

保存版



令和8年度



健康づくりの てびき

保健事業のご案内



先着順ではありません。期間内にお申込みください。

※ご希望に添えず、希望日とは別日でご案内することもあります。

※暴風警報発令・災害発生等に関連して、各種検診や教室が延期または中止の場合がありますのでご了承ください

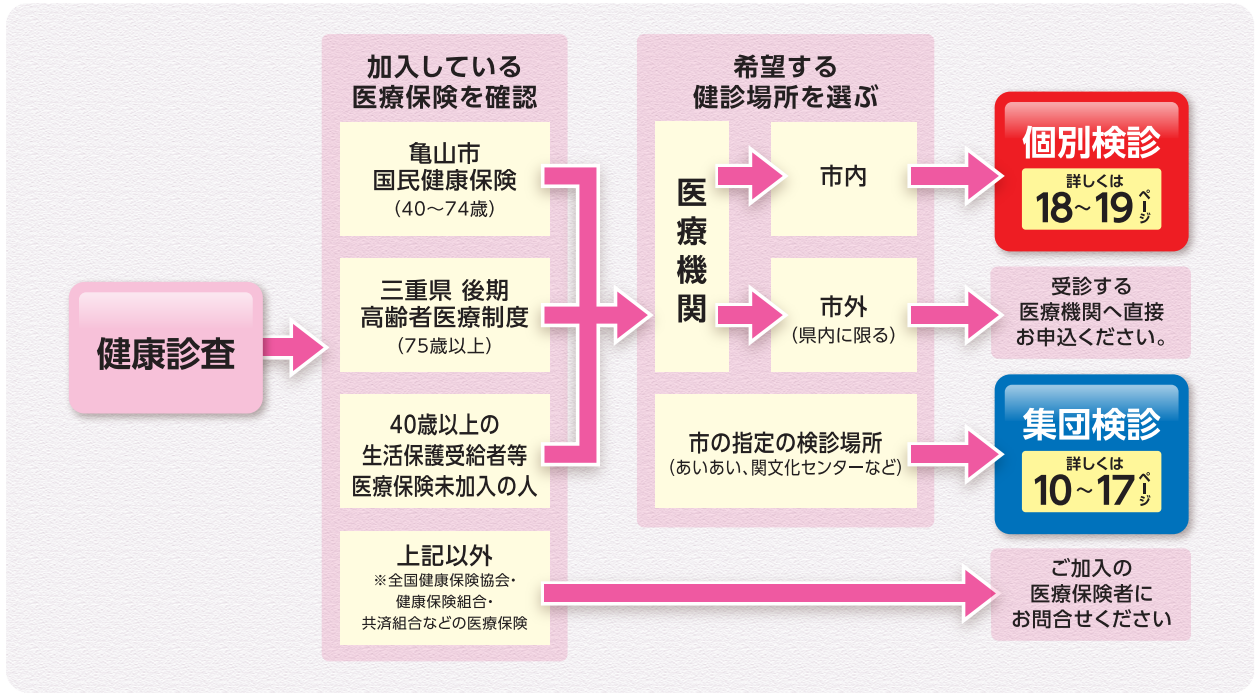
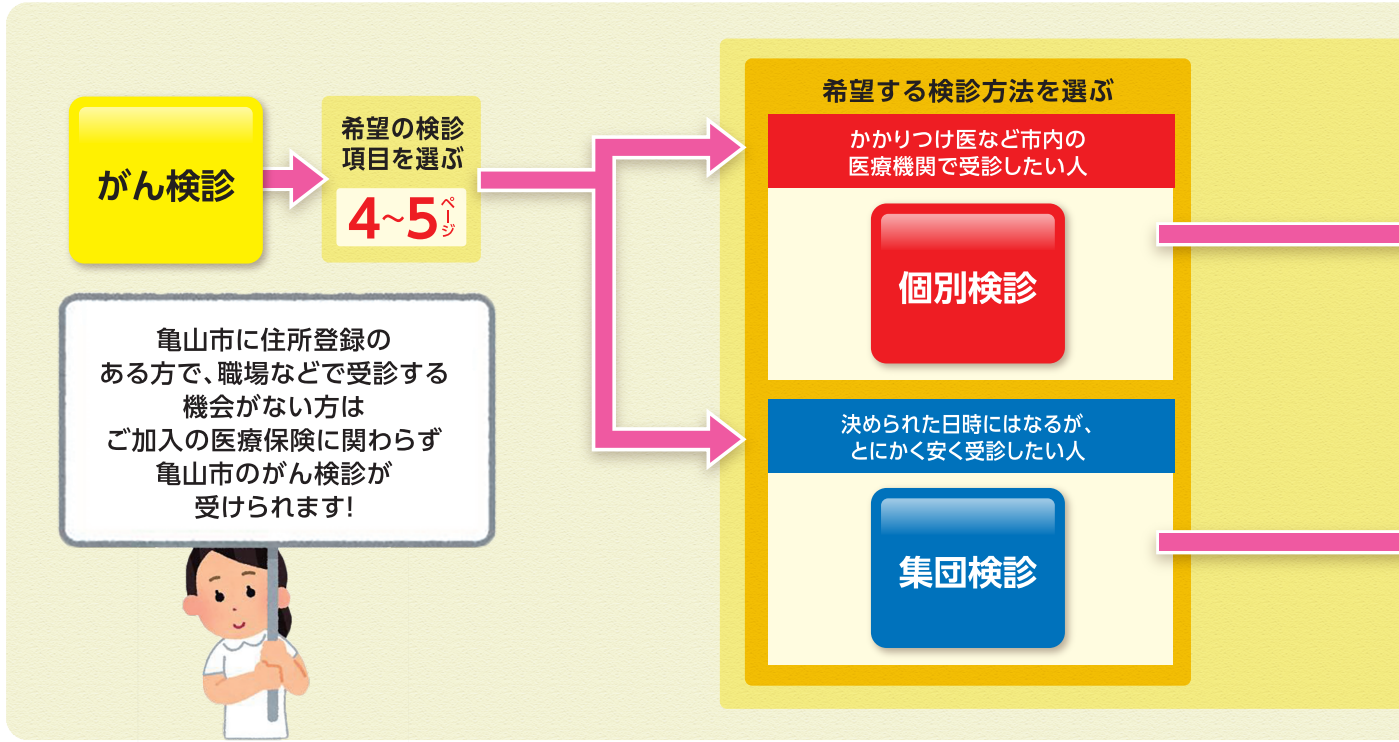
集団検診 女性のための検診 一次募集の申込み締切 (消印有効) 6月8日 (月) はがき 15ページ インターネット予約	集団検診 がん総合検診 (特定健康診査含む) 一次募集の申込み締切 (消印有効) 7月8日 (水) はがき 15ページ インターネット予約	一日人間ドック 申込み締切 (消印有効) 5月15日 (金) はがき 31ページ インターネット予約	脳ドック 申込み締切 (消印有効) 5月15日 (金) はがき 33ページ インターネット予約
--	--	---	--



お申込みは便利なインターネット予約をご利用ください。

- 亀山市のけんしん P2~5
- 受診券について P6~7
- がん検診 P8~9
- 集団検診 P10~17
- 個別検診 P18~19
- がん検診を受けた人 P20~21
- がんの治療を受けている方 P22
- 国民健康保険 後期高齢者医療制度加入者 P23~35
- お口の健康 P36~37
- 健康習慣を身につけるためのこの健康 P38~41
- 予防接種 P42~46
- 急な病気やケガ P47
- 母子保健サービス P48~51

亀山市のけんしんについて



個別検診

詳しくは
18~19ページ

場所 市内指定医療機関

期間 6月~1月

申込
締切

各医療機関へ
お問合せください。

※検診項目によっては受診できない医療機関があります。

集団検診

詳しくは
10~17ページ

場所 あいあいなど

期間 8月~3月

申込
締切

一次募集(締切日) ※抽選

女性のための検診 6月8日(月)まで

がん総合検診 7月8日(水)まで

二次募集(開始日) ※先着順

女性のための検診 7月10日(金)から

がん総合検診 8月7日(金)から

※一次募集は先着順ではありません。ご希望に添えず、希望日とは別日でご案内することがあります。

※二次募集は、一次募集で空いた日程でご案内します。

検診の受診方法・申込方法について

亀山市では以下の受診方法があります。

受診方法によって申込方法、申込先等が異なりますので、注意してお申込みください。

・同年度内に集団検診、集団的個別検診、個別検診、一日人間ドックで同じ種類の検診を2回以上受診された場合、検診にかかる全ての費用は自己負担となります。

検診の受診方法	受診期間	申込み期限・方法	詳細ページ	
集団検診 女性のための検診	あいあい等の会場で検診車(バス)にて検診を行います。女性のみ受診できます。	8月~3月	【6月8日(月)締切】 方法①インターネット 方法②専用はがき(15ページ)を投函 方法③あいあい窓口(7番)	10ページ
集団検診 がん総合検診	あいあい等の会場で検診車(バス)にて検診を行います。男性・女性ともに受診できます。	8月~1月	【7月8日(水)締切】 方法①インターネット 方法②専用はがき(15ページ)を投函 方法③あいあい窓口(7番)	10ページ
集団的個別検診	宮村産婦人科にて子宮がん検診を行います。	6月~1月	方法①インターネット 方法②電話(0595-84-3316) 方法③あいあい窓口(7番)	13ページ
個別検診	検診を行っている医療機関で受診します。医療機関によって検診内容が異なります。	6月~1月	実施医療機関に電話等で申込	18ページ
一日人間ドック (国保・後期)	一日人間ドック実施医療機関で受診します	7月~2月	【5月15日(金)締切】 方法①インターネット 方法②専用はがき(31ページ)を投函	27ページ
脳ドック (国保・後期)	MRI等を用いて脳疾患の状態について検査できます。	8月~2月	【5月15日(金)締切】 方法①インターネット 方法②専用はがき(33ページ)を投函	28ページ

・個別検診、集団検診、一日人間ドックでは自己負担金や検診内容が異なります。受診前に必ず確認してください。

亀山市のけんしん一覧


【対象者】 いずれも市内に住所登録されている人が対象となります。

【対象年齢について】

20歳以上:平成19年4月1日以前生まれの人
30歳以上:平成 9年4月1日以前生まれの人

40歳以上:昭和62年4月1日以前生まれの人
50歳以上:昭和52年4月1日以前生まれの人
70歳以上:昭和32年4月1日以前生まれの人

亀山市のがん検診

検診種類		胃がん		肺がん		
		内視鏡	X線(バリウム)			
国の推奨する検診		●		●		
亀山市の検診対象年齢		40歳以上		40歳以上		
国が特に受診を推奨する年齢		50~69歳		40~69歳		
国の推奨する受診間隔		2年に1回		年1回		
自己負担額	個別	69歳以下	3,000円		500円	+喀痰 500円
		70歳以上	1,500円		300円	+喀痰 300円
	集団	69歳以下		1,500円	400円	+喀痰 400円
		70歳以上		500円	200円	+喀痰 200円
検査内容		胃内視鏡検査 内視鏡(先端にレンズのついた細い管)を口または鼻から挿入し、胃の中の様子を直接モニター画面で観察する検査です。	胃X線検査 バリウム(造影剤)等を飲み、さまざまな角度から胃の内部をX線で撮影します。	胸部X線検査 X線で肺全体を撮影します。 	喀痰細胞診(痰の検査) (必要者のみ) 痰を採取し、気管支などから混じり出る、がん細胞の有無を調べます。	
注意事項		※胃内視鏡(個別検診のみ)かX線検査のどちらか一方を選んで受診してください。		※喀痰検査の対象者50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人		

その他の検診


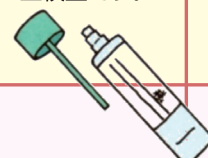

検診種類	肝炎ウイルス検診 (C型・B型肝炎)	骨粗しょう症検診	歯周病検診
対象者	対象者には5月~6月頃に個人通知します。(一定の節目年齢のみ)		
自己負担金	無料 (一定の節目年齢のみ)	69歳以下 400円 70歳以上 300円	無料
受診方法	集団検診・個別検診 詳細は 10・18 ページ	個別検診のみ 詳細は 18・19 ページ	実施歯科医院を受診 詳細は 37 ページ
検査内容	血液検査 肝炎ウイルス感染症の有無を血液検査で調べます。	骨量測定 骨密度を測定します。	歯周病の有無を検査できます。



※がん検診を受ける部位の疾患で治療中の人は受診できません。
※自覚症状がある人は、がん検診ではなく、医療機関を受診してください。

検診の終了間近は予約が取りづらくなります。早めに受診しましょう！
また、検査結果が精密検査になったら、必ず精密検査を受診してください。



大腸がん	子宮がん			乳がん		前立腺がん
	子宮頸がん	+体がん	+HPV検査	マンモグラフィ	超音波(エコー)	
●	●			●	—	—
40歳以上	20歳以上の女性		20~39歳の女性 (20~39歳の女性に限る)	30歳以上の女性		50歳以上の男性
40~69歳	20~69歳		30~60歳	40~69歳	—	—
年1回	2年に1回		5年に1回	2年に1回	—	—
1,000円	1,000円	+体がん 600円	+HPV検査 800円	1,500円		1,000円
300円	500円	+体がん 500円		500円		300円
200円	1,000円			1,000円	1,500円	500円
100円	500円			500円		200円
検便 (免疫便潜血2日法)	子宮頸部 細胞診	子宮頸部・体部 細胞診	子宮頸部細胞診・ HPV検査	乳房X線 検査	乳房超音波 検査	血液検査 (PSA検査)
2日間の便中に血液が混じっていないか調べる便潜血検査です。	<p>・細胞診 子宮の細胞を軽くこすり、とれた細胞を染色し顕微鏡で調べます。</p> <p>・問診、視診、内診 子宮頸部や膣の状況を診察します。</p> 			透明なプラスチックの板に、乳房を挟んで圧迫し、レントゲン撮影をします。	乳房に超音波をあてて調べます。乳腺の発達した人や若い人に適した方法です。	採血で、PSA値(前立腺で作られるたんぱく質で、がんや炎症などがあると血液中に出てくる)を調べます。
	※集団検診は子宮頸がんのみ実施します。 ※個別検診で行う体がん、HPV検査は、子宮頸がん検診と併用する場合のみ実施できます。			※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。		


