

地域包括支援センターが高齢者のみなさまを支援します

「金沢市地域包括支援センター」は、高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるように、在宅介護に関する相談や市の福祉サービスの受付業務等を行うほか、介護予防や認知症の方・そのご家族への支援に関する業務等を行っています。お困りのことがありましたら、お住まいの地域を担当するセンターにご相談ください。

センター名	住所	電話番号	FAX番号	担当地域	
きしかわ	岸川町ほ5	金沢朱鷺の苑内	257-7878	257-7200	森本
ふくひさ	小坂町中83	浅ノ川総合病院内	293-2913	293-1480	小坂・千坂
かすが	山の上町1-26	ハイロードビル2階	253-4165	253-4170	浅野・森山・夕日寺
おおてまち	彦三町1-13-41		263-5517	263-5721	長町・松ヶ枝・長土堀・芳斉・此花・瓢箪・馬場
さくらまち	桜町24-30	宗広病院内	222-5722	224-0189	材木・味噌蔵
たがみ	田上本町力45-1	ピカソ内	231-8025	231-8026	犀川・湯涌・浅川
もろえ	沖町ハ15	金沢病院内	293-5084	293-5078	諸江・浅野川・川北
くらすき	鞍月東1-6	シニアホームみらい鞍月内	237-8063	237-8186	鞍月・栗崎・大野・金石
えきにしほんまち	駅西本町6-15-41	金沢西病院内	233-1873	233-1874	大徳
ひろおか	広岡2-1-7	中央金沢朱鷺の苑内	234-2129	234-7722	長田・戸板・西
まぎら	間明町1-242		272-8358	272-8359	米丸・新神田
きたづか	北塚町西440	ケアハウスあいびす内	240-4604	240-3377	二塚・安原
とびうめ	飛梅町2-1		231-3377	231-3112	新野・菊川・小立野
みつくちしんまち	三口新町1-8-1	陽風園内	263-7163	263-7253	崎浦・内川
ながさか	長坂3-1-1		280-5111	280-5123	十一屋・泉野・長坂台
いずみの	泉が丘2-1-12		259-0522	242-1129	野町・中村・弥生
ありまつ	有松5-2-24	金沢有松病院内	242-5510	242-9070	三馬・米泉
やましな	山科町午40-1	シニアマインド21内	241-8165	241-1178	富樫・伏見台
ぬか	高尾南3-7	タカオビル101	225-5031	225-5661	額・扇台・四十万
かみあらや	上荒屋1-39	やすらぎホーム内	269-0850	269-0524	押野・西南部・三和

金沢市電子申請サービスのご案内

各種手続きについて、「金沢市電子申請サービス」を利用して、パソコンやスマートフォン等で電子申請が可能です。

<対応する主な手続き>

健康診査受診券再発行・追加発行 定期予防接種券交付申請
 金沢市乳幼児期任意予防接種費助成金交付申請 食品衛生営業許可証明書申請
 犬の登録申請・登録事項の変更届 金沢市国民健康保険脳ドック受診助成申請



金沢市電子申請サービス

検索

こころ、からだ、元気がつづく。
 さあ、フレイル予防をはじめましょう。



フレイル予防のホームページをご活用ください。

金沢フレイル予防ネットで検索!

フレイル…加齢とともに心身の活力が低下した状態

URL <https://www.kanazawa-fureiruyobou.net>



©2021 kanazawa-fureiruyobou.net

発行 金沢市健康政策課 〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号 TEL. 076-220-2233 FAX. 076-220-2231
 URL <https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kenkoseisakuka/gyomugaiyo/7824.html>
 E-mail kenkou@city.kanazawa.lg.jp

令和6年度保存版

金沢市健診と保健のしおり

健康診査を受けたい方へ

問合せ先 / 健康政策課 TEL 076-220-2730 FAX 076-220-2231

- 受診できる健診(検診)をチェック! 1~2ページ
- 基本的な健診 3~4ページ
- がん検診等 5~8ページ
- 担当病院・医院 9~11ページ
- 歯科健診 12ページ
- 集団検診日程 13~14ページ
すべての健診(検診)について予約が必要です。
- 健診結果の活用 15ページ

40歳以上で	金沢市国民健康保険に加入の方 生活保護受給中の方 後期高齢者医療制度に加入の方	P3① 特定健康診査 を受診できます
	社会保険に加入の方	加入の保険者へ お問い合わせください
18~39歳の方	健康保険の種類は問いません	P4② 若年者健診 を受診できます



