

保存版



令和7年度

健康づくりの てびき

保健事業のご案内

STEP1 受たい検診を決める

集団
検診

10
ページ

個別
検診

18
ページ

30歳以上女性

乳

20歳以上女性

子宮

40歳以上の人

胃・肺・大腸・肝炎
ウイルス

50歳以上男性

前立腺

国保・後期・生保

健康
診査

STEP2 申込みをする

個別検診については
各医療機関にお問合せください。

集団検診
女性のための検診

申込み締切
(消印有効)

6月9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)

申込み締切
(消印有効)

7月9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16日(金)

はがき 29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16日(金)

はがき 31ページ

インター
ネット予約



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



亀山市
KAMEYAMA CITY

目次

亀山市のけんしん

● 各検診の対象年齢	4・5
● 検診の受診方法・申込方法について	6
● こんな症状があれば医療機関を受診しましょう	7

受診券

● がん検診受診券について	8
● 市民税県民税非課税世帯でがん検診を受診する方へ	8
● 健康診査受診券について	9
● 75歳になられる方へ	9

集団検診

● 対象者・自己負担金	10
● 注意事項	10
● 集団検診の申し込み方法	11
● 女性のための検診の日程	12
● がん総合検診の日程	13
● 申込みはがきの記入例	14
● 申込みはがき(女性のための検診・がん総合検診)	15・16
● 集団検診についてよくある質問	17

個別検診

● 実施期間・対象者・自己負担金	18
● 個別検診実施医療機関	19

けんしんを受けた後は

● がん検診の流れ	20
● 健康診査の流れ	21

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の方へ

● 亀山市国民健康保険に加入している人へ	22~24
● 一日人間ドックについて	25
● 脳ドックについて	26
● 一日人間ドック・脳ドックの申込方法	27
● 申込みはがきの記入例(一日人間ドック)	28
● 申込みはがき(一日人間ドック)	29・30
● 申込みはがき(脳ドック)	31・32
● 申込みはがきの記入例(脳ドック)	33

お口の健康

- 口から始める健康づくり 34
- 歯周病検診を受けましょう 35
- 75歳からのお口の健康チェック 35
- 在宅訪問歯科健診 35

がんを予防しましょう

- がんを予防するための新12か条 36
- がんについての情報や相談窓口 36
- かかりつけ医をもちましょう 36

がんの治療を受けている方へ

- がん患者医療用ウィッグ等購入費支援事業助成金 37
- AYA世代等のがん患者に対する住宅療養支援事業 37
- 骨髄移植ドナー提供者支援制度 37
- 献血はいのちをつなぐボランティア 37

健康習慣を身につけるために

- 運動・食事 38
- 喫煙・飲酒 39
- 睡眠 40

こころの健康

- 「こころの体温計」・専門相談窓口 41

予防接種

- 子どもの予防接種(定期接種) 42
- 子どもの予防接種(任意接種) 43
- 市内実施医療機関 43
- おとなの予防接種(定期接種・任意接種) 44
- 市内実施医療機関 45
- 带状疱疹ワクチン・高齢者肺炎球菌ワクチンについて 46

健康都市かめやま

47

母子保健サービス

- 母子健康手帳・妊婦健康診査・多胎妊婦健康診査・妊婦歯科健診 48
- 妊婦教室、パパママ教室・妊娠8か月アンケート・
新生児聴覚スクリーニング検査・産婦健康診査 49
- 1か月児健康診査・新生児訪問・赤ちゃん訪問・産後ケア事業 50
- 離乳食教室・育児相談・幼児健康診査 51

急な病気やケガなどの時

52

亀山市のけんしん

【対象年齢について】

20歳以上:平成18年4月1日以前生まれの人
30歳以上:平成 8年4月1日以前生まれの人
40歳以上:昭和61年4月1日以前生まれの人

50歳以上:昭和51年4月1日以前生まれの人
70歳以上:昭和31年4月1日以前生まれの人

亀山市のがん検診			62歳(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれの人)			
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			●		●	
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	2,000円		500円	+喀痰 1,000円
		70歳以上	300円		300円	+喀痰 600円
62歳は無料	集団	69歳以下		800円	400円	+喀痰 800円
		70歳以上		300円	300円	+喀痰 600円
検査方法			胃内視鏡検査	胃X線検査	胸部X線検査	喀痰細胞診 (痰の検査)
			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。	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。	X線で肺全体を撮影します。 	(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線検査のどちらから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		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（一定の節目年齢の方のみ）			
自己負担金	無料 （集団・個別ともに）		69歳以下 400円	70歳以上 300円
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 ページ	実施歯科 医院を受診 詳細は 35 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。	



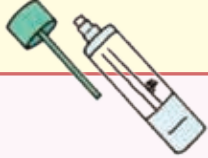
※がん検診を受ける部位の疾患で治療中の人は受診できません。

※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。



は、がん検診を **無料** で受けることができます。

大腸がん	子宮がん		乳がん		前立腺がん
	子宮頸がん	子宮頸がん+体がん	マンモグラフィ	超音波(エコー)	
●	●		●	—	—
40歳以上	20歳以上の女性		30歳以上の女性		50歳以上の男性
40~69歳	20~69歳		40~69歳	—	—
年1回	2年に1回		2年に1回	—	—
400円	800円	1,600円	2,000円		900円
300円	300円	600円	300円		300円
400円	800円		800円		400円
300円	300円		300円		300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	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。	・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。 ・問診、視診、内診 子宮頸部や膣の状況を診察します。		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。
			・視触診 乳房に左右差、しこり、ひきつれがないか、リンパの腫れがないか調べます。		
		※子宮体部細胞診 個別検診のみ	※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	健康政策課 健康づくりグループ ☎ 0595-84-3316

亀山市のけんしん

亀山市では以下の受診方法があります。年度内にいずれかの方法でしか受診できません。
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。

検診の受診方法・申込方法について

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	あいい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9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	 10ページ
集団検診 がん総合検診	あいい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9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	 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窓口(9番)	 12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)	人間ドック実施医療機関で受診します	7月～2月	【5月16日(金)締切】 方法①インターネット 方法②専用はがき(29ページ)を投函	 25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16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	 26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。
- ・同年度内に同じ検診を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。

決定通知について

申込時点では確定ではありません。決定通知を必ずご確認ください。

集団検診 女性のための検診	検診日程が決まりましたら決定通知を送付します	7月上旬頃	がん総合検診	8月上旬頃
一日人間ドック 脳ドック	検診日程が決まりましたら決定通知を送付します	6月下旬頃	脳ドック	7月中旬頃

- ・上記けんしんにおいて、定員を超える申込みがあった場合は抽選となります。

結果の返却方法について

集団検診	検診の結果は約1か月後に検診業者よりご自宅へ郵送します。
個別検診 一日人間ドック 脳ドック	検診の結果は受診した医療機関からお知らせします。 ※結果の受け取り時期や方法は、受診医療機関でご確認ください。

こんな症状があれば医療機関を受診しましょう!