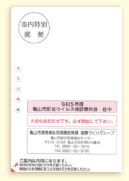
健康診査

健診の種類	国民健康保険 特定健康診査	後期高齢者健康診査	健康増進法健康診査
対象者・対象年齢	亀山市国民健康保険加入者 40~74歳 の人	三重県後期高齢者医療制度加入者 75歳以上 の人	40歳以上生活保護受給者等医療保険未加入の人
自己負担金	無料 (集団・個別ともに)	無料 (集団・個別ともに)	無料 (集団・個別ともに)
健診内容	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能・尿酸代謝・貧血等)、心電図検査、眼底検査 ※眼底検査は一定の基準のもと医師の判断により実施		
問合せ先	市民課 国民健康保険グループ ☎ 0595-84-5006	市民課 医療年金グループ ☎ 0595-84-5005 実施主体:三重県後期高齢者医療広域連合	健康推進課 健康増進グループ ☎ 0595-84-3316

がん検診受診券について

一部の方には個人通知していますが、**がん検診受診券は、なくても受診できます。**
 なお、**無料となる券については、検診当日に提出が必要です。**

個人通知する受診券・対象者

受診券の種類	対象者	通知時期						
がん検診 受診券	① 亀山市国民健康保険に加入している人 (令和8年4月20日時点) (②③④に該当する方は除く)	5月下旬頃  ※オレンジ色の封筒						
	② 令和8年度中に 21歳 になる女性 (平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれの人) → 子宮頸がん検診無料							
	③ 令和8年度中に 41歳 になる人 (昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生まれの人) → 女性:肺がん、大腸がん、乳がん検診が無料 → 男性:肺がん、大腸がん検診が無料							
	④ 令和8年度中に 51歳 になる人 (昭和50年4月2日~昭和51年4月1日生まれの人) → 胃がん検診が無料							
肝炎ウイルス 検診無料券	肝炎ウイルス検診無料対象の人 ※過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことのある人は対象となりません。 <table border="0"> <tr> <td>40歳 昭和61年4月2日~ 昭和62年4月1日生まれの人</td> <td>55歳 昭和46年4月2日~ 昭和47年4月1日生まれの人</td> </tr> <tr> <td>45歳 昭和56年4月2日~ 昭和57年4月1日生まれの人</td> <td>60歳 昭和41年4月2日~ 昭和42年4月1日生まれの人</td> </tr> <tr> <td>50歳 昭和51年4月2日~ 昭和52年4月1日生まれの人</td> <td>65歳 昭和36年4月2日~ 昭和37年4月1日生まれの人</td> </tr> </table>	40歳 昭和61年4月2日~ 昭和62年4月1日生まれの人	55歳 昭和46年4月2日~ 昭和47年4月1日生まれの人	45歳 昭和56年4月2日~ 昭和57年4月1日生まれの人	60歳 昭和41年4月2日~ 昭和42年4月1日生まれの人	50歳 昭和51年4月2日~ 昭和52年4月1日生まれの人	65歳 昭和36年4月2日~ 昭和37年4月1日生まれの人	5月下旬頃  ※圧着ハガキ
40歳 昭和61年4月2日~ 昭和62年4月1日生まれの人	55歳 昭和46年4月2日~ 昭和47年4月1日生まれの人							
45歳 昭和56年4月2日~ 昭和57年4月1日生まれの人	60歳 昭和41年4月2日~ 昭和42年4月1日生まれの人							
50歳 昭和51年4月2日~ 昭和52年4月1日生まれの人	65歳 昭和36年4月2日~ 昭和37年4月1日生まれの人							

市民税県民税非課税世帯でがん検診を受診する方へ **無料** 申請必要

市民税県民税非課税世帯(令和8年度)の人は、検診の自己負担金が無料となる「**検診無料対象者券**」を発行いたします。以下の手続きが必要となりますので、受診日までに余裕を持って手続きしてください。

手続き

- ① **対象者確認のための同意書を提出してください**
 ※世帯全員の記名が必要です。
 ※申請場所:亀山市総合保健福祉センター
 あいあい 健康推進課 健康増進グループ (☎84-3316)
- ② **同意書をもって対象者確認を行います**
- ③ **対象者と確認できましたら「検診無料対象者券」を発行します。**

注意事項

- 手続きには約2週間かかります。
- **検診受診後の自己負担金の払戻しはできませんので、検診を受診するまでに余裕を持って手続きを行ってください。**

- 令和8年1月1日時点で 亀山市に住民登録されている人が対象となります。
- 前年中(令和7年1月1日~12月31日)に所得がない人で、**市民税・県民税申告書を提出していない場合は世帯全員分の申告が必要です。**市役所1階 税務課市民税グループへ身分証を持参し申告をしてから「**検診無料券**」の手続きをしてください。

健康診査受診券について

受診券の種類	対象者	通知時期
亀山市 特定健康診査 受診券 ※受診券が届いても国保資格を喪失すると受診することができません。	亀山市国民健康保険に加入している40~74歳の人 ※昭和26年9月1日~昭和62年3月31日生まれの人。 ※令和8年10月までに新たに亀山市国民健康保険に加入の手続きをした人はお問合せください。 (受診券は順次発送されます) 無料	6月下旬頃 ※令和8年11月以降に加入の手続きをした人は対象となりません。 
後期高齢者 健康診査 受診券	三重県後期高齢者医療制度に加入している人 ※令和8年度に75歳の方は発送時期・有効期限等が違いますのでご注意ください。詳しくは下記「75歳になられる方へ」をご参照ください。 無料	6月下旬頃 ※三重県後期高齢者医療広域連合から発送されます。 
健康増進法 健康診査 受診券 がん検診 受診券	生活保護世帯の人 ※6月にがん検診を受診したい場合は、健康増進グループ(☎84-3316)へご連絡ください。 無料	6月下旬頃 

※年度内にご加入の医療保険者が変更となった場合等ご注意ください。

※対象者以外の人には、受診券の個人通知はありません。

75歳になられる方へ

昭和26年5月~昭和27年1月生まれの人は、健診の種類、受診券の発送時期、有効期限が違いますのでご注意ください。

生年月日	昭和26年									昭和27年
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
健診の種類	後期高齢者健康診査				特定健康診査※					
受診券 発送時期	8月下旬			9月 下旬	6月下旬					
有効期限	11月30日 市内医療機関での受診は1月31日まで				注意! 誕生日前日					

※特定健康診査と特定保健指導は、ご加入の医療保険者が実施しています。詳しくは、ご加入の医療保険者にご確認ください。

がん検診を受診する方は必ずご確認ください!

がん検診を受ける前に

がんは死亡原因の第1位

日本では生涯のうちに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!!

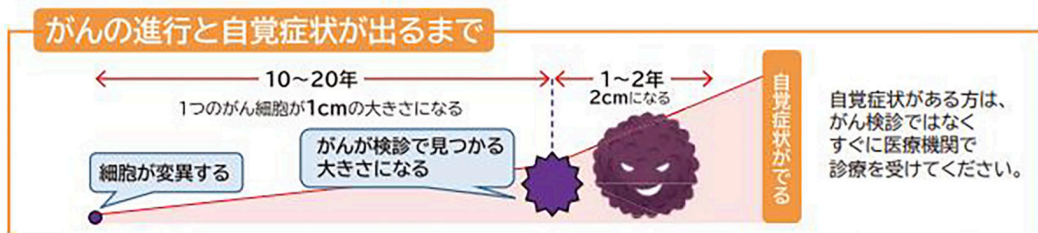
がん検診の目的

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ぎます。早期発見ができれば治せる可能性が高く、治療も軽く済むことが多いです。

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。



参考:文部科学省「がん教育推進のための補助教材」

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。

- 1 **がんの大きさや種類によっては見つけづらいことがあります、100%がんが見つかるわけではありません。(偽陰性)**
- 2 **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)**
- 3 **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)**
- 4 **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。(偶発性)**

がん検診の5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、必ず医療機関で精密検査を受けてください。その際は検査結果をお持ちください。

3 定期的ながん検診を 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切です。

※受診間隔については検診医にご相談ください。
※P4.5国の推奨する受診間隔をご参照ください。

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。

5 同年度内に2回以上同じ検診を 受診される場合は、費用は自己負担

同年度内に市の集団検診・集団的個別検診・個別検診・一日人間ドックで同じ種類の検診を2回以上受診された場合、検診にかかる全ての費用は自己負担となります。



結核レントゲン検診(感染症法に基づく法定検診)について

対象	亀山市に住民登録のある65歳以上(昭和37年4月1日以前に生まれた方)の中で、今年度亀山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 ※たばこを吸っている方などは、喀痰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。
受診方法	集団検診で行います。(個別検診では実施しません) 肺がん検診と結核レントゲン検診は、どちらか一方しか受診できません。
申込方法	健康推進課 健康増進グループ ☎ 0595-84-3316 へお電話ください。

集団検診を受診される方へ

申込締切日

一次募集(締切日)

女性のための検診 6月8日(月)まで

がん総合検診 7月8日(水)まで

二次募集(開始日)

女性のための検診 7月10日(金)から

がん総合検診 8月7日(金)から

対象者・自己負担

※いずれも市内に住所登録されている人で、下記に該当する人が対象です。

※年齢については、令和9年4月1日時点の年齢となります。

※65歳～69歳で後期高齢者医療保険加入者は、70歳以上の金額になります。

検診の種類	検査の内容	対象者	自己負担金	
			69歳以下 昭和32年4月2日 以降生まれ	70歳以上※ 昭和32年4月1日 以前生まれ
胃がん	X線(バリウム)検査	昭和62年4月1日以前生まれの人	1,500円	500円
肺がん(胸部)	胸部X線検査・喀痰検査 ※喀痰検査の対象者 50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数 ×喫煙年数)が600以上の人 ※65歳以上の人には、肺がん検診と同時に 感染症法に基づく法定検診として結核検 診を無料で実施します。(集団検診のみ)	昭和62年4月1日以前生まれの人	X線 400円	X線 200円
			+喀痰 +400円	+喀痰 +200円
大腸がん	便潜血反応検査2日法	昭和62年4月1日以前生まれの人	200円	100円
子宮がん	子宮頸部の細胞診	平成19年4月1日以前生まれの女性	1,000円	500円
乳がん ※乳がん検診を 受診する方はP20も 併せてご確認ください	マンモグラフィ検査と視触診	平成9年4月1日以前生まれの女性	1,000円	500円
	超音波検査と視触診		1,500円	500円
前立腺がん	血液検査(PSA検査)	昭和52年4月1日以前生まれの男性	500円	200円
肝炎ウイルス (C型・B型肝炎)	血液検査 ※市で肝炎ウイルス検診を受けたことが ある人は対象外	①肝炎ウイルス検診無料対象者→自己負担金:無料 ②昭和62年4月1日以前生まれの人で、過去に 肝炎ウイルス検診を受けたことがない人 ※②の対象者は、対象に該当するかどうか確認が必要です。 受診前に、健康増進グループ(☎84-3316)へご連絡ください。	600円	300円
健康診査	特定健康診査	亀山市国民健康保険に加入している人(受診日時点) 昭和26年9月1日～昭和62年3月31日生まれの人	無料 ※無料で受診する ためには受診券 が必要です。 当日必ずお持ちください。	
	後期高齢者健康診査	令和8年8月31日までに 三重県後期高齢者医療制度に加入している人		

注意事項

※各検診ともに下記にあてはまる人は集団検診の対象となりません。

(下記以外でも、検診当日の問診結果で、検診を受診できない場合があります)

※各検診ともに自覚症状がある場合は検診ではなく、医療機関等へご相談ください。

- ★妊娠中または妊娠の可能性がある人。(胃がん・肺がん・乳がん(マンモグラフィ)・子宮がん)
- ★移動に介助が必要な方は、介助者が同行していただくようお願いいたします。また、検査によっては、受診していただけない場合があります。

胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・バリウムによるアレルギー症状(ショック、副作用等)がある ・潰瘍性大腸炎、胃腸炎、クローン病、腸閉塞等で治療中である ・消化管穿孔の既往歴がある ・よくむせることがある ・支えなしで立てない ・自力で撮影台の手すりをつかむことが困難である ・検査中、指示に従って動くことが困難である ・胃を全摘出している ・インスリンポンプ持続グルコース測定器を装着されている ・検査前に糖尿病の薬を服用した
肺がん検診 (胸部)	<ul style="list-style-type: none"> ・支えなしで立てない ・6か月以内に血痰がある ・インスリンポンプ持続グルコース測定器を装着されている
大腸がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・胃がん検診(バリウム検査)を受けてから1週間を経過していない ・生理中である、生理終了直後である ※わずかな出血でも、正しく診断ができません
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	<ul style="list-style-type: none"> ・授乳中、または、授乳終了後1年未満である ・豊胸術、ペースメーカー、V-Pシャントの手術歴がある ・支えなしで立てない ・インスリンポンプ持続グルコース測定器を装着されている ・ポート留置している
子宮がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・生理中である、生理終了直後である ※わずかな出血でも、正しく診断ができません ・子宮を全摘出している

集団検診の受診までの流れ

1 受たい検診を決める

P10の対象者・自己負担の項目をご参照ください

2 締切日までに申込みをする

! 先着順ではありません。
期間内に申込みしてください。

女性のための検診

申込み締切 **6月8日(月)まで**

がん総合検診

申込み締切 **7月8日(水)まで**

申込み期限に間に合わなかった人や
締切日以降に集団検診を申込みしたい場合

申込方法

次の3つのいずれかの方法でお申込みください

方法 1

インターネット予約

スマホで24時間
便利に予約できます!