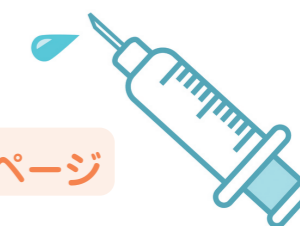
妊娠中の方や赤ちゃんの いるご家庭等の方へ

- 母と子どもの健康 16ページ



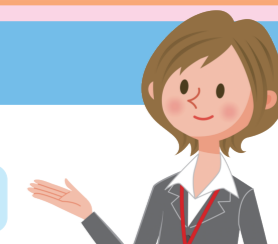
予防接種を受けたい方へ

- 予防接種 17ページ



健康づくりについて

- 健康相談
- 金沢市国民健康保険に加入の方へ
- 保健所から
- その他 18~22ページ



金沢市

受診できる健診(検診)をチェック!

金沢市では、「基本的な健診」と「がん検診等」を実施しています。
年齢や加入の健康保険の種類によって、受診できる項目や場所が異なります。
どんな健診(検診)が受診できるのか確認してみましょう。

基本的な健診

生活習慣病やその前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健康診査(健診)です。
年齢や加入の健康保険により受診方法が異なります。
(詳細は3~4ページ)

若年者健診

18歳~39歳
昭和60年4月1日から
平成19年3月31日生まれ

特定健康診査

40歳~74歳
75歳の誕生日の前日から
昭和60年3月31日生まれ

75歳以上
75歳の誕生日を
迎えられた方

加入の健康保険

金沢市国民健康保険
以外の健康保険
(社会保険、建設国保等)

金沢市国民健康保険
後期高齢者医療制度

医療保険に加入
していない生活
保護受給者

集団検診

加入の健康保険者
へお問い合わせ
ください。

すこやか
検診

または

集団検診

すこやか検診とは

- ・病院、医院で受診
- ・実施期間は5/1(水)~10/31(木)
- ・受診の場合にはすべての検査項目で受診券が必要
- ・70、73、76歳の方は、特定健康診査にあわせてもの忘れ健診を受診可

集団検診とは

- ・福祉健康センターなどで受診
- ・実施期間は5/16(木)~12/15(日)
- ・受診の場合には受診券は不要
ただし、特定健康診査と肝炎ウイルス検査を受診の場合には受診券が必要

がん検診等

がんをはじめとした特定の疾病を発見するために行う検査(検診)です。
会社等にお勤めかどうかや希望する検査の種類により受診方法や対象年齢が異なります。
(詳細は5~6ページ)

現在会社等に勤めている/いない

※パートタイマーや扶養の範囲内の仕事であっても勤めているとみなします。

勤めていない

勤めている

すこやか
検診

または

集団検診

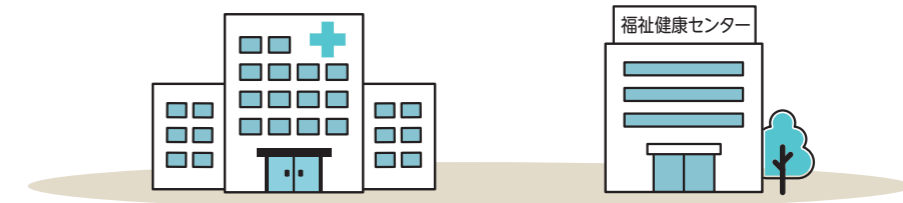
集団検診

または

お勤めの会
社が実施す
る職域検診*

※受けられる検査の種類、金額等はお勤めの会社にご確認ください。

※肝炎ウイルス検査は会社等に勤めている/いないに関わらず、対象の年齢であって、今までに一度も肝炎ウイルス検査を受診したことがない方が受診できます。



特定健康診査・がん検診等(すこやか検診のみ)の対象者の方には、
健診(検診)を受診するための受診券を4月末に送付します。

以下に該当する方には、受診券を再発行・追加発行しますので、電子申請または電話により
申込みください。

- ・受診券を紛失した方
- ・年度途中で金沢市国民健康保険に加入した方
- ・年度途中で転入したお勤めでない方(職域検診の対象外の方)
- ・退職して社会保険任意継続となった方(職域検診の対象外の方)