がん検診は症状のない元気なときに受けることが大切です。以下の症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

胃がん検診の場合

- ☐ 胃部不快感(胸やけ・もたれ・痛み等)
- ☐ 胃が重い
- ☐ 消化不良
- ☐ 食欲不振

肺がん検診の場合

- ☐ 治りにくい咳
- ☐ 胸痛
- ☐ 息切れ
- ☐ 声のかすれ
- ☐ 呼吸時のゼーゼー音
- ☐ 痰に血が混じる

大腸がん検診の場合

- ☐ 血便
- ☐ 便が細くなる
- ☐ 残便感
- ☐ 便秘と下痢を繰り返す
- ☐ 腹部膨満感

前立腺がん検診の場合

- ☐ 排尿困難
- ☐ 頻尿
- ☐ 夜間頻尿
- ☐ 残尿感
- ☐ 尿意切迫
- ☐ 下腹部不快感

肝炎ウイルス検診の場合

- ☐ 黄疸
- ☐ 食欲不振
- ☐ 悪心
- ☐ 全身倦怠感

骨粗しょう症検診の場合

- ☐ 骨折を繰り返す
- ☐ 背中や腰が曲がってきた

子宮がん検診の場合

- ☐ 月経とは無関係の出血
- ☐ おりものの異常
- ☐ 性交時の痛みや出血

乳がん検診の場合

- ☐ 乳房のしこりやくぼみ
- ☐ 乳頭からの血性の分泌物
- ☐ 脇の下リンパ節の腫れ

自分でできる乳がんチェック

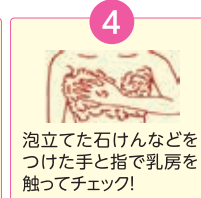
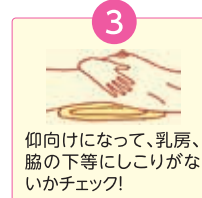
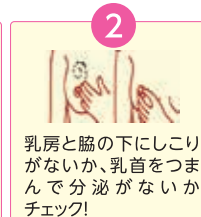
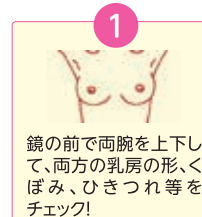
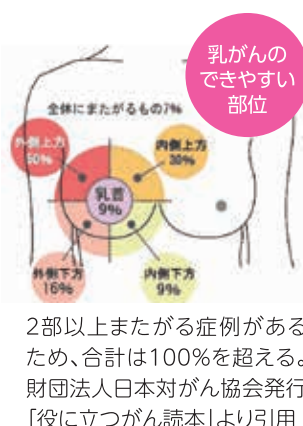
乳がんは、からだの上から触って見つけれ
る数少ないがんです。自分のからだに興味を
持ち、定期的に自分でチェックしましょう。

<チェックのポイント>

- ・チェック時期は月経終了の一週間くらい後が
適しています。
- ・閉経した人は、月に1回、日を決めてチェック
しましょう。

<チェックする内容>

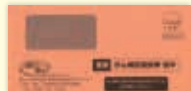
- ・ひきつれ、くぼみ、しこり、左右の形や大きさ、
リンパの腫れ。



がん検診受診券について

個人通知する受診券・対象者

対象となる人には個人通知します。届いた案内文や注意事項をよくお読みになって、健康管理にお役立てください。
無料となる券については、検診当日に提示が必要です。

受診券の種類	対象者	通知時期						
がん検診 受診券	亀山市国民健康保険に加入している人 (令和7年4月20日時点)	5月下旬頃  ※オレンジ色の封筒						
	過去2年間に市のがん検診の受診歴がある人							
	令和7年度に62歳になる人 (昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれの人) 無料							
	子宮頸がん検診無料クーポン対象者 令和7年度に21歳になる人 (平成16 年4月2日～平成17年4月1日生まれの人) 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><tr><td>40歳 昭和60年4月2日～ 昭和61年4月1日生まれの人</td><td>55歳 昭和45年4月2日～ 昭和46年4月1日生まれの人</td></tr><tr><td>45歳 昭和55年4月2日～ 昭和56年4月1日生まれの人</td><td>60歳 昭和40年4月2日～ 昭和41年4月1日生まれの人</td></tr><tr><td>50歳 昭和50年4月2日～ 昭和51年4月1日生まれの人</td><td>65歳 昭和35年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれの人</td></tr></table>	40歳 昭和60年4月2日～ 昭和61年4月1日生まれの人	55歳 昭和45年4月2日～ 昭和46年4月1日生まれの人	45歳 昭和55年4月2日～ 昭和56年4月1日生まれの人	60歳 昭和40年4月2日～ 昭和41年4月1日生まれの人	50歳 昭和50年4月2日～ 昭和51年4月1日生まれの人	65歳 昭和35年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれの人	5月下旬頃  ※圧着ハガキ
	40歳 昭和60年4月2日～ 昭和61年4月1日生まれの人	55歳 昭和45年4月2日～ 昭和46年4月1日生まれの人						
45歳 昭和55年4月2日～ 昭和56年4月1日生まれの人	60歳 昭和40年4月2日～ 昭和41年4月1日生まれの人							
50歳 昭和50年4月2日～ 昭和51年4月1日生まれの人	65歳 昭和35年4月2日～ 昭和36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7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 健康政策課 健康づくりグループ(☎84-3316) (9番窓口)
- 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1～2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7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6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 ※令和7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)	6月下旬頃 ※令和7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7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。	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、健康づくりグループ(☎84-3316)へご連絡ください。	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にはご注意ください。

※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25年5月~昭和26年1月生まれの方は、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25年									昭和26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。

集団検診

申込み方法は **11** ページ

集団検診は、あいあい(総合保健福祉センター)等の会場で受診する検診です。

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8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。

検査の種類	検診の内容	対象者	自己負担金	
			69歳以下 昭和31年4月2日 以降生まれ	70歳以上※ 昭和31年4月1日 以前生まれ
胃がん	X線(バリウム)検査	昭和61年4月1日以前生まれの人	800円	300円
肺がん(胸部) ※65歳以上の人は 結核検診を同時実施	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61年4月1日以前生まれの人	X線 400円	X線 300円
			X線+喀痰 800円	X線+喀痰 600円
大腸がん	便潜血反応検査2日法	昭和61年4月1日以前生まれの人	400円	300円
子宮がん	子宮頸部の細胞診	平成18年4月1日以前生まれの女性	800円	300円
乳がん	マンモグラフィ 検査と視触診 または超音波 検査と視触診	平成8年4月1日以前生まれの女性	800円	300円
前立腺がん	血液検査(PSA検査)	昭和51年4月1日以前生まれの男性	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61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、健康づくりグループ(☎84-3316)へご連絡ください。	600円	300円

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25年9月1日～昭和61年3月31日生まれの人

無料

後期高齢者健康診査

令和7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

緑色の
封筒で届く
受診券で受診
できます!