方法 2

郵送

15ページの申込みハガキに必要事項を記入

はがきの「のりしろ」にのりを付け、2つ折りにしてください。

※のり付けがないと、はがき料金では届きません。(切手不要)

方法 3

窓口持参

15ページの申込みハガキに必要事項を記入

- ・あいあい 健康推進課健康増進グループ
- ・市役所 市民課 国民健康保険グループ・医療年金グループ
- ・関支所 地域サービス室

【受付時間】 平日 午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日・祝日を除く)

3 決定した検診日を確認する

下記の時期に決定した日程の案内文を送付します。

女性のための検診

7月上旬ごろ発送

がん総合検診

8月上旬ごろ発送

! ご希望に添えなかった場合は、
希望日とは別日でご案内することもあります。

4 受診する

受付時間は決定した検診日の約1週間前にご案内
します。問診票も合わせて送付しますので、必要
事項を記入して、検診会場に在所してください。

5 結果を確認する

集団検診二次募集 について

申込み締切日以降については、空き状況により、
二次募集を行います。空き日程がある場合、先着
順で受付を行い、定員になり次第、締め切ります。
定員を超えている日程・検診については二次募集
はありません。

開
始
日

女性のための検診

がん総合検診

7月10日(金) 8月7日(金)

※定員になり次第、締め切ります。(先着順)

申
込
み
方
法

方法① 下記二次元コードより申込む

方法② 健康推進課健康増進グループへ

電話(☎84-3316)して申込む

方法③ あいあい窓口(7番)へ直接申込む

【受付時間】 平日8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日除く)

女性のための
検診はこちら



がん総合
検診はこちら



集団検診

がん総合検診

(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・健康診査)

申込み方法は **11** ページ

警報発令時の 検診について

検診当日朝7時時点で暴風警報および特別警報が発表された場合は、集団検診を中止します。その他、気象状況、災害や感染症の拡大等の状況に応じて、利用者の安全確保のため、当該地域の実情を判断し、実施を中止する場合があります。開催が危ぶまれる場合は、市のホームページのご確認をお願いいたします。

検診日程・会場

がん総合検診は **午前の実施** となります。

番号	日にち	会場	検診の種類 > (定員:各会場につき各検診50名) 【●】の印は実施の検診					
			胃がん (X線)	肺がん (胸部)	大腸 がん	前立腺 がん	肝炎 ウイルス	健康 診査 ※1
1	8月17日(月)	あいあい	●	●	●	●	●	●
2	8月23日(日)	あいあい	●	●	●	●	●	●
3	8月25日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
4	9月 1日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
5	9月 9日(水)	関文化交流センター	●	●	●	●	●	●
6	9月27日(日)	あいあい	●	●	●	●	●	●
7	10月 7日(水)	関文化交流センター	●	●	●	●	●	●
8	10月10日(土)	あいあい	●	●	●	●	●	●
9	10月30日(金)	あいあい	●	●	●	●	●	●
10	11月 2日(月)	あいあい	●	●	●	●	●	●
11	11月 9日(月)	林業総合センター(加太)	●	●	●	●	●	●
12	11月12日(木)	鈴鹿馬子唄会館 2か所巡回するため、各定員20名	●	●	●	●	●	●
13	11月12日(木)	関文化交流センター 2か所巡回するため、各定員20名	●	●	●	●	●	●
14	11月17日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
15	12月 4日(金)	あいあい	●	●	●	●	●	●
16	12月 9日(水)	あいあい	●	●	●	●	●	●
17	12月14日(月)	あいあい	●	●	●	●	●	●
18	12月19日(土)	あいあい	●	●	●	●	●	●
19	12月22日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
20	1月 7日(木)	あいあい	●	●	●	●	●	●

※1 健康診査は、亀山市国民健康保険、後期高齢者医療制度、40歳以上生活保護受給者等医療保険未加入の人のみ対象です。

集団検診

女性のための検診

(乳がん・子宮がん・大腸がん検診)

申し込み方法は **11** ページ

検診日程・会場

番号	日にち	会場	検診の種類 (検査の種類)	検診の種類 > (定員:各会場につき各検診50名) [●]の印は実施の検診 超音波(エコー)のみ40名				
				午前		午後		
				乳がん	大腸がん	子宮がん	乳がん	大腸がん
1	8月10日(月)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
2	8月18日(火)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
3	9月 4日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
4	9月15日(火)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
5	9月24日(木)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●	●
6	9月29日(火)	関文化交流センター	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
7	10月13日(火)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
8	10月26日(月)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
9	11月10日(火)	林業総合センター(加太)	マンモグラフィ	●	●	午後実施なし		
10	11月10日(火)	関文化交流センター	マンモグラフィ	午前実施なし		●	●	●
11	11月14日(土)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●	●
12	11月24日(火)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●	●
13	12月 1日(火)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
14	12月15日(火)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●	●
15	1月15日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
16	1月29日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
17	2月 2日(火)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●	●
18	2月 5日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●
19	3月 2日(火)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●	●

集団的個別／子宮頸がん検診

会場 > 宮村産婦人科
(本町3丁目)

検診日程

6月29日(月)	10月26日(月)
7月27日(月)	11月30日(月)
8月31日(月)	12月21日(月)
9月28日(月)	1月25日(月)

午後を実施します※ 個別検診・集団検診・集団的個別検診・一日人間ドックのいずれか1回の受診としてください。

※検診日の約1週間前に受付時間を記載した案内文と問診票を送付します。

検診内容 問診・子宮頸部の細胞診、必要と認めた方に
膣エコー(超音波検査)

自己負担金 69歳以下/1,000円 | 70歳以上/500円
(昭和32.4.2日以降生まれ) | (昭和32.4.1日以前生まれ)

申込み 方法① 右記二次元コードより申込み
方法② 健康推進課健康増進グループへ
電話(☎84-3316)して申込み
方法③ あいあい窓口(7番)へ直接申込み



【受付時間】平日8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日除く)

集団的個別検診
申込みフォーム

集団検診

申込みはがき記入例

申込み方法は **11** ページ

10ページの注意事項、対象者、自己負担金等を確認してください。

※同じ種類の検診は令和8年度に**集団検診**、**個別検診**、**集団的個別検診**、**一日人間ドッグ**のいずれか1回の受診としてください。

部分には12ページ、13ページの日程表の番号を(1つ)をご記入ください。

女性のための検診

乳がん検診は、**マンモグラフィ検査**と**超音波検査(エコー)**があります。
日程表をよく確認して、**どちらか1つを選択**してください。

希望する検診に○がない場合は受診することができません。

女性のための検診

令和8年度 集団検診申込み書 【申込み締切】 6月8日(月) 消印有効

氏名 (1人目)	フリガナ カメヤマ ハナコ 亀山 花子 (女)	氏名 (2人目)	フリガナ カメヤマ アイコ 亀山 あい子 (女)
住所	〒519-0164 亀山市 羽若町545	住所	〒519-0164 亀山市 羽若町545
案内書類等送付先住所	〒	案内書類等送付先住所	〒
電話番号	(84) 3316	電話番号	(84) 3316
携帯電話番号	090-xxxxx-xxxxx	携帯電話番号	090-xxxxx-xxxxx
生年月日	大(昭)平 33年 3月 3日	生年月日	大(昭)平 57年 7月 7日

子宮がん (午後を選択)	乳がん (マンモグラフィ検査のみ)	大腸がん
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
マンモ	エコー	
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	

子宮がん (午後を選択)	乳がん (マンモグラフィ検査のみ)	大腸がん
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
マンモ	エコー	
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	

子宮がん検診を希望される場合は、**午後**に○をつけてください。

がん総合検診

集団検診で希望する検診の項目に○をしてください。

がん総合検診

令和8年度 集団検診申込み書 【申込み締切】 7月8日(水) 消印有効

氏名 (1人目)	フリガナ カメヤマ タロウ 亀山 太郎 (男) (女)	氏名 (2人目)	フリガナ カメヤマ ハナコ 亀山 花子 (男) (女)
住所	〒519-0164 亀山市 羽若町545	住所	〒519-0164 亀山市 羽若町545
案内書類等送付先住所	〒	案内書類等送付先住所	〒
電話番号	(84) 3316	電話番号	(84) 3316
携帯電話番号	090-xxxxx-xxxxx	携帯電話番号	090-xxxxx-xxxxx
生年月日	大(昭) 19年 3月 3日	生年月日	大(昭) 29年 3月 3日

胃	肺	大腸
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
前立腺	肝炎 ^{※1}	健康診査 ^{※2}
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

胃	肺	大腸
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
前立腺	肝炎 ^{※1}	健康診査 ^{※2}
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

社会保険に加入の人は、**がん総合検診にて健康診査は受けられません**。受診方法はご加入の医療保険者へお問合せください。

肝炎ウイルス検診は、過去に受診歴のない人が対象です。受診歴のある人は、対象外となりますので、申込みを取消いたします。

女性のための検診 令和8年度 集団検診申込み書

【申込み締切】 6月8日(月) 消印有効

氏名 (1人目)	フリガナ (女)
住所	〒519- 亀山市
案内書類等 送付先住所	(上記と異なる場合のみ) 〒
電話番号	()
携帯電話番号	
生年月日	大・昭・平 年 月 日

氏名 (2人目)	フリガナ (女)
住所	〒519- 亀山市
案内書類等 送付先住所	(上記と異なる場合のみ) 〒
電話番号	()
携帯電話番号	
生年月日	大・昭・平 年 月 日

希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください

子宮がん (午後を選択)	乳がん (マンモかエコーどちらのみ)	大腸がん
<input type="checkbox"/>	マンモ <input type="checkbox"/> エコー <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●子宮がんは午後のみです ●番号は13ページから選択 ●時間は午前・午後どちらかに○	番号	時間 午前・午後

希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください

子宮がん (午後を選択)	乳がん (マンモかエコーどちらのみ)	大腸がん
<input type="checkbox"/>	マンモ <input type="checkbox"/> エコー <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●子宮がんは午後のみです ●番号は13ページから選択 ●時間は午前・午後どちらかに○	番号	時間 午前・午後

※同じ種類の検診は、令和8年度内に 個別検診、集団検診、集団的個別検診、一日人間ドッグ のいずれか1回の受診としてください。

がん総合検診 令和8年度 集団検診申込み書

【申込み締切】 7月8日(水) 消印有効

氏名 (1人目)	フリガナ (男・女)
住所	〒519- 亀山市
案内書類等 送付先住所	(上記と異なる場合のみ) 〒
電話番号	()
携帯電話番号	
生年月日	大・昭 年 月 日

氏名 (2人目)	フリガナ (男・女)
住所	〒519- 亀山市
案内書類等 送付先住所	(上記と異なる場合のみ) 〒
電話番号	()
携帯電話番号	
生年月日	大・昭 年 月 日

ご加入の健康保険に○をつけてください

国民健康保険 ・ 後期高齢者医療保険 ・ その他(社会保険・未加入等)

ご加入の健康保険に○をつけてください

国民健康保険 ・ 後期高齢者医療保険 ・ その他(社会保険・未加入等)

希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください

胃	<input type="checkbox"/>	肺	<input type="checkbox"/>	大腸	<input type="checkbox"/>
前立腺	<input type="checkbox"/>	肝炎 ^{※1}	<input type="checkbox"/>	健康診査 ^{※2}	<input type="checkbox"/>
12ページの日程表から希望日の番号を選択					番号

希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください

胃	<input type="checkbox"/>	肺	<input type="checkbox"/>	大腸	<input type="checkbox"/>
前立腺	<input type="checkbox"/>	肝炎 ^{※1}	<input type="checkbox"/>	健康診査 ^{※2}	<input type="checkbox"/>
12ページの日程表から希望日の番号を選択					番号

※1 肝炎検診は過去に受診歴のない方のみ受診できます。 ※2 健康診査は亀山市国民健康保険・後期高齢者医療保険・生活保護の方のみ対象です。

※同じ種類の検診は、令和8年度内に 個別検診、集団検診、一日人間ドッグ のいずれか1回の受診としてください。

のりしろ(郵送時のみ糊づけしてください)

のりしろ(郵送時のみ糊づけしてください)

のりしろ(郵送時のみ糊づけしてください)

のりしろ(郵送時のみ糊づけしてください)



料金受取人払郵便



差出有効期間
令和8年6月
8日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市羽若町545番地

亀山市総合保険福祉センター あいあい

健康福祉部 健康推進課

健康増進グループ 行

差出人

氏名	フリガナ
住所	〒519- 亀山市



キリトリ



料金受取人払郵便



差出有効期間
令和8年7月
8日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市羽若町545番地

亀山市総合保険福祉センター あいあい

健康福祉部 健康推進課

健康増進グループ 行

差出人

氏名	フリガナ
住所	〒519- 亀山市



集団検診についてよくある質問

問1 希望日に検診が受けられますか？

- 申込みはがきに希望日を記入できますが、**定員を超える申込みがあった場合は、抽選を行い日程を決定します。**(先着順ではありませんので期間内にお申込みください。)ご希望に添えず、空いている日程に割り振りさせていただく場合があります。

必ず、後日送付する決定通知で検診日程の確認をお願いします。

- 子宮がん検診について：抽選の結果、落選の場合はキャンセル待ち名簿に登録し、キャンセルが出た日を順にご案内します

抽選となった
場合、次の人を
優先します。

- 令和7年度に市の検診を受けていない人
- 今年度21歳になる女性 (平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ)

問2 検診の日程や受付時間はいつわかりますか？

- 検診の日程 下記の時期に決定した日程の案内文を送付します。

女性のための検診	7月上旬ごろ
がん総合検診	8月上旬ごろ
一日人間ドック(亀山市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者)	6月下旬ごろ

- 受付時間 決定した検診日の約1週間前に受付時間を記載した案内文と問診票一式を送付します。

問3 申込み締切日を過ぎてしまいましたが、集団検診を申込みできますか？

集団検診
二次募集に
ついて

- 申込み締切日以降については、空き状況により、二次募集を行います。空き日程がある場合、先着順で受付を行い、定員になり次第、締め切ります。定員を超えている日程・検診については二次募集はありません。

二次募集
開始日

女性のための検診 **7月10日(金)** がん総合検診 **8月7日(金)**
※定員になり次第、締め切ります。(先着順)

申込み方法

方法① 右記二次元コードより申し込む→
方法② 健康推進課健康増進グループへ電話(☎84-3316)して申し込む
方法③ あいあい窓口(7番)へ直接申し込む
【受付時間】平日8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日除く)

女性のための
検診はこちら



がん総合
検診はこちら



- 検診日時について 検診日の1週間前に案内文を送付いたしますのでそちらをご確認ください。

問4 がん検診の受診券がないと検診は受診できませんか？

- がん検診の受診券を送付しているのは一部の対象者です。受診券がなくても対象に該当する場合は受診できます。ただし、無料となる券については検診当日に提出が必要です。

個別検診

個別検診は、市内の実施医療機関で実施期間内に行っている検診です。

実施期間

がん検診等 令和8年6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

特定健康診査
後期高齢者健康診査 令和8年7月1日(水)～令和8年11月30日(月) 市内での受診は令和9年1月31日(日)まで

対象者・自己負担

※いずれも市内に住所登録されている人で、下記に該当する人が対象です。
 ※年齢については、令和9年4月1日時点の年齢となります。
 ※65歳～69歳で後期高齢者医療制度加入者は、70歳以上の金額になります。

注意事項

- 医療機関によって受診できる検診項目や診療日、時間が異なりますので事前にご確認ください。
- 予約の必要な医療機関には事前に必ず予約をしてください。
- 定員に限りがある場合がありますので、ご注意ください。早めの予約・受診をおすすめします。
- 検診結果の通知時期や通知方法につきましては医療機関にご確認ください。