健康政策課 TEL 076-220-2730
FAX 076-220-2231



基本的な健診（特定健康診査・若年者健診）

※特定健康診査は、外来治療中の方も対象としていますので、
高血圧症などで治療中の方も、年1回は受診券を使って受けましょう。

- 40歳以上の方で 金沢市国民健康保険に加入の方
生活保護受給中の方
後期高齢者医療制度に加入の方 } ①**特定健康診査**を受診してください。→3~4ページ
金沢市から「健康診査受診券」が届きます。
- 40歳以上の方で 社会保険、建設国保等に加入の方 → 健康診査の受け方、本人負担額など 詳しくは、
加入の健康保険者(健康保険証で確認できます)
へお問い合わせください。
- 18~39歳の方 ②**若年者健診**を受診してください(健康保険の種類は問いません)。→4ページ

〈健康保険証の一例〉



① 特定健康診査		② 若年者健診	
場所	すこやか検診 要予約 病院・医院で受診 → 9~11ページ	集団検診 要予約 福祉健康センターなどで受診 → 13~14ページ	集団検診 要予約 福祉健康センターなどで受診 → 13~14ページ
実施期間	5/1 (水) ~ 10/31 (木)	5/16 (木) ~ 12/15 (日)	5/16 (木) ~ 12/15 (日)
対象者	40歳以上の方で ・金沢市国民健康保険に加入の方 ・生活保護受給中(健康保険未加入)の方 ・後期高齢者医療制度に加入の方 ※対象年齢は令和7年3月31日現在の年齢です。	18~39歳の市民の方 (金沢市に住居票のある方。健康保険の種類は問いません) ※対象年齢は令和7年3月31日現在の年齢です。	18~39歳の市民の方 (金沢市に住居票のある方。健康保険の種類は問いません) ※対象年齢は令和7年3月31日現在の年齢です。
内容	問診、身体計測、血圧測定、診察、尿検査(蛋白、糖、潜血)、 血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、HbA1c、肝機能、血糖、総コレステロール、 尿酸、血清クレアチニン、血小板、貧血、肝臓病リスク評価※すこやか検診のみ)、心電図 ※医師が必要と判断した場合のみ、眼底検査も実施します。	特定健康診査と同じ	特定健康診査と同じ
受診料金	金沢市国民健康保険に加入の方 1,000円 生活保護受給中の方、後期高齢者医療制度に加入の方は無料です。 そのほか、受診料金が免除となる方がいます。詳しくは7ページをご覧ください。	金沢市国民健康保険に加入の方 800円	800円 生活保護受給中の方は無料です。そのほか、受診料金が免除となる方がいます。詳しくは7ページをご覧ください。
申し込み方法	対象の方には4月末に『健康診査受診券』が届きます。 1. 希望の医療機関を選びます。 →9~11ページ 2. あらかじめ、電話等で予約します。	若年者健診は受診券が必要ありません。 1. 希望の会場・日程を選びます。 →13~14ページ 2. 14日前(必着)までに予約が必要です。 予約方法は13ページをご覧ください。	若年者健診は受診券が必要ありません。 1. 希望の会場・日程を選びます。→13~14ページ 2. 14日前(必着)までに予約が必要です。 予約方法は13ページをご覧ください。
当日の持ち物	『健康診査受診券』と『健康保険証』	『健康保険証』	『健康保険証』
健診結果通知	結果は、受診後2週間から1か月程度で 受診した医療機関から郵送で届きます。	結果は、受診後1か月程度で(公財) 石川県成人病予防センターから郵送で届きます。	結果は、受診後1か月程度で(公財) 石川県成人病予防センターから郵送で届きます。
健診結果が届いたら	○健診の結果、再検査等が必要と判断された場合は、必ず医療機関で検査を受けましょう。 ○金沢市国民健康保険に加入の方(40~74歳)で、特定健康診査の結果、 生活習慣の改善が望ましい方には文書等でご案内します。 保健指導のご案内 → 15ページ	○結果の見方が分からない方や気になる方は、 福祉健康センターで行われる生活習慣病予防相談・ ヘルシー食生活相談を利用しましょう。→15ページ	○結果の見方が分からない方や気になる方は、 福祉健康センターで行われる生活習慣病予防相談・ ヘルシー食生活相談を利用しましょう。→15ページ

肝臓病検診

●**肝臓病リスク評価**
受診方法/すこやか検診の特定健康診査と同時実施
対象者/特定健康診査の受診券をお持ちで40~74歳の方
受診料金/無料
内容/血液検査の結果から、肝がんや肝硬変に結びつく肝臓病(肝細胞が脂肪に押しつぶされ硬くなること)の進行リスクを調べます。