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	・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
肺がん検診 (胸部)	・支えなしで立てない ・6か月以内に血痰がある
大腸がん検診	・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)	・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
子宮がん検診	・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

集団検診の申込み方法

STEP1 受たい検診を決める

4ページ~の対象者・
10ページ注意事項を確認
※年齢は、令和8年4月1日時点の年齢

女性のための検診

30歳以上女性
乳
マンモグラフィ
またはエコー

20歳以上女性
子宮

40歳以上の人
大腸
女性のための検診
がん総合検診
どちらかで受診

40歳以上の人
**胃・肺
肝炎**
ウイルス検診

がん総合検診

50歳以上男性
前立腺
**健康
診査**
国保・後期・生保

STEP2 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9日(月)まで**

がん総合検診

申込み締切 **7月9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 ▶17ページ

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

NEW

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

15ページの
申込みハガキに必
要事項を記入



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)

方法
3

窓口持参

・あいあい:健康政策課健康づくりグループ
・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)

STEP3 決定通知を確認する

! 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。

女性のための検診

7月上旬ごろ発送

決定日

月

日

がん総合検診

8月上旬ごろ発送

決定日

月

日

STEP4 決定日に受診する

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。

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 > (定員:各会場につき各検診 50 名) 【●】の印は実施の検診				
			乳がん (検査の種類)	午前		午後	
				乳がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
1	8月 1日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●
2	8月 5日(火)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●
3	9月 2日(火)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●
4	9月 5日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●
5	9月19日(金)	関文化交流センター	マンモグラフィ	●	●	●	●
6	10月24日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●
7	10月31日(金)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●
8	11月 7日(金)	林業総合センター(加太)	マンモグラフィ	●	●	午後実施なし	
9	11月 7日(金)	関文化交流センター	マンモグラフィ	午前実施なし		●	●
10	11月25日(火)	あいあい	マンモグラフィ (子宮がんなし)	●	●	子宮なし	●
11	11月28日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●
12	12月 2日(火)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●
13	12月 5日(金)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●
14	12月 9日(火)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●
15	1月23日(金)	あいあい	超音波(エコー)	●	●	●	●
16	1月30日(金)	あいあい	マンモグラフィ	●	●	●	●
17	2月 3日(火)	あいあい	超音波(エコー) (子宮がんなし)	●	●	子宮なし	●
18	2月24日(火)	あいあい	マンモグラフィ (子宮がんなし)	●	●	子宮なし	●
19	3月 3日(火)	あいあい	マンモグラフィ (子宮がんなし)	●	●	子宮なし	●

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30日(月)	10月27日(月)
7月28日(月)	11月17日(月)
8月25日(月)	12月22日(月)
9月29日(月)	1月26日(月)

午後に実施します※ 個別検診・集団検診・集団的個別検診のいずれか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／800円 (昭和31.4.2日以降生まれ) 70歳以上／300円 (昭和31.4.1日以前生まれ)
申 込 み	方法① 右記二次元コードより申込む→ 方法② 健康政策課健康づくりグループへ 電話(☎84-3316)して申込む 方法③ あいあい9番窓口へ直接申込む



【受付時間】平日8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日除く)

集団的個別検診
申込みフォーム

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

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26日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
2	8月27日(水)	関文化交流センター	●	●	●	●	●	●
3	9月 4日(木)	あいあい	●	●	●	●	●	●
4	9月 7日(日)	あいあい	●	●	●	●	●	●
5	9月 9日(火)	関文化交流センター	●	●	●	●	●	●
6	9月10日(水)	あいあい	●	●	●	●	●	●
7	9月30日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
8	10月 1日(水)	林業総合センター(加太)	●	●	●	●	●	●
9	10月22日(水)	あいあい	●	●	●	●	●	●
10	10月29日(水)	あいあい	●	●	●	●	●	●
11	10月30日(木)	鈴鹿馬子唄会館 2か所巡回するため、各定員20名	●	●	●	●	●	●
12	10月30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	●	●	●	●	●	●
13	11月 6日(木)	あいあい	●	●	●	●	●	●
14	11月11日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
15	11月14日(金)	あいあい	●	●	●	●	●	●
16	11月18日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
17	11月26日(水)	あいあい	●	●	●	●	●	●
18	12月10日(水)	あいあい	●	●	●	●	●	●
19	12月23日(火)	あいあい	●	●	●	●	●	●
20	1月14日(水)	あいあい	●	●	●	●	●	●

※1 健康診査とは、特定健康診査(市国保)、後期高齢者健康診査、健康増進法健康診査のこと。
詳しくは、5ページをご覧ください。

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7年度に**集団検診**もしくは**個別検診**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)とあります。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7年度 集団検診申込み書

【申込み締切】 6月9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)
住所	〒519-0164 亀山市 羽若町545
案内書類等送付先住所	〒
電話番号	(84) 3316
携帯電話番号	090-xxxx-xxxx
生年月日	大 昭 平 33 年 3 月 3 日

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
案内書類等送付先住所	〒
電話番号	(84) 3316
携帯電話番号	090-xxxx-xxxx
生年月日	大 昭 平 57 年 7 月 7 日

子宮がん (午後を希望)	乳がん (マンモグラフィとエコーのうちからのみ)	大腸がん
○	マンモ ☐ エコー ☒	○
希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください	希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください	希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください
子宮がんは午後のみです ●番号は12ページから選択 ●時間はどちらかに○	番号 ⑥ 時間 (午前) (午後)	番号 ③ 時間 (午前) (午後)

※同じ種類の検診は、令和7年度内に**個別検診**もしくは**集団検診**のいずれか1回の受診としてください。

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

集団検診で受診できる全ての検診を希望する人は、ここに○**該当の検診をセットで受診することができます。**

例▶ 国民健康保険加入の50歳の男性
胃・肺・大腸・肝炎・特定健診(健康診査)をセットで受診できます

個別検診で受診する検診がある場合は、ここに○をしないでください!

例▶ 胃がん検診は個別検診の内視鏡で受診したい人

例▶ 健康診査(特定健診・後期高齢健診)は病院で受診したい人

希望する検診のみ受診したい人は希望の項目に○

がん総合検診 令和7年度 集団検診申込み書

【申込み締切】 7月9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)
住所	〒519-0164 亀山市 羽若町545
案内書類等送付先住所	〒
電話番号	(84) 3316
携帯電話番号	090-xxxx-xxxx
生年月日	大 昭 平 19 年 3 月 3 日

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

胃	肺	大腸
○	○	○
前立腺	肝炎	健康診査
○	○	○
希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください	希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください	希望する検診に○希望しない検診に×をつけてください
13ページの日程表から希望日の番号を選択	番号 ⑤	番号 ⑤

※1 肝炎検診は過去に受診歴のない方のみ受診可能
※2 健康診査は亀山市国民健康保険・後期高齢者医療保険・生活保護制度に加入している方が対象です

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。**受診方法は会社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7年度
集団検診申込み書

【申込み締切】 6月9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) マンモ エコー	大腸がん
☐	☐ ☐	☐
●子宮がんは午後のみです ●番号は12ページから選択 ●時間はどちらかに○	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) マンモ エコー	大腸がん
☐	☐ ☐	☐
●子宮がんは午後のみです ●番号は12ページから選択 ●時間はどちらかに○	番号	時間 午前・午後

※同じ種類の検診は、令和7年度内に 個別検診 もしくは 集団検診 のいずれか1回の受診としてください。

のりしろ

のりしろ

がん総合検診

令和7年度
集団検診申込み書

【申込み締切】 7月9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・平 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・平 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	☐	肺	☐	大腸	☐
前立腺	☐	肝炎 ^{※1}	☐	健康診査 ^{※2}	☐
13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	☐	肺	☐	大腸	☐
前立腺	☐	肝炎 ^{※1}	☐	健康診査 ^{※2}	☐
13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7年度内に 個別検診 もしくは 集団検診 のいずれか1回の受診としてください。