検査の種類	検診の内容	対象者	自己負担金			
			69歳以下 昭和32年4月2日 以降生まれ	70歳以上※ 昭和32年4月1日 以前生まれ		
胃がん	内視鏡検査	昭和62年4月1日以前生まれの人	3,000円	1,500円		
肺がん	胸部X線検査 喀痰検査	昭和62年4月1日以前生まれの人 ※喀痰検査の対象者・50歳以上で喫煙指数 (1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人	X線 500円	X線 300円		
			+喀痰 + 500円	+喀痰 + 300円		
大腸がん	便潜血反応 検査2日法	昭和62年4月1日以前生まれの人	1,000円	300円		
子宮がん	子宮頸部の細胞診 子宮体部の細胞診	平成19年4月1日以前生まれの女性	頸がん 1,000円 +体がん + 600円	頸がん 500円 +体がん + 500円		
	HPV検査	20～39歳 平成18年4月2日～昭和63年4月1日生まれの女性	+HPV検査 + 800円			
乳がん	マンモグラフィ 検査と視触診	平成9年4月1日以前生まれの女性	1,500円	500円		
前立腺がん	血液検査 (PSA検査)	昭和52年4月1日以前生まれの男性	1,000円	300円		
骨粗しょう症 (女性に限る)	骨密度測定	40歳 (昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生まれ) 45歳 (昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ) 50歳 (昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ) 55歳 (昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ) 60歳 (昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ) 65歳 (昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ) 70歳 (昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ)	400円	300円		
肝炎ウイルス (C型・B型肝炎)	血液検査 ※市で肝炎ウイルス 検診を受けたこと がある人は対象外	①肝炎ウイルス検診無料対象者→自己負担金:無料 ②昭和62年4月1日以前生まれの人で、過去に 肝炎ウイルス検診を受けたことがない人 ※②の対象者は、対象に該当するかどうか確認が必要です。 受診前に、健康増進グループ(☎84-3316)へ ご連絡ください。	同時実施 特定健康診査等	検診単独実施 肝炎ウイルス	同時実施 特定健康診査等	検診単独実施 肝炎ウイルス
			C型+B型 1,100円	C型+B型 1,700円	C型+B型 300円	C型+B型 300円
			C型 1,000円	C型 1,700円	C型 300円	C型 300円
			B型 500円	B型 1,200円	B型 300円	B型 300円
健康診査	特定健康診査	亀山市国民健康保険に加入している人(受診日時) 昭和26年9月1日～昭和62年3月31日生まれの人	無料			
	後期高齢者 健康診査	令和8年8月31日までに 三重県後期高齢者医療制度に加入している人	※無料で受診するためには 受診券が必要です。 当日必ずお持ちください。			

個別検診実施医療機関

申込み:各医療機関

※予約開始日につきましては、医療機関へお問い合わせください。

医療機関 (五十音順)(☎市外局番:0595)	住所	予約	がん検診						骨粗しょう症	肝炎ウイルス	要予約 後期健康 特定健診	備考 (検診実施日時など)
			胃内視鏡	肺	大腸	子宮	乳	前立腺				
あのだクリニック ☎83-1181	阿野田町	必要	●	●	●			●	●	●	●	月・火・水・金・土/実施 9時~11時 (胃がん/8時15分~9時)
かつき内科 ☎84-5858	東町1丁目	必要		●	●			●	●	●	●	
亀山市立医療センター ☎83-0990	亀田町	必要	●								● 月~金 午前中	乳がん検診 火・金/実施 12時30分~13時15分 骨粗しょう症検診 月・火・水・金/午後 胃がん検診 月~金/午前 火曜日のみ/午前・午後
亀山 腎・泌尿器科クリニック ☎83-0077	栄町							●				
亀山透析クリニック ☎83-0555	羽若町	必要		●	●			●		●	●	月・水・金/実施 10時~12時 15時~17時
川口整形外科 ☎82-8721	野村4丁目	必要							●			
こばやし内科・呼吸器内科クリニック ☎83-2121	亀田町	特定健診 後期健康 必要		●	●			●	●	●	●	
さかえ整形外科 ☎97-3335	栄町								●			
高橋内科クリニック ☎84-3377	栄町	必要		●	●			●		●	●	
田中内科医院 ☎82-0755	天神2丁目	必要		●	●			●	●	●	●	午前実施
豊田クリニック ☎82-1431	南野町	必要	●	●	●			●		●	●	月・火・水・金/実施 胃がん・特定健診/午前
とら整形クリニック ☎84-1700	江ヶ室2丁目								●	●		
のぼのクリニック ☎85-3636	能褒野町	必要		●	●			●	●	●	●	
ハッピー胃腸クリニック ☎82-0017	本町2丁目	必要	●	●	●			●	●	●	●	胃がん検診は ホームページからの予約のみ
みえ呼吸嚥下リハビリクリニック ☎84-3536	アイリス町	必要	●	●	●			●	●	●	●	水・木/実施 午前中
みえ在宅・内科クリニック ☎82-0405	野村3丁目	必要		●	●			●		●	●	月・水・土(第1・第3土曜日)/実施 9時~11時
みずほ台クリニック ☎96-9488	川合町	必要		●	●			●		●	●	月・火・水・金/実施 9時~10時、11時~12時 15時~16時、17時~17時15分
宮村産婦人科 ☎82-5151	本町3丁目	必要		●	●	●	●	●	●	●	●	肺がん/午前:月・金 午後:月 特定健診/午前:月・火・金 午後:月

子宮がん検診腫瘍エコー(超音波検査)で
卵巣も検診します。

がん検診を受診した人へ

日頃から行うことができる、乳がんの早期発見のための「ブレスト・アウェアネス」や、がん検診を受けた人に知っていただきたい今後の流れについてまとめました。

乳がんの早期発見のキーワード「ブレスト・アウェアネス」

入浴のタイミングなど、定期的に乳がんの自己チェックをする習慣をつけましょう

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、石鹸を付けて手で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 変化に気がついたらすぐ医師に相談する

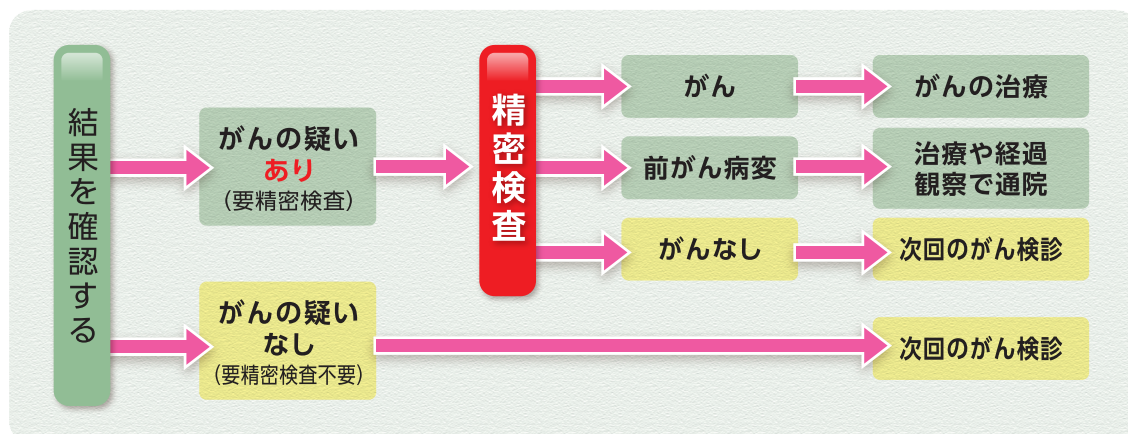
しこりやひきつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

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、乳がんで亡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。

がん検診の流れ

精密検査を受けてはじめて意味のある検診にすることができます。「要精密検査」と言われたら、まずはそのままにせず受診しましょう。



精密検査について



がん検診で精密検査が必要と判定されました。
精密検査は本当に必要ですか？

「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。検診で精密検査と判定されたら、それぞれの検診の種類に合わせた方法で精密検査を受けてください。



精密検査はどこで
受けることができますか？

三重県がん検診精密検査医療機関登録制度 検索

三重県
ホーム
ページ



三重県がん検診精密検査医療機関登録制度

三重県では、市町が実施しているがん検診(胃、肺、大腸、子宮、乳)について「がん検診精密検査医療機関登録制度」を設けています。これはがん検診を受診した結果、精密検査が必要と判定された方が医療機関を選択しやすいよう、一定の基準を満たす医療機関を登録するものです。医療機関からの申請に基づき、一定の基準を満たす医療機関を県が登録するものであり、掲載の医療機関のみが精密検査実施医療機関ではありません。

がんについての情報や相談窓口

がん情報サービス

国立がん研究センターがん対策情報センター

がんについて様々な情報を調べることができる“がん情報の入り口”です。

がん情報サービス 検索

参考・引用:国立がん研究センターがん情報サービス「知れば安心がん情報」

がん相談窓口

三重県がん相談支援センター

☎ 059-223-1616

午前9時～午後4時30分

開設日

月曜日～金曜日、第1日曜日(5月・1月は、第3日曜日)

※日曜相談翌日の月曜日・祝日・年末年始はお休み

参考・引用:三重県がん相談支援センター

三重県がん相談支援センターとは

三重県が、がん患者及びその家族のための相談支援を行うための機関として、平成20年1月に設置されました。



がんの治療を受けている方へ

問合せ・申請窓口
健康推進課 健康増進グループ
(☎0595-84-3316)

がん患者医療用ウィッグ等購入費支援事業助成金

がんの治療を受けている人が、治療を受けている間も自分らしく生活を送ることができるように、治療による外見の変化をカバーするウィッグや乳房補正具などの購入費用を助成します。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> 申請時に亀山市に住所を有している こと がんの治療を受けた人または現在受けている人 		
対象経費	<ul style="list-style-type: none"> ウィッグおよび頭皮保護用ネット (購入時に理美容室で行うウィッグの カット費用も対象) 	<ul style="list-style-type: none"> 補正下着等の乳房補正具 (乳房再建術等によって体内に埋め 込まれたものを除く) 	など
助成額	購入額の3分の2(上限2万円)	助成回数	1回 <small>過去に三重県・県内市町が実施する 事業により補助をうけていないこと</small>

詳しくはこちら(亀山市HP)



AYA世代等のがん患者に対する在宅療養支援事業

40歳未満のがんの末期状態と診断された人が、住み慣れた自宅で自分らしく安心して日常生活を送ることができるように、在宅での生活支援に係る費用を助成します。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> (1)申請時、サービス等の利用時点で亀山市に住所を有している こと (2)サービス等を利用するときに40歳未満であること (3)がんの末期状態と診断された人 (4)在宅における療養生活の支援、介護が必要な人 (5)他の制度において同等の補助を受けることができない人 				
対象経費	訪問介護・訪問入浴 福祉用具貸与	助成額	81,000円 / 月(上限)	助成回数	6回(6か月分)
	福祉用具の購入	助成額	90,000円(上限)	助成回数	1回

詳しくはこちら(亀山市HP)



骨髄移植ドナー提供者支援制度

市では、骨髄移植を必要とする人を1人でも多く守るため、日本骨髄バンクにドナー登録し、骨髄や末梢血管細胞の提供を行った方と、その方を雇用している事業者を対象に助成金の交付を行います。

対象者	①提供者	骨髄または末梢血管細胞の提供を完了した日に亀山市に住所を有していて、日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了した人	助成額	1日につき2万円(上限7日) ※ドナー休暇制度を利用した日数を除く
	②雇用事業者	①の提供者を雇用している、亀山市の区域にて事業活動を行う個人・法人・その団体 (ドナー休暇制度を導入しているものを除く)	助成額	1日につき1万円(上限7日)

骨髄バンクに
ご登録ください!

日本骨髄バンク 検索

ドナー登録
できる方

- 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
 - 年齢が18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な方
 - 体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方
- ※健康状態等により登録いただけない場合もあります。

詳しくは三重県HP
骨髄バンクについて



亀山市国民健康保険に加入している人へ

後期高齢者医療制度に加入されている人も対象になります

忘れずに特定健康診査は年に1回は受けましょう!

特定健康診査を受けましょう!

1 長く働くために

今のお仕事を長く続けるために、ご自身が健康であることは必須です。

2 病気の早期発見のために

自覚症状が少なく、気づかないうちに進行する生活習慣病の早期発見や、身体の不調は、軽い症状のうちに発見することが大切です。

3 将来かかる医療費の削減

定期的な健診を受けず、病気の発見が遅くなってしまうと、結果的に多額の医療費がかかってしまう場合が少なくありません。負担が軽い特定健診を受けることで、将来かかりうるコストの削減につながります。



無料で受けられる!!

受診期間
令和8年7月1日(水)～
令和8年11月30日(月)
(市内での受診は1月31日(日)まで)
対象者へは受診券を送付します! 7ページ

集団検診	
詳細	10ページ～
実施日	12ページ
定員	各会場50名ずつ
申込み方法	申込みはがき15ページにてお申込みください。
締切日	7月8日(水)

個別検診	
詳細	18・19ページ
実施医療機関によって受診日、定員、予約等の申込み方法は異なりますので事前に各医療機関へお問合せください。	

がん検診も受けられます!

がん検診と一緒に受けることもできます。
※がん検診の自己負担金は別途必要です。

詳しくは **4** ページ



健診期間の後半は受診者が集中しますので、お早めに受診することをお勧めします。

健診 Q & A

Q 健康だから、受ける必要がないのでは?

生活習慣病は自覚症状がなく、進行することがほとんどです。早期発見が重症化を防ぎます。年1度の健診で体の状態をチェックすることが大切です。

Q 忙しいから、受ける暇がありません。

忙しさを支えるのはあなたの元気な体です。健診に費やす時間は、病気の治療に費やす時間に比べたら、ほんのわずかです。忙しい方ほど、生活習慣病になりやすい傾向があるので、ぜひ、受診してください。

Q 通院中だから受けなくていいのでは?

通院している方も対象になります。特定健診はさまざまな病気の早期発見を目的としています。治療している病気以外の健康管理にも役立ちます。



特定健康診査と各種がん検診を組合わせて受診することにより、少ない自己負担金で一日人間ドックとほぼ同等の検査を受けることができます。また、同日にセットで受診することもできます。(後期高齢者医療制度対象者の人も同様です。)



特定健康診査を受けたら

健診を受けた後も大切です

健康診査を受ける

結果を受け取る

検査結果を確認しましょう。

- 個々の検査値を見ましょう。検査結果(血液検査や尿検査・血圧など)は前回と比較して、数値はどうでしたか?
- 生活習慣病は自覚症状が出てくいです。健診結果から自分の身体を知りましょう。

● 特定健康診査の人には…
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクに応じてレベル分けします。
特定保健指導対象の判定方法は下記のとおりです。

検査結果を活かしましょう。

再検査が必要となった方は受診しましょう

数値の変化を生活改善に結びましょう

特定保健指導を受けましょう

動機付け支援

積極的支援

翌年も健診を受けましょう



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を、あわせもった状態のことです。

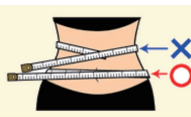
生活習慣病は自覚症状がないまま進行しますので、年に1度、健康診査を受診し、体の状態や変化を確認することが大切です。

「特定保健指導」は、特定健康診査の結果に応じて、専門家(保健師・管理栄養士等)から受けられる、メタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスや支援のことです。

特定保健指導の対象者は

STEP1 (内臓脂肪蓄積のリスク判定)

- ① **腹囲**
(おへそまわり)
男性:85cm以上
女性:90cm以上



- ② **BMI25以上**
(体格指数)

STEP2 (追加リスクを判定)

- ① **血糖** 空腹時血糖100mg/dL以上又はHbA1c(NGSP値)5.6%以上
- ② **血圧** 収縮期(最高)血圧130mmHg以上又は拡張期(最低)血圧85mmHg以上
- ③ **脂質** 空腹時中性脂肪150mg/dL以上、(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dL以上)又はHDLコレステロール40mg/dL未満
- ④ **質問票** 喫煙歴あり①~③のリスクが1つ以上の場合にのみカウントする

STEP3 (保健指導のタイプ決定)

- STEP1が①の人
- STEP2が1つ → 動機付け支援
 - STEP2が2つ以上 → 積極的支援
- STEP1が②の人
- STEP2が1つまたは2つ → 動機付け支援
 - STEP2が3つ以上 → 積極的支援



※65~74歳未満の人は積極的支援になった場合でも動機付け支援とします。 ※高血圧、糖尿病、脂質異常症で服薬中の場合は対象になりません。
※①血糖については、両方測定の場合、空腹時血糖の値が優先されます。

勤務先での健康診断や個人で人間ドックを受けた人は健診結果の提供にご協力ください!