●**肝炎ウイルス検査**
受診方法/すこやか検診または集団検診
対象者/40、45、50、55、60歳で過去に肝炎ウイルス検査を受診されたことがない方
受診料金/無料(受診券が必要です)
内容/B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかを検査します。

もの忘れ健診

受診方法/すこやか検診の特定健康診査と同時実施
対象者/特定健康診査の受診券をお持ちで70、73、76歳の方
受診料金/無料(受診券が必要です)
内容/認知症の初期症状を早期発見し、早期治療や進行防止につながるための簡単なアンケート(調査票)による判定を行います。
※アンケート(調査票)は受診券と一緒に送付しますので、記入の上、予約した病院・医院にお持ちください。

特定健康診査の機会に、風しんの追加的対策による抗体検査(昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性が対象)を受けることができる場合があります。 問合せ先/健康政策課 TEL 076-220-2730 FAX 076-220-2231
対象の方には、抗体検査クーポン券をお送りしていますので、特定健康診査を受ける際に、ご持参ください。



がんは早期発見すれば90%以上が治ります。早めに予約して受診してください。

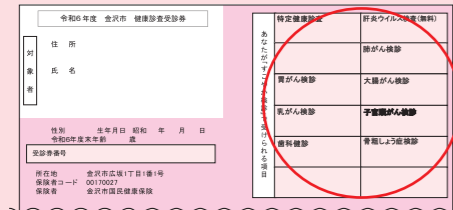
場 所	すこやか検診			集団検診		
	病院・医院で受診 → 9～11ページ			福祉健康センターなどで受診 → 13～14ページ		
実施期間	5/1 (水)～10/31 (木)			5/16 (木)～12/15 (日)		
対 象 者	お勤めでない市民の方等 (対象となる方には受診券をお送りします)			市民の方 ((公財)石川県成人病予防センターに事前予約が必要です)		
	年 齢	内 容	受診料金	年 齢	内 容	受診料金
肺 が ん	40, 45, 50, 55～74歳	胸部X線検査 喀痰検査 (喫煙数量・年数が多い方で必要な方のみ)	(X線) 800円 (喀痰) 500円	40歳以上	すこやか検診と同じ	(X線) 100円 (喀痰) 300円
肺 が ん (ヘリカルCT検査)	上記年齢のうち55, 60, 65歳	ヘリカルCT検査 ※胸部X線検査とどちらか選択できます。 注意: 受診料金が違います。	1,500円			
胃 が ん	50, 55～70, 72, 74歳	胃部X線検査 (バリウムを飲みます) 胃内視鏡検査 (胃カメラ) 受診前日の午後9時以降、飲食は控えて午前中に受診してください。	1,500円	40歳以上	胃部X線検査のみ (バリウムを飲みます)	500円
胃 が ん (ペプシノゲン検査)	75歳	血液検査 (胃がんになりやすいとされる萎縮性胃炎を調べます)	無料			
大腸がん	40, 45, 50, 55, 57, 59, 61～70, 72, 74歳	便潜血検査 2日にわたって2回便をとり、便の中の目に見えない血液を検出する検査です。 生理中は採便しないでください。	500円	40歳以上	すこやか検診と同じ	300円
子宮頸がん	20～60歳で 前年度未受診の方 (女性のみ)	内診と子宮の液状細胞検査 ヒトパピローマウイルス (HPV) 検査 (必要な方のみ) 細胞検査の結果、HPV感染が疑われる場合に検査を実施します。 妊娠している方、妊娠の可能性のある方は、主治医と相談の上検査を受けてください。 また、生理中は受診できません。	1,100円	20歳以上で 前年度未受診の方 (女性のみ)	内診と子宮の液状細胞検査	700円
乳 が ん	40～67歳で 前年度未受診の方 (女性のみ)	乳房X線検査 (マンモグラフィ) 授乳中の場合は、事前に検査機関にご相談ください。	700円	40歳以上で 前年度未受診の方 (女性のみ)	すこやか検診と同じ	500円
前立腺がん	55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 75歳 (男性のみ)	血液検査によるPSA (前立腺特異抗原) 検査 (特定健康診査の受診時にあわせて検査できます)	400円	55歳以上 (男性のみ)	すこやか検診と同じ	400円
結 核	65歳以上	胸部X線検査 (65～74歳の方は、必ず肺がん検診にあわせて実施) (75歳以上の方は、特定健康診査受診時に実施)	無料	65歳以上	すこやか検診と同じ	無料 (肺がん検診と同時)
骨粗しょう症	40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳 (女性のみ)	X線や超音波などによる骨密度の測定	400円	30, 35, 40, 45, 50歳 (女性のみ)	超音波による骨密度の測定	300円
歯 科	20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65歳	口腔内の診査 (むし歯・歯周病の検査)	400円			
	70, 73, 76歳	口腔内の診査 (むし歯・歯周病の検査)、口腔機能検査	無料			
聴 力	65～74歳で 前年度未受診の方	耳にレシーバーをあて、測定機器の音を聴き取る検査 補聴器の装用や耳の治療の必要性を評価	500円			
緑 内 障	50, 55, 60, 65歳	細隙灯顕微鏡検査・眼底検査・眼圧検査	500円			