料
金
受
取
人
払
郵
便



差出有効期間
令和7年6月
9日まで
(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市羽若町545番地
亀山市総合保健福祉センター あいあい
健康福祉部 健康政策課
健康づくりグループ 行

差出人

氏名	フリガナ
住所	〒519- 亀山市



料
金
受
取
人
払
郵
便



差出有効期間
令和7年7月
9日まで
(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市羽若町545番地
亀山市総合保健福祉センター あいあい
健康福祉部 健康政策課
健康づくりグループ 行

差出人

氏名	フリガナ
住所	〒519- 亀山市



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。

※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。

実施期間

各医療機関
の診療日・
診療時間内

がん検診等

令和7年6月2日(月)～ 令和8年1月31日(土)

特定健康診査
後期高齢者健康診査

令和7年7月1日(火)～ 令和7年11月30日(日)
(市内での受診は1月31日(土)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8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。

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31年4月2日 以降生まれ	70歳以上※ 昭和31年4月1日 以前生まれ		
胃がん	X線(バリウム)検査 または内視鏡検査	昭和61年4月1日以前生まれの人	2,000円	300円		
肺がん	胸部X線検査 喀痰検査 ※喀痰検査は 必要者のみ	昭和61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		
			X線 + 喀痰 1,000円	X線 + 喀痰 600円		
大腸がん	便潜血反応 検査2日法	昭和61年4月1日以前生まれの人	400円	300円		
子宮がん	子宮頸部の 細胞診	平成18年4月1日以前生まれの女性	頸がん 800円	頸がん 300円		
			頸がん + 体がん 1,600円	頸がん + 体がん 600円		
乳がん	マンモグラフィ 検査と視触診	平成8年4月1日以前生まれの女性	2,000円	300円		
前立腺がん	血液検査 (PSA検査)	昭和51年4月1日以前生まれの男性	900円	300円		
骨粗しょう症 (女性に限る)	骨密度測定	40歳 (昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ) 45歳 (昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ) 50歳 (昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ) 55歳 (昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ) 60歳 (昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ) 65歳 (昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ) 70歳 (昭和30年4月2日～昭和31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61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、健康づくりグループ(☎84-3316)へ ご連絡ください。	同時 特定 実施 健診 等	検 肝 診 炎 単 ウ 独 イ 施 ル ス	同時 特定 実施 健診 等	検 肝 診 炎 単 ウ 独 イ 施 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

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25年9月1日～昭和61年3月31日生まれの人

無料

後期高齢者健康診査

令和7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

緑色の
封筒で届く
受診券で受診
できます!

個別検診実施医療機関

申込み:各医療機関

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 特定 健診	備考 (検診実施日時など)		
			胃		肺	大腸	子宮	乳	前立腺						
			X線	内視鏡											
あのだ クリニック ☎ 83-1181	阿野田町	胃・特定健診 後期健診 必要	●	●	●	●				●	●	●	●	月・火・水・金・土／実施 9時～11時 (胃がん／8時～9時)	
かつき内科 ☎ 84-5858	東町1丁目	特定健診 後期健診 必要				●	●				●	●	●	●	
亀山市立医療センター ☎ 83-0990	亀田町	必要		●							●			● 月～金 10時実施	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／実施 15時～16時 胃がん検診 月・水・金／実施 11時～12時 火／実施 11時～12時、14時～17時
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									●				月・火・水・金・土／実施 9時～11時30分 15時～18時30分
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 後期健診 必要				●	●				●	●	●	●	月・火・水・金・土／実施 9時～10時30分 月・火・水・金／実施 15時～16時30分
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／月・火・水・金
とら整形 クリニック ☎ 84-1700	江ヶ室2丁目										●	●			月・火・水・金・土／実施 9時～11時 月・火・水・金／実施 15時～17時
のぼのクリニック ☎ 85-3636	能褒野町	特定健診 後期健診 必要				●	●				●	●	●	●	月～金／実施 9時～11時
ハッピー胃腸クリニック ☎ 82-0017	本町2丁目	胃・特定健診 後期健診 必要		●	●	●					●	●	●	●	胃がん検診は ホームページから予約のみ
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／午前実施 9時～12時
みえ在宅・内科クリニック ☎ 82-0405 予約・問合せ午前のみ対応	野村3丁目	必要				●	●				●		●	●	月・火・水・金／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15分～10時 11時～12時 15時～16時
宮村産婦人科 ☎ 82-5151	本町3丁目	肺・乳 必要※				●	●	●	●		●	●	●	●	肺がん検診は 月曜日のみ実施

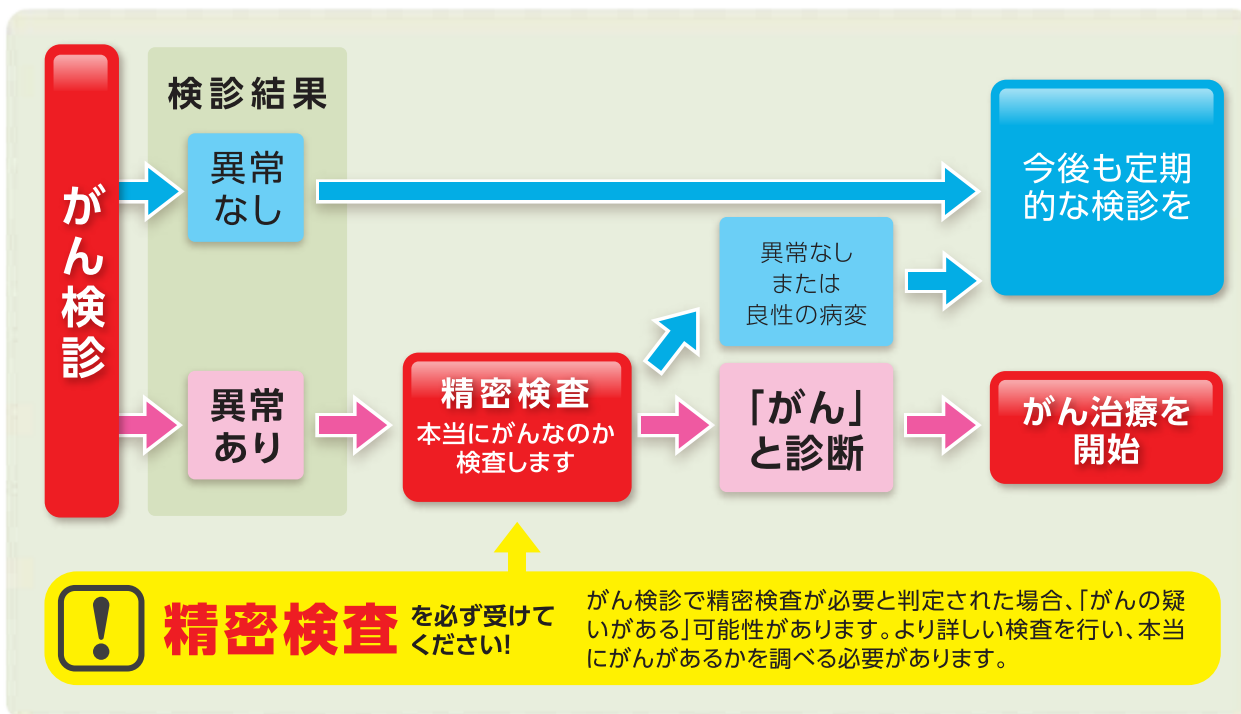
※子宮は予約可能な時間帯あり

子宮がん検診
腔エコー(超音波検査)で
卵巣も検診します。

乳がん検診／7月3日(木)・8月21日(木)
集団検診の注意事項
(10ページ)に当てはまる人は対象となりません。

がん検診の流れ

※すでに自覚症状のある方や定期的に治療している人は、
検診ではなく医療機関で診療を受けてください。



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。



精密検査はどこの病院で
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

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

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・相談窓口

36ページ

健康診査の流れ

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にくいです。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。
※亀山市国民健康保険加入者の対象の方には個人通知します

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
生活改善に繋げ
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



②BMI25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

STEP2が2つ以上

動機付け支援

積極的支援

STEP1が②の人

STEP2が1つまたは2つ

STEP2が3つ以上

動機付け支援

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。

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。

約13,500円の
健診が無料で
受けられます!



