早めに医療機関を受診してください。**
- 治療中または経過観察中の方は、保険診療で受診してください。
- がん検診や精密検査が体の負担となる方は、検診を受ける前に主治医とよく相談しましょう。

がん検診の効果（メリット）

- 適切な間隔で定期的ながん検診を受け続けることで、がんの可能性を早期に発見し、命を守ることができます。
- 早期発見できれば、負担の少ない治療で完治する可能性が高くなります。
- 「異常なし」と判定された場合は、安心感を得られます。

早期発見により、多くのがんが治ります。*1

胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは **90%以上**
肺がんは **80%以上** が治ります。*1



- ※1 ここていう「治る」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を取り除いた数値です。
- ※2 病期分類のひとつである「TNM分類」では、がんがどのくらいの大きさになっているか、周辺のリンパ節に転移しているか、別の臓器への転移はあるかの3つの要素によって、病期を大きく0～IV期の5つに分類します。0期に近いほどがんが小さくとどまっている状態、IV期に近いほどがんが広がっている状態（進行がん）です。

出典：全がん協加盟施設における5年相対生存率（2011-2013年診断症例）
国立がん研究センターがん情報サービス
「がんの病期のことを知る」
(https://ganjoho.jp/public/dia_tre/dia_tre_diagnosis/stage.html#anchor4)



がん検診の不利益（デメリット）

- がんが100%見つかるわけではありません。見つけにくいがんもあります。
- がんではないのに「がん疑い」と判断され、精密検査により身体的・精神的に負担がかかる場合があります。
- 検診や精密検査を受けることで健康を害する場合があります。（例：バリウムの誤嚥、放射性被曝や内視鏡による出血など）
- 胃バリウム検査と胃内視鏡検査を毎年交互に受診することは不利益が大きくなるため推奨されていません。

それでも、がんから命を守るためには、**がん検診を受けることがとても重要です。**

Q がん検診の「適切な受け方」ってありますか？

はい、あります。まず、科学的根拠が確立したがん検診を受診しましょう。がんて亡くなることを防ぐためには、**がん死亡を減らす効果が確実で、かつ、利益が不利益を上回る検診を受けることが**大切です。現在、国はこれらの要件を満たすことが科学的に認められた検診（18ページ）の受診を推奨しています。