※1 出典：(公財)がん研究振興財団「がんの統計2023」累積がん罹患・死亡リスク

※2 ここでいう「治る (=治癒)」とは、診断時からの5年相対生存率 (がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値) です。出典：全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2009～2011年診断例)

すこやか検診

対象となる方には、4月末に『健康診査受診券』が届きます。その受診券で、自分が受診できる項目を確認します。



希望の医療機関を選びます。
→9~11ページ



あらかじめ、電話等で予約します。

※休診日は医療機関にお問い合わせください。



『健康診査受診券』と『健康保険証』を持って受診します。

結果は、受診後2週間から1か月程度で受診した医療機関から郵送が届きます。

集団検診

対象年齢かどうか確認します。
(肝炎ウイルス検査以外は受診券不要)

希望の会場・日程を選びます。
→13~14ページ

Web、綴じ込みはがき(14ページ)または官製はがき、FAXで14日前(必着)までに予約します。

○Webで申込みをする場合
(公財)石川県成人病予防センターのホームページから申込みができます。また、集団検診の空き状況が確認できます。



石川県成人病予防センター 金沢市集団検診

検索

○はがきまたはFAXで申込みをする場合
申込先 〒920-8201 金沢市鞍月東2-6
(公財)石川県成人病予防センター宛て
FAX 076-238-9207

すべての健診(検診)について予約が必要です。詳細は13ページを参照ください。

受診日の5日ほど前に『健診予約券一式』(大腸がんは採便キット)が届きます。問診欄をご記入ください。

『健診予約券一式』をお持ちのうえ、受診してください。

肝炎ウイルス検査は『健康診査受診券』が必要です。(大腸がんは2日分を採便し持参)

結果は、受診後1か月程度で(公財)石川県成人病予防センターから郵送が届きます。

受診料金の免除について

次の方は対象となるすべての健診(検診)で受診料金が免除されます。

- ①70歳以上の方
- ②65~69歳で一定の障害のある方(身体障害者手帳1~3級など)
- ③障害者医療費受給者証をお持ちの方
- ④生活保護法の適用を受けている方(受診日時点)
- ⑤市民税非課税世帯に属する方(受診日時点)

【注意事項】

- ①~③の方は、受診券に「受診料金は無料です」と表示してあります。
 - ④、⑤の方は、証明書の提出は不要です。受診券に申し出欄がありますので、受付窓口で提出の前にご記入ください。
- 該当される方は、受診の際に受付窓口で必ず申し出てください。申し出漏れによる返金はできません。

Q 退職等により社会保険等から国民健康保険に加入しました。特定健康診査やがん検診等を受診するには?

A 年齢に応じて受診券を発行します。電子申請または電話で申込みください。



健康政策課
TEL 076-220-2730
FAX 076-220-2231

Q 若年者健診を受診するには受診券が必要ですか?

A 若年者健診は受診券が不要です。集団検診をご予約のうえ受診してください。

Q 社会保険に加入しているが肝炎ウイルス検査の受診券が届きました。

A ご加入の健康保険の種類に関係なく、金沢市民の方で、過去にすこやか検診または集団検診で肝炎ウイルス検査を受診されたことがない方に送付しています。

Q 就職して社会保険に加入しました。届いている受診券は使用できますか?