無料 で受け
られる!!

受診期間
令和7年7月1日(火)～
令和7年11月30日(日)
(市内での受診は1月31日(土)まで)
対象者へは受診券を
送付します! 9ページ

集団検診

詳細 10ページ～
実施日 13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
締切日 7月9日(水)にてお申込みください。

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。)



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8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**フオ・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7年4月～令和8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7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7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
※フオ・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。

フレイルが気になる人は

詳しくは医療年金グループへご相談ください。
(☎0595-84-5005)

【フレイル予防の3つの柱】

- 栄養**
 - 食事の改善
- 口腔**
 - 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

上手な健康管理と医療費節約のために

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。

かかりつけ医をもちましょう

最新の医療設備があるといって、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。



重複受診は やめましょう!!

同じ疾患で複数の医療機関にかけると、検査や投薬が重複して体への負担・副作用が懸念されます。さらに、初診料の支払いを繰り返すことで、医療費がかさむため、重複受診は控えましょう。

多剤服用による 影響を知って ポリファーマシー を防止しましょう!!



ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することにより副作用の有害事象を起こすことです。とくに高齢者は複数の疾患の治療を受けているケースが多く、服用する薬の種類や数が増えることで、ふらつきや転倒、認知機能障害などを引き起こす場合もあるため、注意が必要です。

また、薬の飲み間違いや、飲み忘れによって残数が複数増える原因にもなります。お薬手帳が複数あると、薬の重複や飲み合わせなどがチェックできません。必ず1人1冊にまとめ、薬の情報を管理しましょう。また、気になる症状があれば、医師や薬剤師に相談しましょう。

セルフ メディケーションを 心がけましょう

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

まずは、普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事、十分な睡眠時間を確保し、もともと備わっている自然治癒力を高めることが大切です。

また、健診や予防接種を積極的に受けたり、軽い症状の時は、市販薬を上手に利用したりするなど、自分自身の健康維持のためにできることから始めましょう。



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



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7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。 ◎健康政策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7年7月1日(火)~令和8年2月28日(土)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16日(金)までに専用はがき29ページまたはインターネット予約で申込みください。 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。



実施医療機関 (五十音順)			眼底検査	胃部検診			健診日・備考
市外局番: 0595	場所			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 予約・問合せ 午前のみ対応
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7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 200名 ②後期高齢者医療制度加入者 100名
実施期間	令和7年8月1日(金)～令和8年2月28日(土) 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16日(金)までに専用はがき31ページ またはインターネット予約で申込みください。 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

NEW

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29ページ、脳ドックは31ページ) を切り取り、必要事項を記入。記入例は28ページ・33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 **29ページ**

方法
3

窓口持参

・あいあい:健康政策課健康づくりグループ
・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 **31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



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7年5月16日(金)

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7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 ※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	昭和26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26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 ☐ どの日程でもよい
胃部検診	X線・ <u>内視鏡</u> ☐ ・内視鏡(鼻)
子宮がん検診	☐ 受診希望 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。

記入例

被保険者番号
(保険証上部の0から始まる8桁の数字)
をご記入ください。

令和7年度後期高齢者医療保険一日人間ドックに
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7年 5月 7日

住 所	亀山市 羽若町545
受診者氏名	亀 山 太 郎 ※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	昭和19年 5月 1日
受診者氏名	亀 山 愛 子 ※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	
電 話 番	
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。

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 ☐ どの日程でもよい
胃部検診	X線・ <u>内視鏡</u> ☐ ・内視鏡(鼻)
子宮がん検診	☐ 受診希望 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7年度 国民健康保険一日人間ドック受診申込書

令和7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。

世帯主

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			
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			☐			どの日程でもよい			
胃部検診	X線・内視鏡(☐)・内視鏡(鼻)									
子宮がん検診	☐			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			☐			どの日程でもよい			
胃部検診	X線・内視鏡(☐)・内視鏡(鼻)									
子宮がん検診	☐			受診希望			月			

のりしろ

キリトリ

令和7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7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			☐			どの日程でもよい			
胃部検診	X線・内視鏡(☐)・内視鏡(鼻)									
子宮がん検診	☐			受診希望			月			

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

料
金
受
取
人
払
郵
便



差出有効期間
令和7年5月
16日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市本丸町577番地
亀山市市民文化部市民課行

差出人

氏名	
住所	〒519-
電話	()



料
金
受
取
人
払
郵
便



差出有効期間
令和7年5月
16日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市本丸町577番地
亀山市市民文化部市民課行

差出人

氏名	
住所	〒519-
電話	()



令和7年度国民健康保険脳ドック受診申込書

令和7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							☐			

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							☐			

のりしろ

令和7年度後期高齢者医療保険
脳ドック受診申込書

令和7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							☐			

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							☐			

料金受取人払郵便



差出有効期間
令和7年5月
16日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市本丸町577番地
亀山市市民文化部市民課行

差出人

氏名	
住所	〒519-
電話	()



料金受取人払郵便



差出有効期間
令和7年5月
16日まで

(切手不要)



5 1 9 0 1 9 0

亀山市本丸町577番地
亀山市市民文化部市民課行

差出人

氏名	
住所	〒519-
電話	()



記入例

脳ドック

令和7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 ※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	昭和26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26年12月12日
第1希望	10月
	11月 ☐

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。

氏名	亀山 花子
生年月日	昭和26年12月12日
第1希望	月
第2希望	月
どの日程でもよい	☒

記入例

高齢者医療保険 受診申込書

令和7年度後期高齢者医療保険
り申し込みます。
なお、亀山市後期高齢者医療保
2条第2項の規定の施行に必要な
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7年 5月7日

被保険者番号
(保険証上部の0から始まる8桁の数字)
をご記入ください。

後期(脳ドック)

住所	亀山市 羽若町545
氏名	亀山 太郎 ※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	昭和19年5月1日
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。	山 愛子
携帯電話番号	-1234-□〇〇×
携帯電話番号	90-1234-□〇〇×

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	☒

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!

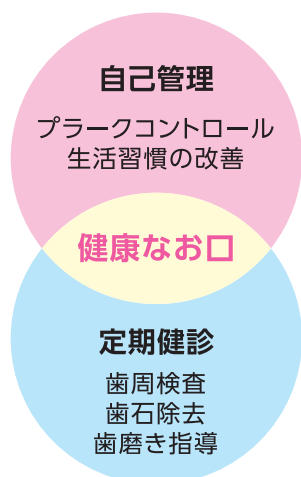
「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という8020運動が全国的に展開されています。8020運動を達成するためには、乳幼児から高齢者まであらゆる世代における歯の管理が大切です。

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。



歯周病対策で健口に!!



