

保健センターだより

令和8年3月発行

第95号

二編集と発行二
白河市中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原 313
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】

<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】

kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

～令和8年度市民健診について～

6月1日（月）から各保健センターで総合健診(生活習慣病予防健診、胃がん、結核・肺がん、大腸がん検診等)を実施します。

健診は完全予約制となります。5月中旬より受付を開始する予定ですので、必ず事前に予約をお願いします。

※令和7年度に受診された方には4月下旬に日時指定の案内をお送りします。案内の日時で受診される場合は予約不要です。

また、女性のための検診や個別健診の日程等、詳しくは4月上旬より各世帯に配布します「令和8年度市民健診のお知らせ（保存版）」をご覧ください。

令和8年度 市民健診のお知らせ 保存版

市民健診は、全て完全予約制となります。必ず事前に予約をお願いします。

市民健診は、全て完全予約制となります。必ず事前に予約をお願いします。

① Web、電話で予約をする ⇒ ② 健診当日、車輦物を受け取り受診する

※ Web、電話で予約をする ⇒ ② 健診当日、車輦物を受け取り受診する

※ Web、電話で予約をする ⇒ ② 健診当日、車輦物を受け取り受診する

健診を受ける際の注意事項

- ※ 白河市内に住所がある方が対象です。高齢者健診と個別健診のうち一方を無料に選択してください。
- ※ 健診当日は必ず指定された時間に健診センターにお越しください。
- ※ 高齢者健診は、1人1回のみ参加が可能です。
- ※ 高齢者健診は、1人1回のみ参加が可能です。
- ※ 高齢者健診は、1人1回のみ参加が可能です。

健診名	対象者	健診内容	高齢者健診	個別健診
特定健康診査 (特定健診)	国民健康保険加入者 (40歳から74歳)	血糖・身体測定・血圧測定・尿糖検査・脂質検査・尿潜血検査・尿蛋白検査・尿糖検査・尿蛋白検査・尿糖検査・尿蛋白検査	無料	無料
高齢者健康診査	75歳以上(健康日誌の記載) 65歳以上(75歳未満の健診) 認定者を含まず	血糖・身体測定・血圧測定・尿糖検査・脂質検査・尿潜血検査・尿蛋白検査・尿糖検査・尿蛋白検査・尿糖検査・尿蛋白検査	無料	無料
被扶養者の特定健康診査	国民健康保険加入者の被扶養者 (40歳から74歳)	血糖・身体測定・血圧測定・尿糖検査・脂質検査・尿潜血検査・尿蛋白検査・尿糖検査・尿蛋白検査・尿糖検査・尿蛋白検査	無料	無料
結核・肺がん検診	結核陰性：40歳以上 結核陽性：55歳以上	胸部レントゲン撮影	500円	無料
大腸がん検診	40歳以上	結核・胸部レントゲン撮影	無料	400円
胃がん検診	40歳以上	結核・胸部レントゲン撮影	無料	400円
ABCリスク検査	40-49歳(国民健康保険加入者)	結核・胸部レントゲン撮影	無料	500円
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回)	結核・胸部レントゲン撮影	無料	1,000円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (2年に1回)	結核・胸部レントゲン撮影	無料	1,000円
骨粗鬆症検診	40-45・50-55・60-65・70歳 (男女)	結核・胸部レントゲン撮影	無料	500円
肝炎ウイルス検診	40-45・50-55・60-65・70歳 (男女)	結核・胸部レントゲン撮影	無料	500円
歯周病検診	20-30・40-50・60-70歳	結核・胸部レントゲン撮影	無料	500円

【令和8年度市民健診のお知らせ（保存版）】

救急医療の適正な利用をお願いします

救急出動件数は年々増加し、今後も増えていくことが見込まれています。救急出動件数が増えていくことに伴い、救急車が現場に到着する時間も伸びています。

また、医療従事者や救急車の数は限られており、病気・けがの症状が軽い場合など、本来救急車を呼ぶ必要のないケースで救急医療を利用すると、緊急性の高い症状の人や重症者への対応の遅れや、医療機関のひっ迫につながります。

迷ったときは

【救急車の要請や救急医療を利用するか迷った時の電話相談窓口】

(※緊急の場合は迷わずに119番に通報してください。)

急な病気やけがで救急車を呼ぶべきか判断に迷ったとき、夜間にこどもの具合が悪くなったときに、応急手当の方法や病院の受診、救急車の要請の判断について電話で相談できる窓口がございますので、ぜひご利用ください。

※いずれの電話相談も、症状の診断は行いません。

○救急電話相談(毎日24時間対応)

電話番号：#7119 または 024-524-3020

○こども救急電話相談(毎日午後6時～翌朝8時)

電話番号：#8000 または 024-521-3790

その119番
本当に緊急ですか？



交通手段がない





白河市 健康ポイント事業 2026 新規参加者募集のお知らせ



★6月スタート！健康活動でポイントを貯めよう！

最大3,000円分の賞品と交換！（QUOカード・電子ギフト など）

参加条件

- 18歳以上（高校生を除く）の白河市民
- 市が実施するアンケートに協力できる方

参加費

1,000円（税込）
※事前説明会でお支払いください。

受付期間

令和8年4月1日（水）から5月15日（金）まで **※期間前の申込はできません。**
※上記は、事前説明会前の受付期間になります。以降も随時参加申込は可能です。
令和8年度の新規参加者申込は、**10月30日（金）まで**となります。

◆継続参加者は自動更新！申込不要！4月1日からポイント付与予定！◆

ポイント獲得方法

活動量計（歩数計）やスマートフォン専用アプリを使用してウォーキングをしたり、体組成を測定したり、健診を受診することでポイントを獲得できます！

申込方法

1. 下記の申込用紙に必要事項を記入し、白河市健康増進課（中央保健センター）に提出。
2. 右記二次元コードから申込。
※参加方法はスマホアプリか活動量計かを選択いただけます。（併用不可）
※スマホアプリを選択された方には、5月16日以降に「団体コード」をお知らせします。
※事前説明会の日程は先着順になります。



R8.4.1～開始

令和8年度 事前説明会日程

	日にち	受付・体組成測定	説明会	場所
①	5月26日(火)	13:30~13:50	14:00~15:00	中央保健センター
②		15:30~15:50	16:00~17:00	
③	5月27日(水)	9:00~9:20	9:30~10:30	
④		11:00~11:20	11:30~12:30	
⑤		13:45~14:10	14:15~15:15	
⑥		15:45~16:10	16:15~17:15	

事前説明会では、機械の使い方やポイントの獲得方法についてご説明します。参加が難しい方は、個別対応も可能ですので、お気軽にご相談ください。

担当：成人健康係 TEL27-2114

切り取り

◇申込書 参加方法 活動量計 スマートフォンアプリ 申込日 令和8年 月 日

フリガナ	(セイ)	(メイ)	性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
氏名	(姓)	(名)	生年月日	西暦 年 月 日
住所	〒 - - 白河市			
電話番号	-	-	身長	cm
ニックネーム			健康保険種別	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 国民健康保険以外
事前説明会希望日を記入	①・②・③・④・⑤・⑥・その他（後日対応希望・WEB・知り合いから教えてもらう）			
紹介者	氏名			
	住所	白河市		

※紹介者に100ポイントが付与されます。最大2人まで紹介可！

※紹介者にポイントを付与するためには、紹介者の名前と住所の記入が必須となります。