A 使用できません。健康診査の受診を希望される場合は、ご加入の保険者にお問い合わせください。

Q 職場でがん検診を受診できません。

A 職場でがん検診を受診する機会がない方は、集団検診でのがん検診をご利用ください。金沢市に住民票があり、がん検診の対象年齢であればどなたでも受診できます。

Q 受診券がない、受診券に記載がない検査項目でも受診料金を支払えば受診できますか?

A すこやか検診は、すべての検査項目で受診券が必要です。受診券をお持ちの場合でも、受診券に記載がない検査項目については受診できません。集団検診は、特定健康診査・肝炎ウイルス検査を除いて受診券は不要です。

Q 施設に入所していますが、特定健康診査は受診できますか?

A 受診することはできません。(がん検診は受診できます。)なお、国の基準では次の人は特定健康診査等の対象になりません。

- ・介護保険施設、有料老人ホーム、軽費老人ホーム、養護老人ホーム、障害者支援施設、児童福祉施設などに入所している人
- ・病院又は診療所に6か月以上継続して入院している人
- ・刑事施設、労務場その他これらに準ずる施設に拘禁されている人
- ・妊産婦



よくある質問

すこやか検診担当病院・医院

校下に関係なく受診できます。
(表は50音順)

検診項目の表記について

特…特定健康診査・もの忘れ健診 肝…肝炎ウイルス検査 前…前立腺がん検診 肺…肺がん検診
胃…胃がん検診 (X)…胃部X線検査 内…内視鏡検査 大…大腸がん検診 乳…乳がん検診 子…子宮頸がん検診 骨…骨粗しょう症検診

肺●…胸部X線検査のみ実施の医療機関です。 肺○…胸部X線検査とヘリカルCT検査両方実施の医療機関です。 ペプシ…ペプシノゲン検査のみ実施の医療機関です。
□…ヘリカルCT検査のみ実施の医療機関です(受入れについては医療機関へお問い合わせください)。

諸江町校下			特	肝	前	肺	胃	内	大	乳	子	骨
井沢内科医院	諸江町	237-6026	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
いそべ糖尿病内科クリニック	磯部町	213-5522	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
江守クリニック	割出町	213-6211	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
木島病院	松寺町	237-9200	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●
なかのクリニック	松寺町	238-0506	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
三秋整形外科医院	諸江町	223-2155	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
宮森整形外科クリニック	北安江4丁目	234-1331	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
安原校下			特	肝	前	肺	胃	内	大	乳	子	骨
フジイ内科クリニック	福増町	240-3666	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

米泉校下			特	肝	前	肺	胃	内	大	乳	子	骨
はら内科医院	米泉町4丁目	256-3562	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
米丸校下			特	肝	前	肺	胃	内	大	乳	子	骨
あいぎ整形外科クリニック	黒田1丁目	240-0032	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
木村内科医院	間明町1丁目	291-3800	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
さいとう家族のクリニック	黒田1丁目	240-4320	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ながい内科クリニック	保古1丁目	269-0600	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※あらかじめ電話等で予約のうえ受診してください。
※胃がん検診では胃部X線検査と内視鏡検査を選択できます。
また胃がん検診担当病院・医院では、ペプシノゲン検査も実施しています。

市外			特	肝	前	肺	胃	内	大	乳	子	骨
秋山クリニック	内灘町ハマナス1丁目	286-8843	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
紺井医院	内灘町緑台1丁目	238-1277	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
つねファミリークリニック	内灘町白帆台2丁目	286-1230	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
みずほ病院	津幡町字湯端	255-3008	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
山崎外科胃腸科医院	津幡町加賀爪	289-2288	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
池田病院	野々市新庄2丁目	248-7222	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
押野医院	野々市市押野6丁目	246-1411	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
小野木医院	野々市市本町2丁目	248-0238	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
金沢消化器内科・内視鏡クリニック野々市中央院	野々市市白山町	259-0378	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
かわきた整形外科醫院	野々市市押野	246-0108	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
喜多内科医院	野々市市横宮町	248-0020	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
酒井内科クリニック	野々市市三輪3丁目	287-6363	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
高田内科クリニック	野々市市扇が丘	246-3630	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
つじ川内科クリニック	野々市市位川	294-2221	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
津山整形外科クリニック	野々市市中央1丁目	259-5077	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
とみたクリニック	野々市市栗田3丁目	246-7070	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