提供期間: 令和9年5月31日まで

提供いただいた健診結果は、医療費の適正化や健康増進に必要な施策等の検討に活用しますので、ご協力をお願いします。なお、提供いただいた人には、お礼として**クオ・カード(500円分)**を贈呈します。

対象者 次のすべてに該当する人

- 1 令和8年4月～令和9年3月に勤務先等で健診を受診した人
(自費で人間ドックを受診した人も含む)
- 2 健診受診日時点で年齢が40歳～74歳の
亀山市国民健康保険に加入していた人
- 3 令和8年度の亀山市国民健康保険の特定健康診査または
一日人間ドックを受診していない人
- 4 国民健康保険税の滞納がない世帯に属する人

健診結果に記載が必要な項目	基本情報	1) 受診者名 2) 受診日 3) 健診機関名 4) 健診を実施した医師名	
	身体計測	5) 身長 6) 体重 7) 腹囲	
	血圧測定	8) 最高血圧 9) 最低血圧	
	血液検査	脂質	10) 空腹時中性脂肪(やむを得ない場合は随時中性脂肪) 11) HDLコレステロール 12) LDLコレステロール
		肝機能	13) AST(GOT) 14) ALT(GPT) 15) γ-GT(γ-GTP)
		血糖	16) 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖) 17) HbA1c
尿検査	18) 尿糖 19) 尿蛋白		
診察結果	20) 医師による所見(判定)		

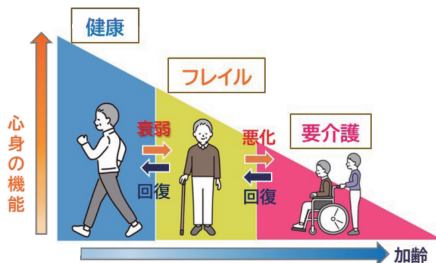
必要書類

① 健診結果提供に関する同意書 ② 健診結果の写し ③ 質問票
④ 令和8年度亀山市特定健康診査受診券(手元にある人のみ)
※「①同意書」および「③質問票」は、市民課国民健康保険グループで配布しています。
(市ホームページからもダウンロード可)。

提供方法

必要書類を国民健康保険グループへ持参または郵送してください。
〒519-0195 亀山市本丸町577番地
※クオ・カードは、内容を確認した後、郵送します。

毎年、健康診査を受けて、早めにフレイル予防を!!



「フレイル」とは、加齢とともに、心やからだの働きや社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいてフレイル予防に取り組むことで、その進行を緩やかにし、健康な状態に戻ることができます。

健診を活かしてフレイル予防!

健康診査を受けたら、健診結果を確認し、自分の身体の状態を知りましょう。そして、フレイル予防の3つの柱に注意し、健康寿命を延ばしていきましょう。

【フレイル予防の3つの柱】

- 栄養**
 - ・食事の改善
 - ・お口のケア
- 運動**
 - ・習慣的な運動
- 社会参加**
 - ・活発な外出
 - ・活動への参加

フレイルについて
詳しく
知りたい方は



厚生労働省

私たちが
できること

人生100年時代と言われる現代、長い人生を豊かに過ごすためには、いかに健康で自立した日常を送れるかが重要になります。安心な医療を未来につなげていくために、医療費の適正化にご協力ください。

定期的に健診を受けましょう

特定健診や人間ドックなどを毎年定期的を受けて自分の健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療に努め、重症化予防につなげましょう。

かかりつけ医をもちましょう

最新の医療設備があるからといって、大病院へ行くことが最も良いことでしょうか? 体の具合が悪いときは、日ごろからあなたや家族のことをよく知る「かかりつけの医師」にまず相談しましょう。

かかりつけ医のメリット

- 病歴や体質などをよく把握しているため、親身になって診てもらえます。
- 受診手続きが簡単。待ち時間が短い。いざというときは適切な判断で最適な治療してもらえます。
- 普段の健康状態などから判断し、高度な医療が必要な時は適切な専門医を紹介してもらえます。

重複受診はやめましょう

医師の診断や治療で気になることがあれば、そのことを医師に伝え、よく話し合しましょう。同時に複数の病院を転々すると、検査、薬の処方や注射などが重複します。体への負担は大きくなり、病気を長引かせることにもなります。また、初診料や検査料を何度も支払うことになり、医療費が余計にかかることとなります。

休日や夜間の受診は避けましょう

休日や夜間の受診には割増料金がかかり、医療費の増加につながります。また、軽い症状にも関わらず休日や夜間に受診すると、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたします。急病など緊急性の高い症状以外は診療時間内に受診するようにし、休日や夜間の受診は控えましょう。

ジェネリック医薬品・
バイオシミラー について

先発医薬品の特許期間が満了した後に国の認可を受けて発売される「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」は、薬代の自己負担を軽減するとともに、医療保険財政の適正化にもつながります。すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんが、ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

また、バイオ後続品(バイオシミラー*)は、特許が切れた薬と同じように使うことができます。原則として、バイオ後続品は特許が切れたバイオ医薬品の70%の値段になるため自己負担を軽減でき、かつ、医療費の適正化につながります。

*バイオシミラー: 遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とするバイオ医薬品の特許が切れた後に、他の製薬会社から発売される医薬品

電話健康相談も活用を!!

国民健康保険に加入している人の身体と心の様々なご相談に医師や看護師などの専門スタッフが対応します。

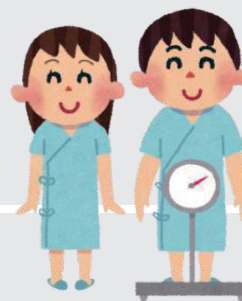
☎0120-343230 24時間・365日
通話・相談無料



亀山市の
けんしん
P2~5
受診券に
ついて
P6~7
がん検診
P8~9
集団検診
P10~17
個別検診
P18~19
がん検診を
受診した人
P20~21
がんの治
療を
受けている方
P22
国民健康保
険 後期高齢者医
療制度加入者
P23~35
お口の健
康
P36~37
健康習慣を身
につけるため
にこころの健
康
P38~41
予防接
種
P42~46
急な病
気や
P47
母子保
健
サービ
ス
P48~51

一日人間ドックについて

検査内容	胸部X線検査、胃部X線又は内視鏡検査、腹部超音波検査、血圧測定、心電図検査、尿検査、眼底検査、便潜血検査、血液検査(腎機能・尿酸代謝・脂質・肝機能・血糖・貧血・血清・腫瘍マーカー)、身体測定、問診、前立腺がん検診(男性)、子宮がん検診(超音波検査を含む・女性) ※眼底検査については、一部未実施の医療機関あり
対象者	①国民健康保険加入者(次のいずれにも該当する方) *申込み時点で亀山市国民健康保険に加入していて、受診時も継続して加入している人 *令和8年4月1日において 30歳以上 であり、かつ75歳未満の人 ②後期高齢者医療制度加入者
注意事項	◎一日人間ドックに含まれる検診内容を他の検診と同年度内において重複して受診することができません。 ◎健康推進課が発行した該当する検診の無料券や無料クーポン券等は使用できません。 ◎市税などに滞納があるときは、受診制限を受ける場合があります。
定員	①亀山市国民健康保険加入者 200名 ②後期高齢者医療制度加入者 30名
実施期間	令和8年7月1日(水)~令和9年2月28日(日) の期間中、実施医療機関の健診日 ※申込み状況によっては実施期間を変更する場合があります。
自己負担金	8,000円 ※受診時に医療機関で納付していただきます。
申込方法	5月15日(金)までに専用はがき[*](消印有効)31ページ またはインターネット予約で申込みください。 ※ インターネット予約 による申込みには、スマホアプリ「マイナサイン」による 電子証明書が必要 です。 応募多数の場合は抽選を行い、抽選結果は6月下旬に郵送で個人通知いたします。なお、抽選の場合は過去に亀山市の一日人間ドックで受診歴のない人、上記検査内容を全て受診する人を優先します。
結果通知	応募多数の場合は抽選を行い、6月下旬に抽選結果と関係書類を個別に発送します。 申込状況によりご希望の医療機関や実施日に受診できない場合があります。



実施医療機関 (五十音順) ☎市外局番:0595		場所	眼底検査	胃部検診			健診日・備考
				X線	内視鏡(口)	内視鏡(鼻)	
あのだクリニック	☎83-1181	阿野田町	●		●		月~水・金・土曜日の午前中
亀山市立医療センター	☎83-0990	亀田町	●	●	●	●	月~金曜日の午前中
豊田クリニック	☎82-1431	南野町			●	●	月~水・金曜日の午前中 <small>問合せ要 午前のみ対応</small>
ハッピー胃腸クリニック	☎82-0017	本町2丁目			●	●	月~水・金曜日の午前中
みえ呼吸嚥下リハビリクリニック	☎84-3536	アイリス町			●	●	水・木曜日
宮村産婦人科	☎82-5151	本町3丁目		※子宮がん検診のみ実施			月~水・金・土曜日

脳ドックについて

検査内容	磁気共鳴コンピュータ断層撮影装置による検査(MRI)、磁気共鳴血管撮影(MRA)
対象者	①国民健康保険加入者(次のいずれにも該当する方) *申込み時点で亀山市国民健康保険に加入していて、受診時も継続して加入している人 *令和8年4月1日において 40歳以上 であり、かつ75歳未満の人 ②後期高齢者医療制度加入者
注意事項	★次に該当する方は、検査を受けられないことがあります。 あらかじめかかりつけの医師にご相談ください。 ①心臓ペースメーカーを装着している人 ②今までに手術(特に頭部)をしたことがある人 ③MRI非対応の歯科インプラントをされている人 ④入れ墨、タトゥー、眉毛やまぶたにアートメイクをされている人 ⑤妊娠あるいは妊娠の可能性のある人 ⑥その他医師の指示により、MRI、MRAの検査を止められている人 ※閉所恐怖症の人は、受診できない場合があります。 ※市税などに滞納があるときは、受診制限を受ける場合があります。
定員	①亀山市国民健康保険加入者 190名 ②後期高齢者医療制度加入者 100名
実施期間	令和8年8月1日(土)～令和9年2月28日(日) いずれも実施医療機関の検診日(土日祝日を除く。)
実施医療機関	亀山市立医療センター
自己負担金	7,000円 ※受診時に亀山市立医療センターで納付していただきます。
申込方法	5月15日(金)までに専用はがき* (消印有効)33ページ またはインターネット予約で申込みください。 ※ インターネット予約 による申込みには、スマホアプリ「マイナサイン」による 電子証明書が必要 です。 応募多数の場合は抽選を行い、抽選結果は7月中旬に郵送で個人通知いたします。 なお、抽選の場合は過去に亀山市の脳ドックの受診歴のない人を優先します。
結果通知	応募多数の場合は抽選を行い、 7月中旬に抽選結果と関係書類を個別に発送します。



一日人間ドック・脳ドックの申込方法

一日人間ドック、脳ドックは、綴じ込みのはがきまたはインターネットで申し込みください。

問合せ先 国民健康保険に加入されている方・・・市民課 国民健康保険G ☎84-5006
 後期高齢者医療に加入されている方・・・市民課 医療年金G ☎84-5005

STEP1 お申込方法を次の3つのいずれかに決める


方法 1 **インターネット予約**
 スマホで24時間便利に予約できます！



一日人間ドック
 脳ドック


申込みはがき (一日人間ドックは31ページ、脳ドックは33ページ) を切り取り、必要事項を記入。記入例は30ページ・35ページをご確認ください。

方法 2 **郵送**
 ・はがきの「のりしろ」にのりを付け、2つ折りにしてください。
※のり付けがないと、はがき料金では届きません。(切手不要)



一日人間ドック
 はがき **31ページ**

方法 3 **窓口持参**
 ・あいあい:健康推進課健康増進グループ
 ・市役所:市民課 国民健康保険グループ・医療年金グループ
 ・関支所:地域サービス室
【受付時間】 平日 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日・祝日を除く)



脳ドック
 はがき **33ページ**

・電話、FAXでの受付は行いません。
 ・記入漏れや誤りのあった場合、複数回の申込みは無効となりますので、よく確認のうえ記入、押印してください。

申込み締切 ※当日消印有効
一日人間ドック・脳ドック
令和8年5月15日(金)


先着順ではありません。
期間内に申込みしてください。
※令和8年5月15日までの消印があるものを有効とします。

STEP2 受診日・受診医療機関等の決定について、お知らせします。

- 決定通知の発送時期**
一日人間ドック / 6月下旬ごろ
脳ドック / 7月中旬ごろ
- 市民課で受診日・受診医療機関等を割り振り、個人通知します。
 *受診医療機関や希望月は、ご希望に添えない場合があります。

※申込み人数が定員を上回った場合は、市民課にて**抽選**を行います。
 抽選により当選となった方には受診券などの書類一式、落選となった方には落選通知を発送します。
 なお、抽選の場合は過去に亀山市の一日人間ドック・脳ドックで受診歴のない人、検査内容を全て受診する人を優先します。
 ※1枚のはがきで2人分申し込んだ場合は、1人ずつ別々に抽選させていただきます。

記入例

受診希望者の氏名・生年月日
受診医療機関・希望月を記入

令和8年度国民健康保険一日人間ドックに

世帯主の住所・氏名・生年月日
連絡先となる電話番号(可能な限り2か所)
被保険者証の記号番号(保険証右上の7桁の数字)
を記入漏れのないようにご記入ください。

住所	亀山市 本丸町577
氏名	亀山 太郎 <small>※本人が署名しない場合は、記名押印してください。</small>
生年月日	昭和27年 12月 12日
電話番号	84-5006
携帯電話番号	090-1234-〇×▽□
被保険者記号・番号	5 0 0 8 8 8 8