1 まずはっきり!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。

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7年7月1日(火)～令和8年1月31日(土)

● **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 ※令和7年4月1日時点	生年月日
20歳	平成17年4月2日～平成18年4月1日
30歳	平成 7年4月2日～平成 8年4月1日
35歳	平成 2年4月2日～平成 3年4月1日
40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
45歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
55歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

問合せ先 健康政策課 健康づくりグループ ☎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7年8月1日(金)～令和7年11月20日(木)

● **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 ※令和7年3月31日時点	生年月日
75歳	昭和19年4月1日 ～ 昭和25年3月31日
76歳	
77歳	
78歳	
79歳	
80歳	

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 地域福祉課 高齢者支援グループ ☎84-3312

がんを予防しましょう!

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、たばこや飲酒、食事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!

がんを防ぐための新12か条

出典:公益財団法人がん研究振興財団
「がんを防ぐための新12か条」

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙を避ける

3条 お酒はほどほどに

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は不足にならないように

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を

12条 正しい情報でがんを知ることから

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

月~金曜日、第1日曜日(翌日の月曜日は休み)ただし5月・1月は、
月曜日~金曜日、第3日曜日(翌日の月曜日は休み) ※土日祝日・年末年始休み
参考・引用:三重県がん相談支援センター <http://www.gansupport.mie.jp/>

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。



かかりつけ医をもちましょう

調子が悪いと思ったらまずは「かかりつけ医」にかかりましょう

「かかりつけ医」とは下記のような医師のことです。

- ・継続的にかかっていて患者の普段の健康状態を把握している
- ・健康管理や保健指導を行ってくれる
- ・心身をトータルで診てくれる

よりよい かかりつけ 医との 付き合い方

健診結果などをコピーして持っていく → 経年で健康状態を把握してもらえる

いつもかかることで普段の状態を知ってもらう → 小さな変化でも気づいてもらえ、早期発見できる

専門的な治療が落ち着き、継続的な治療に切り替える → 専門医からかかりつけ医に逆紹介してもらい、自宅の近くで治療を継続できる

家族ぐるみで診てもらう → 家族でかかりやすい病気や体質、生活環境なども把握してもらえて安心



全ての処方箋は「かかりつけ薬局」にまとめましょう

- ・薬の副作用やアレルギーの有無などを継続的に記録する
- ・複数の医療機関で処方されている薬の飲み合わせをチェックする
- ・薬に関することならなんでも相談できる

お薬手帳を活用しましょう!

医療機関で処方してもらった薬を記入してもらった手帳です。副作用やアレルギーの有無なども継続的に記録・管理できます。

参考・引用:社会保険出版社「上手な医療のかかり方」

がんの治療を受けている方へ

問合せ・申請窓口
健康政策課 健康づくりグループ
(☎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	・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	令和6年4月1日以降に購入し、購入日から1年以内に申請をした場合に限りです。 ・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) ・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) ・乳がん用バスタイムカバー ・フローズングローブ ・フローズンソックス		
助成額	購入額の3分の2上限2万円	助成回数	1回 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

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	(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

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、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



献血はいのちをつなぐボランティア! ご協力をお願いします!

献血はいのちを守る活動です。

市で行う街頭献血(400mL献血)については、広報等でお知らせします。

輸血を待つ患者さんのため、献血のご協力をお願いします。

18歳(男性は17歳)~69歳の健康で、体重が50kg以上の人

※65歳以上の人や海外に渡航歴のある人、服薬中の人には献血できない場合があります。

献血Web会員サービス
ラブラッドの紹介

献血記録の確認、献血の予約がWebで可能、ポイントもたまる「ラブラッド」未登録の方も、お手持ちの献血カードがあればすぐにご登録いただけます。



日本赤十字社
ラブラッド



献血できる人
(400mL献血)

健康習慣を身に着けるために

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。

運動

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」



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。

いろいろな運動を楽しもう!

週3日以上の多要素な運動を。
(ダンス、体操、ヨガ、スポーツなど)

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。

寝たきり予防のコツ

- ☐ 毎日、40分からだを動かしましょう。
- ☐ 筋力・バランス運動・柔軟性など多要素な運動に取り組みましょう。
- ☐ 少しの運動でも効果はあります。自分に合った身体活動を行いましょう。

食事

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」食べたらよいか分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。



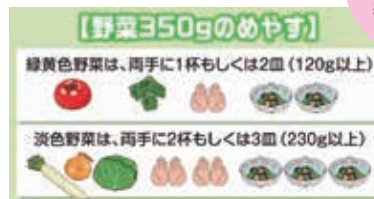
食塩摂取は1日/男性7.5g・女性6.5g未満

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!!



ヘルスメイト
おすすめのレシピを
紹介しています!



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)



健康づくりのレシピ集

亀山市ホームページ
食改さんのお手軽健康レシピ☆



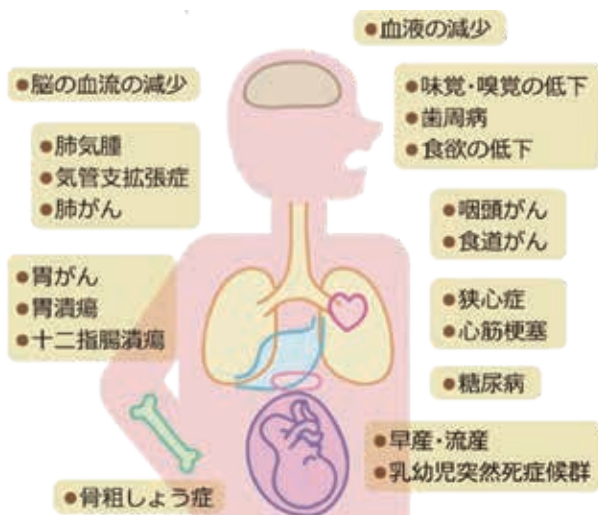
喫煙

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。



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。



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。

避けるべき飲酒について

- 短時間での多量飲酒
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中または飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動

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)

お酒と上手に付き合うポイント!