市外			特	肝	前	肺	胃	内	大	乳	子	骨
なかざわ腎泌尿器科クリニック	野々市市新庄6丁目	248-2488	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ののいち産婦人科クリニック	野々市市本町2丁目	248-5315	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ののいち整形外科骨髄外科クリニック	野々市市白山町	256-2030	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ののいち白山醫院	野々市市太平寺4丁目	248-2151	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
はしもと内科クリニック	野々市市上林4丁目	227-3080	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
深江レディースクリニック	野々市市郷町	294-3336	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
船木医院	野々市市太平寺4丁目	248-6686	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ふるさわ内科クリニック	野々市市押野2丁目	294-6655	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
南ヶ丘病院	野々市市西部中央土地区画整理事業施行地区	256-3440	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
やまかわ内科クリニック	野々市市藤平1丁目	246-6650	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
山本クリニック	野々市市新庄1丁目	246-1661	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ゆあさクリニック	野々市市御経塚2丁目	269-8866	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
吉光内科医院	野々市市西部中央土地区画整理事業施行地区	248-7788	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
安原医院	白山市田中町	275-2008	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
やなぎ内科クリニック	白山市専福寺町	277-6200	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

聴力検診担当医療機関

いずみの耳鼻咽喉科医院	泉野出町3丁目	242-4111
駅西みはなのどクリニック	駅西新町2丁目	233-0008
おんま耳鼻咽喉科クリニック	大桑2丁目	225-4187
金沢駅前ぐっすりクリニック	本町2丁目	265-7225
金沢市立病院	平和町3丁目	245-2600
小森耳鼻咽喉科医院	橋場町	221-5027
佐藤耳鼻咽喉科医院	長町2丁目	233-3387
耳鼻咽喉科なかいずみクリニック	田上の里2丁目	223-8733
耳鼻咽喉科安田医院	高尾南3丁目	296-0960
長山耳鼻咽喉科医院	松村1丁目	266-3387
ひょうたん町耳鼻咽喉科医院	瓢箪町	231-1958
ひろせクリニック	戸板2丁目	254-5011
福田耳鼻咽喉科医院	入江2丁目	291-5757
むかいで耳鼻咽喉科クリニック	八日市出町	269-3387
森下耳鼻咽喉科医院	鳴和1丁目	252-6701
市外 耳鼻咽喉科つかたにクリニック	野々市市蓮花寺町	259-0933
市外 ほりかわクリニック	野々市市御経塚2丁目	240-0600
市外 渡辺耳鼻咽喉科医院	野々市市本町4丁目	246-3331

緑内障検診担当医療機関

石川県済生会金沢病院	赤土町	266-2932
石坂眼科医院	材木町	221-1001
いずみのながた眼科	泉野町5丁目	259-6606
おおくぼ眼科クリニック	小坂町	251-2112
金沢メディカルステーション ヴィーク	木ノ新保町	235-4114
かわきた眼科クリニック	野町1丁目	243-3335
川口眼科医院	入江2丁目	291-7788
くらし眼科医院	神宮寺1丁目	253-9000
さいとう眼科	長土堀2丁目	235-3110
しみず眼科	直江南1丁目	237-6200
城北診療所	京町	252-6111
瀬川眼科	寺中町	266-2222
たがわ眼科クリニック	田上の里1丁目	223-4146
つちや眼科クリニック	吉原町	257-4600
なかざわ眼科クリニック	三口町	238-3632
なかしま眼科クリニック	上安原2丁目	269-2960
西村眼科クリニック	高尾台3丁目	259-5222
ふじさわ眼科小児科クリニック	泉野出町3丁目	226-1177
藤村有松眼科医院	有松2丁目	244-5768
みやうち眼科	松村4丁目	255-1888
宮下眼科医院	西金沢3丁目	249-0505
柳田眼科クリニック	石引1丁目	265-3003
山崎眼科医院	彦三町1丁目	221-2285

歯科健診を受けましょう!!

検査内容

対象者や受診料金については5ページをご覧ください。

●口腔内の診査(むし歯や歯周病の検査)

20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・73・76歳

●口腔機能検査

70・73・76歳の方



※すこやか歯科健診担当医院の一覧はこちらから

口腔機能検査って?