氏名	亀山 太郎
生年月日	昭和27年 12月 12日
受診医療機関	亀山市立医療センター
希望月	10月 <input type="checkbox"/> どの日程でもよい
胃部検診	X線・ <input checked="" type="checkbox"/> 内視鏡 <input type="checkbox"/> ・内視鏡(鼻)
子宮がん検診	<input type="checkbox"/> 受診希望 <input type="checkbox"/> 月

受診者

受診医療機関・希望月をご記入ください。
ただし、必ずしも希望に添えるとは限りません。
希望月がない場合は「どの日程でもよい」の左側の「」に「」をいれてください。
胃部検診については、X線か内視鏡を選んで○を付けてください。
(一部の医療機関は口か鼻かも選んでください)
女性は、子宮がん検診を希望する場合は「」に「」をいれ、受診月をご記入ください。

記入例

後期(一日人間ドック)受診申込書

令和8年度後期高齢者医療保険一日人間ドックについて次のとおり申し込みます。

なお、亀山市後期高齢者医療保険一日人間ドック事業実施要綱第2条第2項の規定の施行に必要な限度において、市職員が市税その他市の歳入の納付状況を調査することについて同意します。

令和8年 5月 7日

住所	亀山市 羽若町545
受診者氏名	亀山 太郎 <small>※本人が署名しない場合は、記名押印してください。</small>
生年月日	昭和22年 5月 1日
受診者氏名	亀山 愛子 <small>※本人が署名しない場合は、記名押印してください。</small>
生年月日	
電話番号	
携帯電話	
携帯電話番号	090-1234-□〇〇×

受診者の住所・氏名・生年月日
連絡先となる電話番号・携帯電話番号
を記入漏れのないようにご記入ください。

後期(一日人間ドック)

被保険者番号	0 3 4 5 6 7 8 9
受診医療機関	亀山市立医療センター
希望月	10月 <input type="checkbox"/> どの日程でもよい
胃部検診	X線・ <input checked="" type="checkbox"/> 内視鏡 <input type="checkbox"/> ・内視鏡(鼻)
子宮がん検診	<input type="checkbox"/> 受診希望 <input type="checkbox"/> 月

受診医療機関・希望月をご記入ください。
ただし、必ずしも希望に添えるとは限りません。
希望月がない場合は「どの日程でもよい」の左側の「」に「」をいれてください。
胃部検診については、X線か内視鏡を選んで○を付けてください。
(一部の医療機関は口か鼻かも選んでください)
女性は、子宮がん検診を希望する場合は「」に「」をいれ、受診月をご記入ください。

令和8年度 国民健康保険一日人間ドック受診申込書

令和8年度国民健康保険一日人間ドックについて次のとおり申し込みます。

なお、亀山市国民健康保険一日人間ドック事業実施要綱第2条第2項の規定の施行に必要な限度において、市職員が市税その他市の歳入の納付状況を調査することについて同意します。

年 月 日

世帯主

住 所	亀山市
氏 名	※本人が署名しない場合は、記名押印してください。
生年月日	年 月 日
電話番号	
携帯電話番号	
被保険者記号・番号	

国保(一日人間ドック)

受診者

氏 名	
生年月日	年 月 日
受診医療機関	
希望月	月 <input type="checkbox"/> どの日程でもよい
胃部検診	X線・内視鏡(<input type="checkbox"/>)・内視鏡(鼻)
子宮がん検診	<input type="checkbox"/> 受診希望 月

受診者

氏 名	
生年月日	年 月 日
受診医療機関	
希望月	月 <input type="checkbox"/> どの日程でもよい
胃部検診	X線・内視鏡(<input type="checkbox"/>)・内視鏡(鼻)
子宮がん検診	<input type="checkbox"/> 受診希望 月

のりしろ



令和8年度 後期高齢者医療保険一日人間ドック受診申込書

令和8年度後期高齢者医療保険一日人間ドックについて次のとおり申し込みます。

なお、亀山市後期高齢者医療保険一日人間ドック事業実施要綱第2条第2項の規定の施行に必要な限度において、市職員が市税その他市の歳入の納付状況を調査することについて同意します。

年 月 日

住 所	亀山市
受診者氏名	※本人が署名しない場合は、記名押印してください。
生年月日	年 月 日
受診者氏名	※本人が署名しない場合は、記名押印してください。
生年月日	年 月 日
電話番号	
携帯電話番号	
携帯電話番号	

後期(一日人間ドック)

被保険者番号	0
受診医療機関	
希望月	月 <input type="checkbox"/> どの日程でもよい
胃部検診	X線・内視鏡(<input type="checkbox"/>)・内視鏡(鼻)
子宮がん検診	<input type="checkbox"/> 受診希望 月

被保険者番号	0
受診医療機関	
希望月	月 <input type="checkbox"/> どの日程でもよい
胃部検診	X線・内視鏡(<input type="checkbox"/>)・内視鏡(鼻)
子宮がん検診	<input type="checkbox"/> 受診希望 月

料金受取人払郵便

亀山局承認

115

差出有効期間
令和8年5月
15日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市民文化部市民課行
亀山市民本丸町577番地

差出人

氏名	
住所	〒519-
電話	()



キリトリ



料金受取人払郵便

亀山局承認

116

差出有効期間
令和8年5月
15日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市民文化部市民課行
亀山市民本丸町577番地

差出人

氏名	
住所	〒519-
電話	()



令和8年度国民健康保険脳ドック受診申込書

令和8年度国民健康保険脳ドックについて次のとおり申し込みます。

なお、亀山市国民健康保険脳ドック事業実施要綱第2条第2項の規定の施行に必要な限度において、市職員が市税その他市の歳入の納付状況を調査することについて同意します。

年 月 日

世帯主

住 所	亀山市		
氏 名			
	※本人が署名しない場合は、記名押印してください。		
生年月日	年	月	日
電話番号			
携帯電話番号			
被保険者記号・番号			

国保(脳ドック)

受診者

氏 名			
生年月日	年	月	日
第1希望			月
第2希望			月
どの日程でもよい			<input type="checkbox"/>

受診者

氏 名			
生年月日	年	月	日
第1希望			月
第2希望			月
どの日程でもよい			<input type="checkbox"/>

のりしろ

キリトリ

のりしろ

令和8年度後期高齢者医療保険
脳ドック受診申込書

令和8年度後期高齢者医療保険脳ドックについて次のとおり申し込みます。

なお、亀山市後期高齢者医療保険脳ドック事業実施要綱第2条第2項の規定の施行に必要な限度において、市職員が市税その他市の歳入の納付状況を調査することについて同意します。

年 月 日

住 所	亀山市		
氏 名			
	※本人が署名しない場合は、記名押印してください。		
生年月日	年	月	日
氏 名			
	※本人が署名しない場合は、記名押印してください。		
生年月日	年	月	日
電話番号			
携帯電話番号			
携帯電話番号			

後期(脳ドック)

被保険者番号	0				
第1希望					月
第2希望					月
どの日程でもよい					<input type="checkbox"/>

被保険者番号	0				
第1希望					月
第2希望					月
どの日程でもよい					<input type="checkbox"/>

料金受取人払郵便

亀山局承認

117

差出有効期間
令和8年5月
15日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市民文化部市民課行
亀山市民本丸町577番地

差出人

氏名	
住所	〒519-
電話	()



キリトリ



料金受取人払郵便

亀山局承認

118

差出有効期間
令和8年5月
15日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市民文化部市民課行
亀山市民本丸町577番地

差出人

氏名	
住所	〒519-
電話	()



記入例

脳ドック

令和8年度国民健康保険脳ドックについて
申込みます。

受診希望者の氏名・生年月日
受診希望月をご記入ください。

国保(脳ドック)

世帯主の住所・氏名・生年月日
連絡先となる電話番号(可能な限り2か所)
被保険者証の記号番号(保険証右上の7桁の数字)
を記入漏れのないようにご記入ください。

住所	亀山市 本丸町577
氏名	亀山 太郎 <small>※本人が署名しない場合は、記名押印してください。</small>
生年月日	昭和27年12月12日
電話番号	84-5006
携帯電話番号	090-1234-〇×▽□
被保険者記号・番号	5 0 0 8 8 8 8

受診者 氏名	亀山 太郎
生年月日	昭和27年12月12日
第1希望	10月
	11月 <input type="checkbox"/>
氏名	亀山 花子
生年月日	昭和27年11月11日
第1希望	月
第2希望	月
どの日程でもよい	<input checked="" type="checkbox"/>

受診希望月があればご記入ください。
ただし、必ずしも希望に添えるとは限りません。
日程の希望がない場合は「どの日程でもよい」の
右欄の「」に「」をいれてください。

記入例

高齢者医療保険 受診申込書

令和8年度後期高齢者医療保険脳ドックについて次のとおり
申し込みます。

なお、亀山市後期高齢者医療保険脳ドック事業実施要綱第
2条第2項の規定の施行に必要な限度において、市職員が市
税その他市の歳入の納付状況を調査することについて同意
します。

令和8年 5月7日

住所	亀山市 羽若町545
氏名	亀山 太郎 <small>※本人が署名しない場合は、記名押印してください。</small>
生年月日	昭和22年5月1日
氏名	山 愛子
電話番号	-1234-□〇〇×
電話番号	90-1234-□〇〇×

受診者の住所・氏名・生年月日
連絡先となる電話番号・携帯電話番号
を記入漏れのないようにご記入ください。

後期(脳ドック)

被保険者番号	0 3 4 5 6 7 8 9
第1希望	10月
第2希望	11月
第1希望	月
第2希望	月
どの日程でもよい	<input checked="" type="checkbox"/>

受診希望月があればご記入ください。
ただし、必ずしも希望に添えるとは限りません。
日程の希望がない場合は「どの日程でもよい」の
右欄の「」に「」をいれてください。

口から始める健康づくり!

「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という8020運動が全国的に展開されています。8020運動を達成するためには、乳幼児から高齢者まであらゆる世代における歯の管理が大切です。

歯周病の要因と全身への影響

様々な要因が重なり発症する歯周病ですが、歯周病は単なる口の病気ではありません。歯周病は糖尿病、心臓病、肺炎、低出生体重児、骨粗しょう症など全身に影響を与えることが明らかになってきています。歯周病を治療・予防することは、全身疾患の予防にもつながります。

<p>1 生活習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不規則な食生活 ・歯磨きの方法や頻度 	<p>2 健康状態・体質</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホルモンバランスの乱れ ・ストレス ・体力や抵抗力の低下 ・加齢 ・遺伝など 	<p>3 口の中の環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ・噛み合わせの悪さ ・虫歯 ・歯並び ・口の中の乾燥など ・不適合なかぶせ物
---	---	---

歯周病対策で健口に!!



1 まずはしっかり!毎日の歯磨き ~プラークを歯石にしないブラッシング~

プラーク(歯垢)を溜めないためには、正しいブラッシングが必要です。特に歯と歯ぐきの間は丁寧に磨きましょう。また、歯間ブラシやデンタルフロスも上手に使いましょう。覚えたブラッシング方法を実践し生活習慣のひとつにしましょう。

2 かかりつけ歯科医をもとう!

定期的に歯科健診を受けて、口の状態をチェックしたり、歯科医師や歯科衛生士から正しい歯磨き方法の指導を受けましょう。

亀山歯科医師会口腔ケアステーション



三重県では在宅歯科医療の充実や医科歯科連携の推進のため、県内11か所に地域口腔ケアステーションを整備しています。ご自宅や施設等で歯・口の対応に困りのときは、地域口腔ケアステーションにご相談ください。



亀山歯科医師会 住所 〒519-0155 亀山市御幸町231 (秋本歯科医院内)
口腔ケアステーション 電話 **080-8293-2677** FAX 0595-83-4646
 対応時間 【火曜日】 10:00 ~ 12:00 【木曜日】 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00

歯周病検診を受けましょう

市では一定の節目年齢の人を対象に歯周病検診を行います。

● **実施期間** (各医療機関の診療日・診療時間内)

令和8年7月1日(水)~令和9年1月31日(日)

● **対象者**

市内に住所を有し、右記の生年月日に当てはまる人
※総義歯の人や歯科疾患で定期受診及び治療している人は対象となりません

● **検診料**

無料

※対象の年齢の人には、6月下旬に「歯周病検診無料券」を個人通知します。

対象年齢 <small>※令和9年4月1日時点</small>	生年月日
20歳	平成18年4月2日~平成19年4月1日
30歳	平成 8年4月2日~平成 9年4月1日
35歳	平成 3年4月2日~平成 4年4月1日
40歳	昭和61年4月2日~昭和62年4月1日
45歳	昭和56年4月2日~昭和57年4月1日
50歳	昭和51年4月2日~昭和52年4月1日
55歳	昭和46年4月2日~昭和47年4月1日
60歳	昭和41年4月2日~昭和42年4月1日
65歳	昭和36年4月2日~昭和37年4月1日
70歳	昭和31年4月2日~昭和32年4月1日

問合せ先 健康推進課 健康増進グループ

☎84-3316

75歳からのお口の健康チェック

● **実施期間** (各医療機関の診療日・診療時間内)

令和8年8月1日(土)~令和8年11月20日(金)

● **対象者**

市内に住所を有する後期高齢者医療制度の被保険者で、右記の生年月日に当てはまる人

● **健診料**

無料

※対象の年齢の人には、7月下旬に三重県後期高齢者医療広域連合から受診票が送付されます。

対象年齢 <small>※令和8年3月31日時点</small>	75 ~ 80歳
生年月日	昭和20年4月1日 } 昭和26年3月31日

問合せ先 三重県後期高齢者医療広域連合 事業課 給付健康グループ ☎059-221-6884

市民課 医療年金グループ ☎84-5005

在宅訪問歯科健診

口腔ケアでお口の中の細菌を減らし、お口の機能と健康の維持・増進をはかることは大切です。まずは、お口の状態をチェックしてみませんか？

● **対象者**

- ① 亀山市内に在住する後期高齢者医療制度の被保険者のうち、歯科健診を受診することができない在宅の要介護状態の人。
- ② ①以外で、亀山市内に在住する40歳以上の寝たきりで介護者の介護だけでは通院することができない在宅の人。

● **健診料**

無料

問合せ先 対象者① 市民課 医療年金グループ ☎84-5005

対象者② 健康推進課 地域包括連携グループ ☎84-3312

健康習慣を身につけるために

がんは亀山市の死因の第1位となっています。がんの原因の多くは、運動や食事、たばこなどの日常生活習慣に関わるものとわかっています。生活習慣を見直してがんを予防しましょう。

栄養・食生活

適切な食生活でからだの調子を整えましょう



主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩です。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかわかる食事の目安です。食事の望ましい組み合わせと、おおよその量をイラストでわかりやすく示してあります。



食塩摂取は1日7g日未滿

減塩は高血圧の予防や日本人に多い胃がんの予防に有効です。

減塩のコツ

- ・しょうゆなどは「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ・塩の代わりに、香辛料やレモン、だしなどのうまみ酸味を生かす
- ・麺類のつゆは飲み干さない

野菜は1日350g!!