- 適量を守る
- 週2日以上は休肝日をつくる
- 空腹でお酒を飲まない
- アルコール度数の高いお酒は薄めて飲む

アルコール量計算
お役立ちサイト



健康習慣を身に着けるために

睡眠

質の良い睡眠を目指しましょう



睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に人間の健康と深く関係しています。
睡眠の質を高め、からだと心を健康に保ちましょう。

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

- 日中に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眠りましょう。



睡眠と嗜好品について

- カフェインは1日400mg以内に、夕方以降の摂取は控えましょう。



- 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ときは病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

こども

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、夜更かしはほどほどに！

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～

！ ころ、元気ですか？

「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、個人情報を必要とせず、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きます

【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

結果画面（例）

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

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

つらいときは、ひとりで抱え込まず、身近な人や医療機関など専門の相談窓口へご相談ください。



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

○自殺予防 電話相談 ☎0120-01-7823(三重県内のみ) ☎059-253-7823
月～金曜日 午後1時～午後4時(祝日、年末年始を除く)

【自殺予防夜間・休日電話相談】 ナビダイヤル:0570-064-556(三重県内のみ)
月～金曜日 午後4時～深夜0時および土・日曜日、祝日 午前9時～深夜0時

○三重県ころの健康センター ☎059-253-7821
月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く)

※そのほかの相談窓口について、三重県ころの健康センターホームページで紹介しています。

URL https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/75544031917_00001.htm



亀山市の
けんしん
P4~7

受診券
P8~9

集団検診
P10~17

個別検診
P18~19

けんしんを
受けた後は
P20~21

国民健康保険
後期高齢者医療
制度加入者の方へ
P22~33

お口の健康
P34~35

がんを予防
しましょう
P36

がんの治
療を受け
る方へ
P37

健康習慣を身に
つけるために
こころの健康
P38~P41

予防接種
P42~56

健康都市
かめやま
P47

母子保健
サービス
P48~51

急な病気や
ケガなどの時
P52

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)・健康保険証・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。 ※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
乳幼児	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 (麻しん・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7年度対象者> (いわゆる年長児) 平成31年(令和元年)4月2日～令和2年4月1日生		<接種期間> 令和7年4月 1日～ 令和8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	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。
	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			



HPV(子宮頸がん) ワクチンのキャッチアップ接種期間が条件付きで延長となっています。

HPVワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、定期接種を受けられなかった人を対象にキャッチアップ接種を実施しています。キャッチアップ接種は令和7年3月31日までとなっていたが、次の全ての条件を満たす人は接種期間が1年間延長されます。

- 1 平成 9年4月2日~
平成21年4月1日生まれの女性
- 2 令和4年4月 1日~
令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回
または2回接種していて、接種が完了していない人

詳しくはこちらを
ご覧ください。

公費によるHPVワクチン
「キャッチアップ接種」
期間についてのお知らせ



接種を希望する人は予診票をお渡ししますので、母子健康手帳を持参の上、母子保健グループへお越しください。

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	1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)	詳しくは母子保健グループへお問合せください。	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7年度対象者> (いわゆる年長児) 平成31年(令和元年)4月2日～令和2年4月1日生	1回	2,000円	

助成対象期間

令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

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8年3月31日(火)

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										任意予防接種				
			乳幼児・児童・生徒										助成				
			口 タ	小 児 用 肺 炎 球 菌	B 型 肝 炎	B C G	5 種 混 合	水 痘	M R	日 本 脳 炎	D T	H P V	水 痘	お た ふ く か ぜ	D P T	定 期 接 種 も れ M R	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
川口整形外科	野村4丁目	82-8721															●
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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
のぼのクリニック	能褒野町	85-3636								▲ 2期	●		●	●	●	●	●
ハッピー胃腸クリニック	本町2丁目	82-0017							●	●	●	●					●
みえ呼吸嚥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

接種時に亀山市に住民登録がある人が対象となります

問合せ・申請窓口
健康政策課 健康づくりグループ
(☎0595-84-3316)

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 (23価)	過去に肺炎球菌ワクチン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	2,500円	①誕生日の前月に予診票を送付 ②令和7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、④のいずれかに該当する人 ①令和7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7年度中に70、75、80、85、90、95、100歳になる人 ④101歳以上の人(令和7年度のみ)	生ワクチン 3,000円 不活化ワクチン 7,000円 / 回	令和7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 (23価)	主治医が予防接種を必要と認めた人 (定期接種対象外の人) ※医師意見書が必要	年度内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接種時に満50歳以上の人(定期接種対象外の人)	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かと重症化すると判断された人 ※医師意見書が必要	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7年4月1日(火)～ 令和8年3月31日(火)

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。

※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。

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8年3月31日(火)

市内実施医療機関(五十音順)

※接種前に予約が必要です

医療機関	住所	電話 (市外局番:0595)	定期接種(B類)				任意予防接種の費用助成				
			肺炎 球菌 (23価)	帯状 疱疹 生	不 活化	インフル エンザ	コロ ナ	肺炎 球菌 (23価)	帯状 疱疹 生	不 活化	インフル エンザ
あのだ クリニック	阿野田町	83-1181	●	●	●	●	●	●	●	●	● 中学生以上
落合小児科医院	東台町	82-0121	●	●	●	●		●	●	●	●
かつき内科	東町1丁目	84-5858	●	●	●	●	●	●	●	●	● 中学生以上
亀山回生医院	東御幸町	84-0300	●			●	●				
亀山市立医療センター	亀田町	83-0990	●	●	●	●	●	●	●	●	● 高校生以上
亀山 腎・泌尿器科クリニック	栄町	83-0077				●					● 高校生以上
亀山透析クリニック	羽若町	83-0555	●	●	●	●	●	●	●	●	●
川口整形外科	野村4丁目	82-8721	●	●	●	●		●	●	●	●
こばやし内科・ 呼吸器内科クリニック	亀田町	83-2121	●	●	●	●	●	●	●	●	●
さかえ整形外科	栄町	97-3335	●		●	●		●		●	● 中学生以上
高橋内科クリニック	栄町	84-3377	●	●	●	●	●	●	●	●	● 中学生以上
田中内科医院	天神2丁目	82-0755	●	●	●	●	●	●	●	●	● 中学生以上
田中病院	西丸町	82-1335	●	●	●	●			●	●	● 20歳以上
豊田クリニック	南野町	82-1431	●		●	●	●	●		●	●
とら整形 クリニック	江ヶ室 2丁目	84-1700				●					● 中学生以上
なかむら小児科	長明寺町	84-0010	●	●	●	●	●	●	●	●	●
のぼのクリニック	能褒野町	85-3636	●	●	●	●		●	●	●	●
ハッピー胃腸クリニック	本町2丁目	82-0017	●	●	●	●	●	●	●	●	●
皮ふ科 野内クリニック	南崎町	98-4112			●					●	
みえ呼吸嚥下 リハビリクリニック	アイリス町	84-3536	●	●	●	●	●	●	●	●	●
みえ在宅・内科クリニック	野村3丁目	82-0405	●		●	●	●	●		●	● 中学生以上
みずほ台クリニック	川合町	96-9488	●		●	●	●	●		●	● 高校生以上
宮村産婦人科	本町3丁目	82-5151	●	●	●	●	●	●	●	●	●



- すべての予防接種が医療機関での個別接種です。接種前に必ず医療機関に予約をしてください。
- 異なる種類のワクチン、同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合、ワクチンごとに決められた間隔を守る必要があります。かかりつけ医に相談の上、接種を受けるようにしてください。

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、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 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001386017.pdf>

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、なくする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。