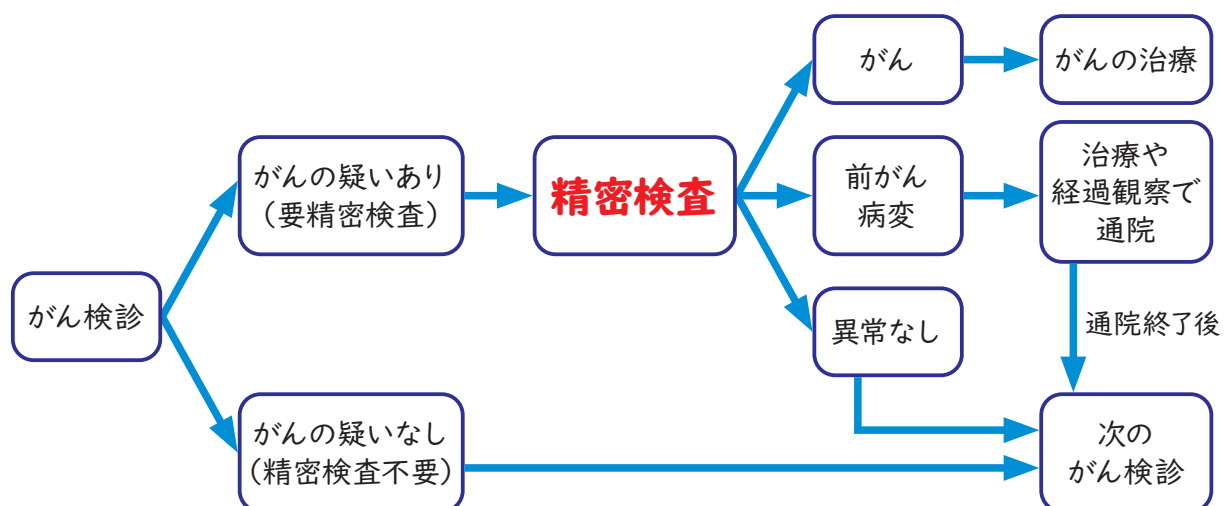
国立がん研究センター
がん情報サービス
ganjoho.jp

「がん検診」などのがんの情報についてもっと詳しく知りたい方は、国立がん研究センターのがん情報サービスから、わかりやすく確かな情報をご覧ください。

検診名	発症率・死亡率	自覚症状 症状がある場合は医療機関を受診してください	対象者 (受診間隔)	検査内容	精密検査の方法
肺がん検診	肺がんは、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。	血痰、長引く咳、胸痛、声のかれ、息切れなど	40歳以上 (毎年)	胸のエックス線検査	CTまたは気管支鏡検査
胃がん検診	胃がんは50歳代以降に罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。	胃の痛み、不快感、食欲不振、食事がつかえるなど	40歳以上 (毎年)	胃バリウム検査	胃内視鏡検査 ※胃内視鏡検査を受けない方は、胃バリウム検査を受けることができます。
			50歳以上 (2年に1回)	胃内視鏡検査 ※胃内視鏡検査を受けない方は、胃バリウム検査を受けることができます。	
大腸がん検診	大腸がんは、罹患する人が増加しており、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。	血便、腹痛、便の性状や回数が変化したなど	40歳以上 (毎年)	便潜血反応検査	全大腸内視鏡検査 ※上記が困難なときは、大腸内視鏡検査と注腸エックス線検査を組み合わせた検査
子宮頸がん検診	子宮頸がんは、女性のがんの中でも罹患する人が多く、特に30～50歳代で多いがんです。	月経(生理)以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則	20歳以上 (2年に1回)	子宮頸部の細胞診	コルポスコープ(膣拡大鏡)下の組織診 ※細胞診の結果によってはHPV検査、細胞診の組み合わせた検査
乳がん検診	乳がんは、女性のがんの中でも罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。	しこり、乳房のひきつれ、乳首から血性の液が出る、乳首の湿疹やただれなど	40歳以上 (2年に1回)	マンモグラフィ	マンモグラフィの追加撮影、超音波検査、細胞診、組織診などで、これらを組み合わせた検査

受診後が大切です。検診結果をいかしましょう。

～要精密検査と言われたら、必ず精密検査を受けましょう～



がんで苦しまないために 今できる2つのことがあります

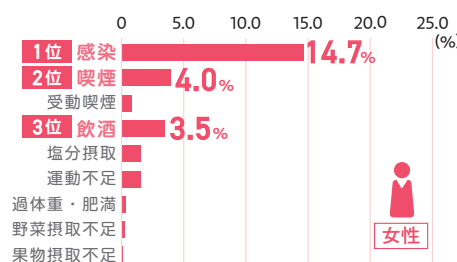
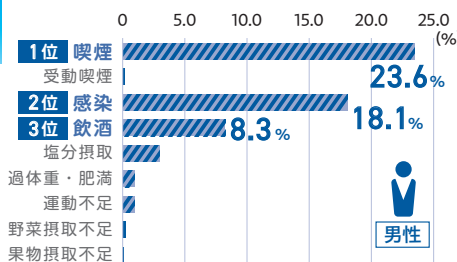
がん
予防

+

がん
検診

日本人におけるがんの要因

男性のがんの**43.4%**
女性のがんの**25.3%**が
生活習慣や感染が
原因とされています。*



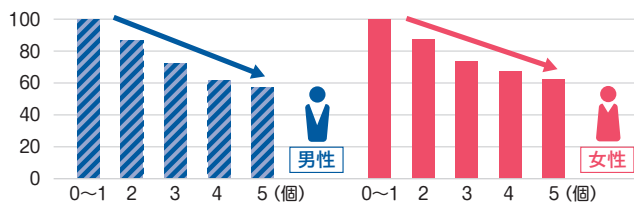
※「43.4%」「25.3%」は、複数のリスク要因が組み合わさってがんになった場合を調整しているため、グラフの各項目の単純合計値ではありません。
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

今すぐ始めよう！ がん予防のための「5つの健康習慣」実践チェックリスト

以下の**5つのがん予防方法**を実践することで、がんになるリスクを**ほぼ半減させる**ことが期待できます。

■「5つの健康習慣」の実践数とがん罹患リスクの関係

- 5つの健康習慣のうち0または1個のみ実践した場合のリスクを100とした場合の値。
- 5個すべて実践すると、**男性で43%、女性で37%**リスクが低下します。



下記の5つの項目のうち、すでにできているものにチェック しましょう



1. 禁煙する



- ◎ たばこは吸わない
- ◎ 他人のたばこの煙を避ける



2. 節酒する



- ◎ がん予防のためには、お酒を飲まないことがベスト
- ◎ 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。



3. 食生活を見直す



◎ 減塩する

1日あたりの食塩摂取量の目標
男性 **7.5g未滿**
女性 **6.5g未滿**

◎ 野菜と果物を食べる

1日あたりの目標
野菜 **350g**

野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分で、おおよそ400gが摂取できます。

◎ 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



4. 身体を動かす



◎ 適度に運動する

【18歳~64歳】
・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を **1日60分**
・息がはずみ汗をかく程度の運動は **1週間に60分**

【65歳以上】
・強度を問わず身体活動を **毎日40分**程度



5. 適正体重を維持する



- ◎ 太りすぎ、やせすぎに注意する
- ◎ BMI値が下記の範囲内である

男性 **23~27** 女性 **19~25**

〈BMI値の計算方法〉BMI値=(体重kg) / (身長m)²

感染対策について

日本人のがんの原因で、

女性で1番目、男性でも2番目に多いのが「感染」*です。

※B型・C型肝炎ウイルス→肝細胞癌、ヘリコバクターピロリ菌→胃がん、HPV→子宮頸がん、ヒトT細胞白血病ウイルス(HTLV-1)→成人T細胞白血病リンパ腫

■ 検査や治療、予防接種など適切な対応をとりましょう。

■ 地域の保健所や医療機関にご相談ください。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

(https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)