【野菜350gのめやす】

緑黄色野菜は、両手に1杯もしくは2皿 (120g以上)



淡色野菜は、両手に2杯もしくは3皿 (230g以上)



もっと知りたくなったら

「食事バランスガイド」の適量と料理区分 (農林水産省)



かめやま健康レシピ

美味しい!かんたん!
かめやま健康レシピ



※三重の健康づくり基本計画(ヘルシービーブルみえ・21)より抜粋

身体活動

今より+10分多くからだを動かしましょう

座りっぱなしをやめて+10(プラス・テン)

毎日40分～60分の身体活動(1日6,000歩以上)は健康の維持増進につながります。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからだを動かしましょう。



生活の中で無理なくプラス10をしましょう

出典:厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー高齢者版」



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、例えば30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク(中断)して少しでもからだを動かしましょう。例えば今より10分多くからだを動かして身体活動量を増やしましょう(+10:プラステン)。

歩こう!動こう!

1日40分の身体活動を。高齢者は1日6,000歩を目安に。

筋力を高めよう!

週2～3日の筋トレを。多要素な運動の1つとして取り入れましょう。

いろいろな運動を楽しもう!

1日60分の身体活動を。目安は1日8000歩以上(成人の場合)

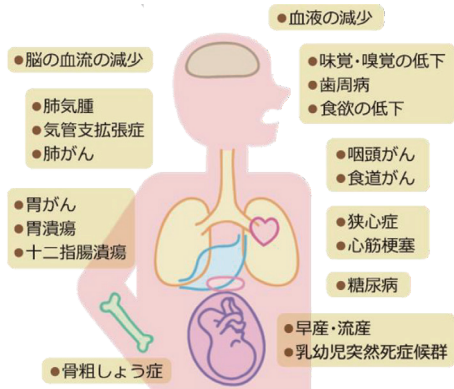
喫煙

喫煙習慣を見直しましょう



喫煙者本人の健康影響

喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等にかかりやすくなります。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?

たばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで肺の細胞が壊れる等の障害が起き、呼吸が難しくなる病気です。一度壊れた肺の細胞は二度とは戻りません。そうならないために、まずは禁煙を考えて見ませんか?

健康相談

亀山市では、健康診断(健診)の結果を日常生活に活かしたい人や禁煙をしたい人に対し健康相談を実施しています。



受動喫煙による健康影響



肺がん、脳卒中、虚血性心疾患のリスクが高くなります。



たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素は妊婦の身体に悪影響を及ぼします。



低出生体重児や早産、子宮外妊娠や乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。

禁煙外来を利用しましょう

禁煙外来の利用で比較的楽に、より確実に禁煙できます。

POINT

- 禁煙外来の利用で、成功率は7~8割
- 医療機関にかかることで離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめられる

日本禁煙学会

禁煙治療に保険が使える医療機関を検索できます。



COPDについて

市ホームページでは禁煙外来、COPDの診断ができる市内の医療機関等掲載しています。



飲酒

飲酒に伴うからだへの健康影響を知りましょう



アルコールの代謝や飲酒による身体等への影響は個人差があります。

お酒(アルコール)による身体等への影響は年齢や性別、体質により異なります。飲めないのに無理して飲んだり、飲めない人に無理に飲ませないようにしましょう。

参考:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)

1 年齢の違いによる影響

高齢者は若い時と比べて体内の水分量が減少し、同じ量のアルコールでも酔いやすくなります。

2 性別の違いによる影響

女性は一般的に男性より体内の水分量が少なく、アルコールの影響を受けやすい傾向があります。

3 体質の違いによる影響

アルコールを分解する酵素の働きの強い・弱いは人によって異なります。

生活習慣病リスクを高める飲酒量(1日あたり)

純アルコール量を男性40g以上、女性20g以上
(年齢や体質によってはより少量が望ましい)

アルコール量計算
お役立ちサイト



健康習慣を身につけるために

睡眠・休養

質の良い睡眠を目指しましょう



良い睡眠をとるために、睡眠時間(量)を確保するとともに朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠の質)を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

参考・引用:健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)

睡眠の質を高めるために

- 日中は身体を動かし、できるだけ日光を浴びましょう。



- 寝室には電子機器を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ましょう。



- 就寝の約1~2時間前に入浴し、身体を温めてから寝ましょう。



睡眠と嗜好品について

- カフェインは1日400mg以内にし、夕方以降の摂取は控えましょう。



コーヒー:
マグカップ
約3杯/1日
まで

- 晩酌での深酒や寝酒、就寝前の喫煙は控えましょう。



睡眠に関するワンポイントアドバイス

高齢者

昼と夜のメリハリをつけましょう



- ★ 寝床にいる時間は**8時間以内**を目安に!
- ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して睡眠休息感を高めましょう!
- ★ 日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう!

成人

しっかり体を休めましょう!



- ★ 睡眠時間は**6時間以上**を目安としましょう!
- ★ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要!

子ども

夜更かしを習慣化させないようにしましょう!



- ★ 小学生は**9~12時間**、中学・高校生は**8~10時間**の睡眠を目安に!
- ★ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避けましょう!

ストレスと睡眠

参考:こころもメンテしよう(厚生労働省)

ストレスはさまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が続いたときは、十分な休息をとり、ストレッチなど自分に合ったリラクゼーション方法を見つけましょう。ひとりで抱え込まず、身近な人や専門の相談窓口にご相談ください。

こころの健康・専門の
相談窓口について

41
ページ~

こころ、元気ですか？

「こころの体温計」でストレスチェック

パソコンや携帯電話から気軽にこころの状態をセルフチェックできるシステムです。このサービスには、「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「アルコールチェックモード」「ストレス対処テスト」の5つのメニューがあり、個人情報が必要とせず、簡単な質問に答えていくと、キャラクターでストレス度や落ち込み度が表示されます。家族やあなたの大切な人のストレスチェックをすることができます。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心がけましょう。

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。
[赤金魚] 自分の病気などのストレス
 ※レベルが上がる毎にケガをしています
[水の透明度] 落ち込み度
 ※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

ねこ 社会的なストレス
 水槽のヒビ 住環境のストレス
 黒金魚 対人関係のストレス
 赤金魚 自分自身のストレス
 水の透明度 落ち込み度
 石 その他のストレス
 結果画面(例)

赤ちゃんママモード
 赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックできます。


家族モード
 家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。

アルコールチェックモード
 自らの飲酒について振り返ってみませんか？
 本人モード、家族モードもあります。

ストレス対処タイプテスト
 ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。あなたのストレス解消法は？

※このチェックは、医学的診断をするものではありません。
 ※「こころの体温計」は無料で利用できますが、サイト接続時に通信料がかかります。

こころの体温計ホームページ
 パソコンまたは携帯・スマートフォンからご利用いただけます。




ひとりで抱え込まず相談を

専門窓口

※一部のみ紹介。相談者が多いときはつながらない場合がありますので、しばらく時間を置いてお掛け直しください。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター (三重県自殺対策推進センター)	☎ 059-253-7823 ☎ 0120-01-7823 (三重県内のみ)	午後1時～4時
自殺予防夜間・休日電話相談		☎ 0570-064-556 (ナビダイヤル)	午後4時～午前0時 (平日) 午前9時～午前0時 (土日祝日・年末年始)
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	☎ 059-223-5237 ☎ 059-223-5238	午前10時～午後4時

そのほかの相談窓口については、三重県自殺対策推進センターのホームページをご覧ください。



妊婦と子どもの予防接種

接種時に亀山市に住民登録がある人が対象となります

定期予防接種

問合せ・申請窓口

母子保健グループ (☎0595-98-5003)

乳幼児 児童 生徒	接種場所	予防接種実施医療機関(三重県内) ※県外で予防接種を希望される方は接種前にお問合せください。
	持ち物	予診票(亀山市のもの)・本人確認書類・母子健康手帳 ※出生届出の時にお渡しする「赤ちゃんすくすく」に予診票セットが入っています。 ※RSウイルスワクチンについては、母子健康手帳交付時にお渡しします。 ※予診票を紛失した場合は、母子健康手帳を持参のうえ、母子保健グループへお越しください。 ※長期にわたる重篤な疾患等により、定期接種の対象期間内にできなかった場合でも、定期接種として対応できることがあります。接種前にお問合せください。

	予防接種の種類	接種回数	対象年齢	接種が望ましい年齢	備考	
妊婦	RSウイルス	1回	妊娠28週0日-36週6日			
	ロタウイルス	ロタリックス	2回	出生6週以上24週未満	初回: 生後2か月から 出生14週6日まで	
		ロタテック	3回	出生6週以上32週未満		
	小児用肺炎球菌	1~4回	生後2か月~ 5歳未満	初回接種開始 生後2~7か月	接種開始時期によって、 接種回数が異なります。	
	5種混合 Hib(ヒブ)・ジフテリア・百日 せき・破傷風・不活化ポリオ	1期初回	3回	生後2か月~	生後2か月~1歳未満	
		1期追加	1回	7歳6か月未満	1期初回終了後、1歳~1歳6か月未満	
	B型肝炎	3回	1歳未満	生後2~9か月		
	BCG	1回	1歳未満	生後5~8か月		
	MR (麻疹・風しん)	1期	1回	1歳~2歳未満		1歳になったら、 早めに接種しましょう。
		2期	1回	<令和8年度対象者> (いわゆる年長児) 令和2年4月2日~令和3年4月1日生	<接種期間> 令和8年4月 1日~ 令和9年3月31日	
水痘(みずぼうそう)			1歳~3歳未満	初回:1歳~1歳3か月未満 追加:初回接種後、6か月~1年まで		
日本脳炎	1期初回	2回	生後6か月~	3歳		
	1期追加	1回	7歳6か月未満	4歳		

	予防接種の種類	接種回数	対象年齢	接種が望ましい年齢	
児童・生徒	日本脳炎	2期	1回	9歳~13歳未満	9歳
	DT(ジフテリア・破傷風)	2期	1回	11歳~13歳未満	11歳
	HPV(子宮頸がん予防)	2~3回		小学6年生~高校1年生 相当の年齢の女子	

日本脳炎の予防接種が完了していない人へ
平成7年4月2日~平成19年4月1日
生まれの20歳未満の人で、合計4回の
予防接種が終了していない場合は、母
子保健グループへご連絡ください。

妊婦さんのRSウイルスワクチンについて

RSウイルス感染症は、RSウイルスに感染することによって起こる呼吸器の感染症です。感染力が高く、新生児や乳幼児が感染すると、症状が重くなる可能性があります。RSウイルスワクチンは、妊婦さんに接種することで、お母さんの体内で抗体が作られ、その抗体が胎盤を通じて赤ちゃんに移行します。

接種時期	妊娠28週0日~36週6日
接種場所	三重県内の医療機関 ※かかりつけの産科医療機関に 相談し接種してください。

詳しくはこちらを
ご覧ください。



厚労省ホームページ

任意予防接種

予防接種の種類	対象者	助成回数	助成上限額	
おたふくかぜ	1歳~就学前児童	2回	3,000円	
水痘(みずぼうそう)	3歳~5歳未満で2回目を接種する人	1回	3,000円	
インフルエンザ ※開始時期、申請期間については市広報等でご確認ください。	1歳~就学前児童 ※身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人、医師意見書に該当する人は44ページを確認してください。	1~2回	1回目	1,200円
			2回目	800円
MR(麻しん・風しん)	①満2歳~2期の対象となる日の前日までで、1期未接種の人 ②平成31年(令和元年)4月2日~令和2年4月1日生まれで、2期未接種の人	定期予防接種契約金額		
DPT (3種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風))	<令和8年度対象者> (いわゆる年長児) 令和2年4月2日~令和3年4月1日生	1回	2,000円	

助成対象期間

令和8年4月1日(水) ~ 令和9年3月31日(水)

市内で接種する場合

申請不要

接種料金から助成額を差し引いてお支払いください。

※下記市内実施医療機関については、助成金の申請は不要です。

※接種費用は、接種医療機関にご確認ください。

市外で接種する場合

申請必要

申請書等の必要書類をお渡しますので、**接種前**に、母子保健グループへご連絡ください。

助成申請期限 ▶ 令和9年3月31日(水)

市内実施医療機関(五十音順)

※接種前に予約が必要です

▲2期のみ

医療機関	住所	TEL (☎市外局番:0595)	定期予防接種 妊婦・乳幼児・児童・生徒													任意予防接種 助成				
			RSウイルス	ロタ	小児用肺炎球菌	B型肝炎	BCG	5種混合	水痘	MR	日本脳炎	DT	HPV	水痘	おたふくかぜ	DPT	定期接種もれMR	インフルエンザ		
あのだ クリニック	阿野田町	83-1181												●						
落合小児科医院	東台町	82-0121	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
亀山透析クリニック	羽若町	83-0555	●																	
こばやし内科・呼吸器内科クリニック	亀田町	83-2121	●											●						
高橋内科クリニック	栄町	84-3377												●						
田中内科医院	天神2丁目	82-0755												●	●					
豊田クリニック	南野町	82-1431																	●	
なかむら小児科	長明寺町	84-0010	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
ハッピー胃腸クリニック	本町2丁目	82-0017	●											●	●				●	
みえ呼吸嚙下リハビリクリニック	アイリス町	84-3536	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
宮村産婦人科	本町3丁目	82-5151	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

おとなの予防接種

問合せ・申請窓口
健康推進課 健康増進グループ
(☎0595-84-3316)

接種時に亀山市に住民登録がある人が対象となります

定期予防接種

接種場所 / 三重県内の実施医療機関

対象疾病	対象者	自己負担金	通知方法
肺炎球菌感染症 (20価)	過去に肺炎球菌ワクチン20価および23価の接種を受けたことがない①又は②に該当する人 ①満65歳の人 ②満60歳～満64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり身体障害者手帳1級をお持ちの人	3,500円	①誕生日の前月に予診票を送付 ②令和8年3月末に予診票を送付済み
带状疱疹	過去に带状疱疹ワクチンの接種を受けたことがない ①、②、③のいずれかに該当する人 ①令和8年度中に65歳になる人 ②満60歳～満64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの人 ③経過措置として、令和8年度中に70、75、80、85、90、95、100歳になる人	生ワクチン 3,000円 不活化ワクチン 7,000円 / 回	令和8年3月末に対象者に予診票を送付済み
季節性インフルエンザ	①満65歳以上の人 ②満60歳～満64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり身体障害者手帳1級をお持ちの人	1,500円	接種時期については市広報等でご確認ください。
新型コロナウイルス感染症		5,000円	