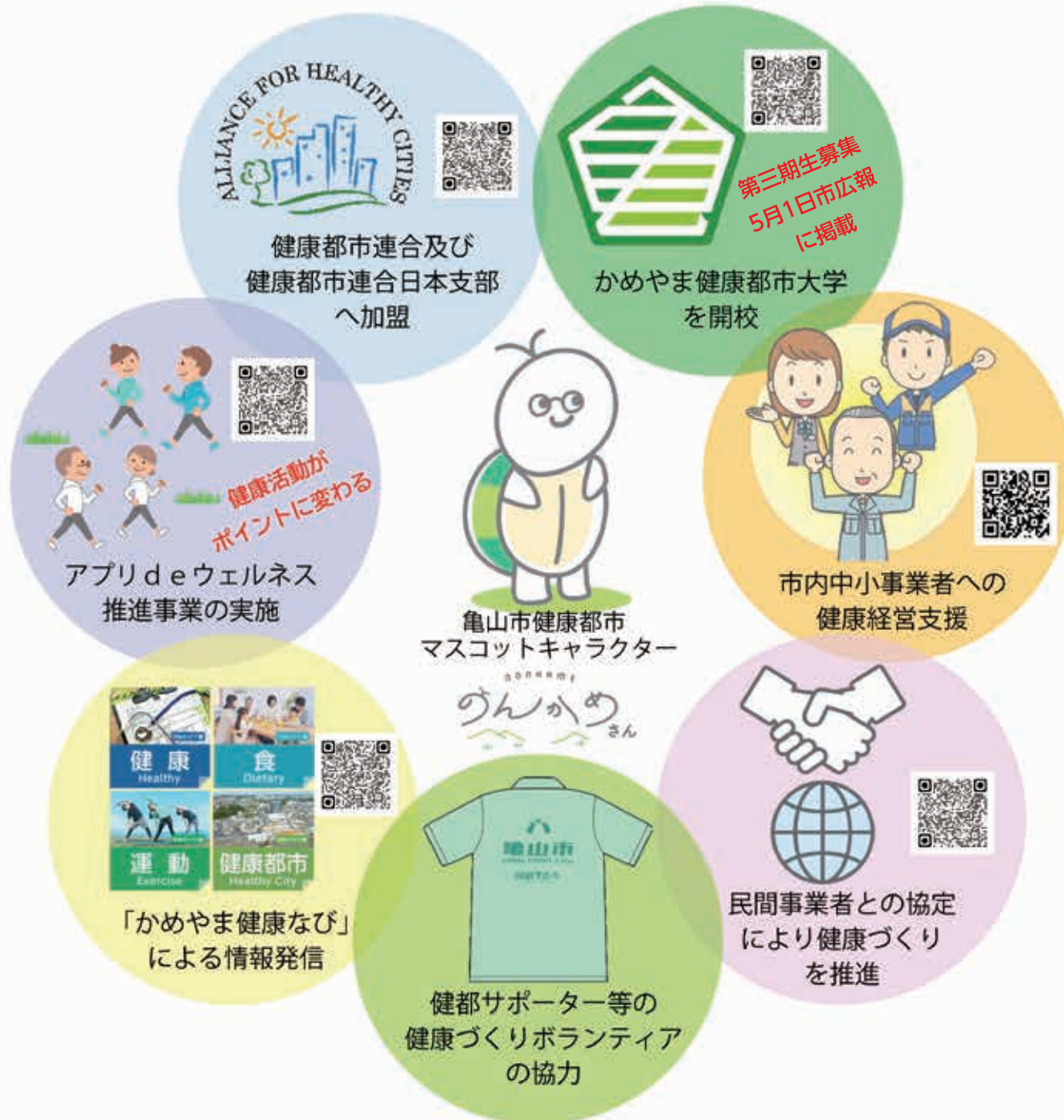
健康都市かめやま



亀山市は健康都市を目指しています

亀山市は、「健康を都市の機能のすべてで守る」という世界保健機関（WHO）が提唱する『健康都市』の考え方に賛同し、平成22年7月に健康都市連合へ加盟するとともに、市の最上位計画である「第2次亀山市総合計画」において、将来都市像を「歴史・ひと・自然が心地よい 緑の健都 かめやま」として定め、健康都市の実現を目指しています。

亀山市の健康都市を推進する取り組み



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。

母子健康手帳の交付

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、委任状や来所者の身分証明ができるもの、妊婦さんのマイナンバーが確認できるものが必要になります。 ※詳しくは、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、妊娠中に参加できる教室など母子保健事業のご案内と、子育てプランをお渡しします。

妊婦健康診査

県外で受診する場合(受診前に手続きが必要)

『母子保健のしおり』の中の妊婦一般健康診査票(14回分の補助券)を利用して、妊婦健康診査をうけましょう。

受診場所	県内の医療機関等
その他	県外で受診する場合、健診費用の一部を助成しています。(受診前に手続きが必要) ※受診時期・健診回数がわかりましたら、母子保健グループ(☎98-5003)へ 県外で受診する前 にご連絡ください。 ※助成請求方法について説明します。

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



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	要申込み ※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。	申込み不要 ※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。



産後ケア事業

助産師が家庭訪問を行い、乳房ケアや授乳指導、育児相談などを受けることができます。

対象者	内容
次のすべてに該当する人 ・おおむね生後12か月未満の母親（流産や死産を含む） ・産後に心身の不調または育児不安等がある ・専門的な医療が必要となっていない ・インフルエンザなどの感染症にかかっていない	・お母さんの心身のケアや産後の生活の指導、栄養指導 ・適切な授乳のためのケア（乳房ケアを含む） ・授乳や沐浴などの育児の手技についての具体的な指導や相談 ・その他育児の相談など ※託児サービスを目的とするものではありません。
利用回数	7回以内（多胎児の場合は、お子さんの人数×7回まで）
1回の利用時間	1時間30分程度
自己負担金	1～5回:無料、6回以降:600円（ただし、生活保護世帯は無料）
申込み方法	出産後、母子保健グループ(☎98-5003)へご相談ください。



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18日(水) 8月20日(水) 10月15日(水) 12月17日(水) 2月18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。				

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	
実施場所	あいあい 1階 集団指導室	
受付時間	午前9時30分～午前10時30分	
持ち物	母子健康手帳、バスタオル、オムツ	
その他	予約不要です。ですので直接ご来所ください。	

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。

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	22日 令和5年 10月生まれ	26日 令和5年 11月生まれ	24日 令和5年 12月生まれ	28日 令和6年 1月生まれ	25日 令和6年 2月生まれ	23日 令和6年 3月生まれ	27日 令和6年 4月生まれ	18日 令和6年 5月生まれ	22日 令和6年 6月生まれ	26日 令和6年 7月生まれ	19日 令和6年 8月生まれ
3歳児 健康診査	15日 令和3年 11月生まれ	19日 令和3年 12月生まれ	17日 令和4年 1月生まれ	21日 令和4年 2月生まれ	18日 令和4年 3月生まれ	16日 令和4年 4月生まれ	20日 令和4年 5月生まれ	11日 令和4年 6月生まれ	15日 令和4年 7月生まれ	19日 令和4年 8月生まれ	12日 令和4年 9月生まれ

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。
- 平日の夜間や休日で、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 ※広報毎月16日号をご確認ください	場所	市内の当番の医(病)院 ※広報毎月1日号をご確認ください

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

「健康づくりのてびき」の内容に関する問合せ先はこちら

がん検診

健康福祉部 健康政策課

健康づくり
グループ

☎ 0595-84-3316

母子保健

こども家庭センター

子ども未来部 子ども総合支援課

母子保健
グループ

☎ 0595-98-5003

一日人間ドック・脳ドック

特定健康診査／後期高齢者健康診査

市民文化部 市民課

国民健康保険
グループ

☎ 0595-84-5006

市民文化部 市民課

医療年金
グループ

☎ 0595-84-5005

総合保健福祉センター「あいあい」(亀山市羽若町545番地)

亀山市役所1階(亀山市本丸町577番地)