任意予防接種

接種場所 / 全国の実施医療機関

対象疾病	対象者	助成回数	助成上限額
肺炎球菌感染症 (20価、23価)	過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない人、または、前回の接種から5年以上経過し、病気や治療のために医師が接種を必要と認めた人(医師意見書の添付が必要。20価肺炎球菌予防接種者および定期接種の対象者は除く)	1回	3,000円
带状疱疹	過去に带状疱疹ワクチンの接種を受けたことがない昭和37年4月2日以降生まれで、接種時満50歳以上の人(満60～64歳の定期接種の対象者は除く)	生ワクチン1回 不活化ワクチン2回	4,000円 11,000円 / 回
季節性インフルエンザ ※助成開始および申請期間については市広報等でご確認ください。	①下記の手帳の交付を受けている人 ・身体障害者手帳1～3級 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳 ②医師からインフルエンザにかかるると重症化すると判断された人(医師意見書の添付が必要)	1～2回	1回目 1,200円 2回目 800円

任意予防接種の助成対象期間

令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

市内で接種する場合

申請不要

市外で接種する場合

申請必要

接種料金から助成額を差し引いてお支払いください。

※助成金の申請は不要です。
※市内接種医療機関については、45ページをご確認ください。
※接種費用は、接種医療機関にご確認ください。

申請書等の必要書類をお渡しますので、**接種前**に、担当課へご連絡ください。

助成申請期限 令和9年3月31日(水)

令和7年度から帯状疱疹ワクチンが定期接種となりました

市内予防接種
実施医療機関

45
ページ

帯状疱疹は、痛みを伴う皮膚の病気です

- 帯状疱疹は、水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水疱(水ぶくれ)が現れる皮膚の病気です。
- 合併症の一つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。

帯状疱疹ワクチンは2種類あります

- 帯状疱疹ワクチンには2種類あり、接種方法や、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なりますが、**いずれのワクチンも、帯状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。**

ワクチンの特徴

	生ワクチン(阪大微研)	不活化ワクチン(GSK社)
接種方法	皮下に接種	筋肉内に接種
接種回数と間隔	1回	2回(2か月以上の間隔をあける)※
接種条件	病気や治療によって、免疫の低下している方は接種できません	免疫の状態に関わらず接種可能

※病気や治療により、免疫の機能が低下したまたは低下する可能性がある方等は、医師が早期の接種が必要と判断した場合、接種間隔を1か月まで短縮できます。

帯状疱疹に対するワクチンの予防効果

	生ワクチン(阪大微研)	不活化ワクチン(GSK社)
接種後1年時点	6割程度	9割以上
接種後5年時点	4割程度	9割程度
接種後10年時点	—	7割程度

注 帯状疱疹後神経痛に対するワクチンの効果は、接種後3年時点で、生ワクチンは6割程度、不活化ワクチンは9割以上と報告されています。
厚生労働省作成チラシ引用

予防接種健康被害救済制度について（定期予防接種）

予防接種では健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めて稀ではあるものの、なくすことができないことから、救済制度が設けられています。定期予防接種によって健康被害が生じた場合にも、予防接種法に基づく救済(医療費・障害年金等の給付)が受けられます。申請に必要な手続きなどについては、住民票がある市町村にご相談ください。

医薬品副作用被害救済制度について（任意予防接種）

「医薬品副作用被害救済制度」とは、患者さんに生じた医薬品による副作用に対して救済・給付を行う公的な制度です。医薬品を適正に使用したにもかかわらず、その副作用により入院治療が必要になるほど重篤な健康被害が生じた場合などに、医療費や年金などの給付を行っています。給付の請求は、健康被害を受けたご本人またはそのご遺族が直接PMDA(医薬品医療機器総合機構)に対して行います。

急な病気やケガなどの時

急な病気やケガで医療機関を受診する場合は、下記のステップ①～③で受診しましょう。
 ※ただし、緊急搬送や入院が必要と思われる場合は、救急車を呼ぶなどで対応してください。

STEP1 かかりつけ医に連絡・相談

- かかりつけ医をもっていない場合は、お近くの医療機関へ相談してください。
- 平日の夜間や休日、かかりつけ医に連絡がとれない場合は、STEP2へ

STEP2 平日の夜間・休日の場合

- 比較的に症状の軽い人(緊急搬送や入院の必要がないと思われる人)が対象です。
- 平日の夜間時間外応急診療または休日診療が診療時間外の場合は、STEP3へ

夜間時間外応急診療		休日診療	
診療日	月～土曜日	診療日	日曜日・祝日
時間	午後7時30分～午後10時 (受付/午後7時～午後9時30分)	時間	午後1時～午後7時30分 (受付/午後1時～午後7時)
科目	内科		
場所	市立医療センターまたは 市内の当番の医(病)院 ※広報をご確認ください	場所	市内の当番の医(病)院 ※広報をご確認ください

問い合わせ先
 亀山市役所 / ☎0595-82-1111

亀山市ホームページ



STEP3 「医療ネットみえ」で医療機関を探す

医療ネットみえ

三重県救急医療情報センター
コールセンター

ホームページ

☎ 059-229-1199

子どもの病気・薬・事故
についての電話相談

みえこども医療ダイヤル
☎ # 8000

時間

平日、土曜日:午後7時00分～翌朝8時
日曜日、祝日、年末年始:24時間対応
※ダイヤル式・ひかり電話・IP電話などは
☎059-232-9955

母子保健サービス

市内に住民登録されている人が対象となります。

母子健康手帳・母子保健のしおりの交付(伴走型相談支援)

妊娠届を提出された人に、母子健康手帳、母子保健のしおり(妊婦一般健康診査・乳児健康診査の補助券)などをお渡します。



交付場所	あいあい／母子保健グループ 平日／午前8時30分～午後5時15分
持ち物	妊娠届、本人確認書類 (妊婦さん本人のマイナンバーカード、または、通知カードと運転免許証等)、 妊婦さん名義の振り込み先が分かるもの ※妊娠届出の際には本人確認(妊婦さんご本人のマイナンバーの確認と身元の確認)を行います。 ※妊婦さん本人が来所できない場合はご連絡ください。 ※詳しくは、子ども 総合支援課 母子保健グループ(☎98-5003)までお問い合わせください。
その他	母子健康手帳交付時に、保健師や助産師との面談を行います。 妊娠届書にある二次元コードから事前予約してください。

かめやまマタニティ・サポート119

緊急を要する場合で、自家用車などの搬送手段がない時に備え、「かめやまマタニティ・サポート119」を事前登録して出産に備えましょう。

利用条件	以下の全てに当てはまる人 <ul style="list-style-type: none"> ● 出産の兆候が始まったが、本人または家族等の車で産科医療機関に移動することができないとき。 ● 主治医等が緊急に搬送する必要があると判断したとき。
申請方法	右記二次元コードから登録してください。 ※登録内容に変更がある場合は、一旦登録をキャンセルし、再度登録を行ってください。

かめやまマタニティ・サポート119登録フォーム

多胎妊婦健康診査の費用助成

多胎児を妊娠している妊婦さんに対し、14回の妊婦健康診査を超えて受診した妊婦健康診査の費用助成を行います。



対象者	多胎児を妊娠している妊婦	助成回数	5回まで
助成上限金額	1回／5,000円 ※詳しくは、母子保健グループ(☎98-5003)へご連絡ください。		


妊婦歯科健康診査

妊娠中は、ホルモンの変化により、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。妊婦さんご自身と生まれてくる赤ちゃんの健康管理のために歯科健康診査を受けましょう。

対象者	受診時に市に住民登録がある妊婦	実施場所	市内実施歯科医院
その他	母子健康手帳交付時又は転入時に必要書類をお渡します。 ※転入された場合、母子健康手帳、母子保健のしおり(妊婦健康診査補助券)を持って、母子保健グループに来所してください。転入前の市町で同等の歯科健康診査を受けた場合は対象外になります。		

妊婦教室①・妊婦教室②、パパママ教室

専門職(助産師、歯科衛生士※妊婦教室①のみ)による講話や体験を行います。

内容	妊婦教室①:母乳、産後の生活、歯の話などの講話 妊婦教室②:赤ちゃんによくある質問などの講話 パパママ教室:沐浴体験、妊婦体験(妊婦シミュレーター着用)	
対象者	妊婦、妊婦の夫や家族 ※パパママ教室は妊婦の夫が参加必須	
実施場所	あいあい	
申込み方法	要申込み (日程・申込み開始日は、広報等でご確認ください) 母子保健グループ(☎98-5003)へお申込みください。	


妊娠8か月頃アンケート

妊娠8か月頃にアンケートを送付します。
面談の希望者やアンケート結果で必要者には、
保健師や助産師による面談を行います。

対象者	妊娠8か月頃の妊婦	
-----	-----------	---

新生児聴覚スクリーニング検査の一部費用助成

赤ちゃんの耳の聞こえについて、くわしい検査が必要かどうか、出生後に初めて行う聴覚検査の一部費用助成を行います。(保険診療で検査した場合や支払いがない場合は対象外)

助成上限金額	申請方法	必要書類を母子保健グループへ提出してください。	
3,000円	申請期限	検査料金を支払った日の属する年度末日	


産婦健康診査

県外で受診する場合(申請手続きが必要)

出産後間もない時期のお母さんの
からだところの健康状態を確認します。

対象者	産婦
助成回数	出産1回につき、2回以内 (概ね産後2週間および産後1か月)
受診場所	県内の医療機関や助産所

受診予定の医療機関や助産所に産婦健康診査が実施可能かどうか確認してください。
(三重県が指定する健康診査の内容を全て実施した場合が対象となります)

助成上限金額	1回につき5,000円	
申請期限	検査を実施した日の属する年度末日	
助成方法	県外で受診する前に母子保健グループ(☎98-5003)にご連絡ください。	

母子保健サービス

市内に住民登録されている人が対象となります。

1か月児健康診査の費用助成

赤ちゃんの1か月児健康診査を受診した費用を助成します。

対象者	概ね生後27日を超え生後6週に達しない児
対象となる健診	市が指定する1か月児健康診査（全て実施の場合が対象）
助成上限金額	6,000円
申請方法	必要書類を母子保健グループへ提出してください。
申請期限	検査料金を支払った日の属する年度末日
その他	母子健康手帳交付時又は転入時に必要書類をお渡します。



新生児訪問・赤ちゃん訪問

国の子ども・子育て支援の一環で、乳児のいる全ての家庭に「新生児訪問」または「赤ちゃん訪問」にて訪問し、お子さんの体重測定や育児相談等を行います。

	新生児訪問	赤ちゃん訪問
対象者	生後28日未満のお子さんと産婦	概ね生後4か月までのお子さんと保護者
訪問スタッフ	助産師および保健師	助産師または保健師または看護師
申込み方法等	<p>要申込み</p> <p>※出生届時にお渡しする「赤ちゃんすくすく」の中に申込み用紙が入っています。 ※電話での受付も行っています。</p>	<p>申込み不要</p> <p>※対象者には電話連絡します。 ※新生児訪問でお伺いした方は除きます。</p>



産後ケア事業


出産後、育児不安や負担を軽減するため、母子のケアや授乳指導、育児相談等を受けることができます。利用内容や利用料金等について詳しくは母子保健グループへご相談ください。

対象者	内容
<p>次のすべてに該当する人</p> <ul style="list-style-type: none"> ●産後1年以内の産婦 ●親子が入院治療を必要の場合や、感染症にかかっている場合は利用できません。 	<p>宿泊型・通所型は実施施設で、訪問型は助産師が自宅へ訪問し、ケアを行います。お母さんのからだところのケア、育児についてのアドバイスが主な内容です。</p>
<p>利用回数</p>	<p>宿泊型、通所型、訪問型あわせて最大で7回以内（1泊2日＝2回） ※多胎児の場合、お子さんの数×7回以内（ただし、8回以降は訪問型のみ利用可）</p>
<p>申込み方法</p>	<p>出産後、母子保健グループ（☎98-5003）へご相談ください。</p>



離乳食教室

離乳食の基本についての講話と、主に5~8か月の離乳食のデモンストレーションを行います。

対象者	乳児と保護者、妊婦	実施場所	あいあい	実施日
実施時間	午前9時30分~午前11時30分			6月17日(水)
申込み方法	要申込み (申込み開始日は、広報等でご確認ください) 母子保健グループ(☎98-5003)へお申込みください。			8月19日(水)
				10月14日(水)
				12月16日(水)
				2月17日(水)

育児相談

日頃の育児の状況等の相談や身体計測を行います。

対象者	乳幼児と保護者	実施日
実施場所	あいあい 1階 集団指導室	5月13日(水)
受付時間	午前9時30分~午前10時30分	6月3日(水)
持ち物	母子健康手帳、バスタオル、オムツ	7月1日(水)
その他	予約不要 ですので直接ご来所ください。	8月5日(水)
		9月2日(水)
		10月7日(水)
		11月4日(水)
		12月2日(水)
		1月13日(水)
		2月3日(水)
		3月3日(水)

電話相談 お気軽にご相談ください。


母子保健グループ

☎ 0595-98-5003

内容 母乳や育児に関することなど、
助産師や保健師が電話にて応じます。
時間 平日/午前8時30分~午後5時15分
※助産師は不在のときがあります。



幼児健康診査

実施場所	あいあい	
実施内容	内科診察・歯科診察・身体計測・保健相談 眼科検査(3歳児健康診査のみ) 尿検査(3歳児健康診査のみ)・栄養相談(希望者および必要な人のみ) 子育てワンポイントアドバイス(希望者および必要な人のみ)	
その他	対象者には 個人通知 します。	

木曜日 実施	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1歳6か月児 健康診査	21日 令和6年 10月生まれ	25日 令和6年 11月生まれ	23日 令和6年 12月生まれ	27日 令和7年 1月生まれ	17日 令和7年 2月生まれ	22日 令和7年 3月生まれ	26日 令和7年 4月生まれ	17日 令和7年 5月生まれ	21日 令和7年 6月生まれ	25日 令和7年 7月生まれ	18日 令和7年 8月生まれ
3歳児 健康診査	14日 令和4年 11月生まれ	18日 令和4年 12月生まれ	16日 令和5年 1月生まれ	20日 令和5年 2月生まれ	10日 令和5年 3月生まれ	15日 令和5年 4月生まれ	19日 令和5年 5月生まれ	10日 令和5年 6月生まれ	14日 令和5年 7月生まれ	18日 令和5年 8月生まれ	11日 令和5年 9月生まれ