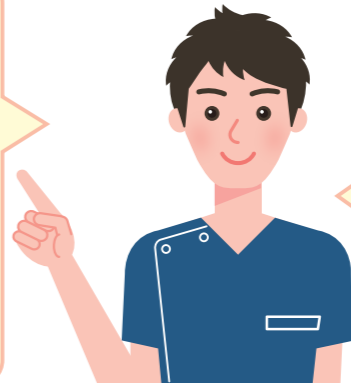
食べることやコミュニケーションにかかわる重要な役割を果たしている『口腔機能』が低下していないか検査します。

【検査内容】

- ①30秒間に何回つばを飲み込めるか
- ②「パ」「タ」「カ」の音を5秒間に何回発音できるか

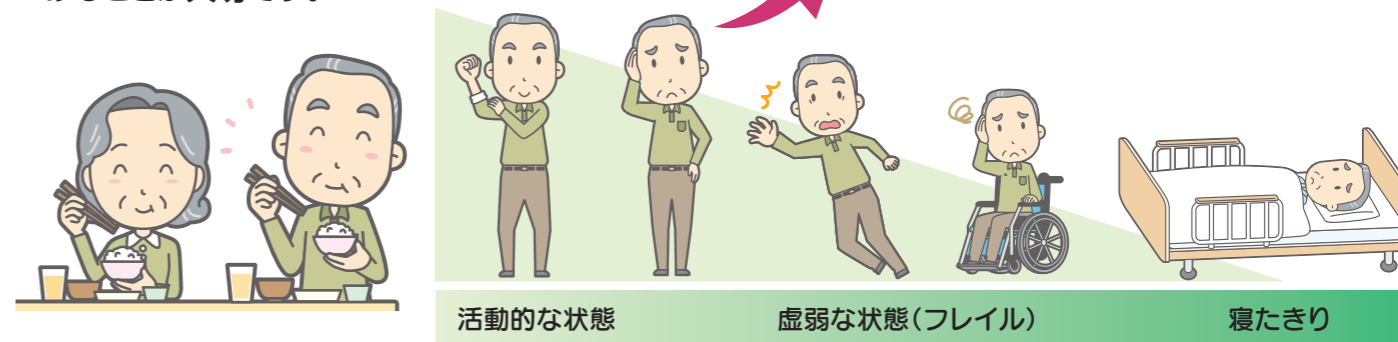
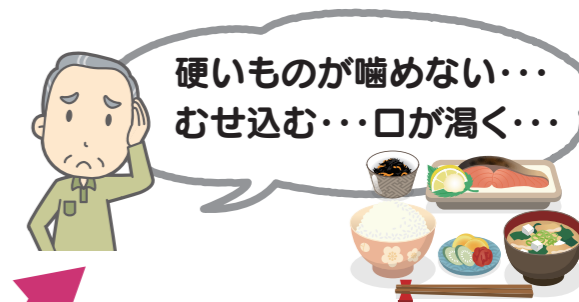
歯周病は全身の健康に影響します!

歯周病になると、歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から全身に運ばれ、心臓血管障害、脳血管障害、糖尿病などさまざまな病気に影響します。お口の定期健診にて予防しましょう。



口腔機能が低下すると。。。。

お口の機能が低下し十分に食べることができなければ、栄養状態が悪くなり、様々な病気にかかったり、寝たきりになりやすくなると言われています。年齢とともにお口の機能は低下します。食べられなくなってからではなく、元気なうちからお口の健康を意識して、いつまでもおいしく食べられるように習慣づけることが大切です。



~歯つらつ健康プログラム(短期集中型通所サービス)のお知らせ~

口腔機能検査の結果、口腔機能の低下がみられる方は「歯つらつ健康プログラム」を利用しましょう!!

対象者/要支援認定者または総合事業対象者の方

回数/3か月間で4回

費用/無料

内容/歯科医院に通い、お口の筋力アップなどのトレーニングを実施

(問合せ先:健康政策課 TEL:220-2233 FAX:220-2231)



検診受付時間

項目	平日		土・日・祝日 午前のみ
	午前	午後	
特定健康診査	9:00～11:00	13:00～15:00	8:30～11:30 (教育プラザ富樫は9:00～11:30)
若年者健診			
肺がん検診・結核検診			
大腸がん検診			
前立腺がん検診			
骨粗しょう症検診			
肝炎ウイルス検査(※)	9:00～10:30	13:00～14:00	8:30～10:30 (教育プラザ富樫は9:00～11:00)
胃がん検診			
子宮頸がん検診			
乳がん検診			
		12:45～14:15	8:45～10:15

すべての健診(検診)について予約が必要です。

すべての健診(検診)について予約が必要です。

予約方法

Web、綴じ込みはがき(14ページ)または官製はがき、FAXで**14日前(必着)**までに申込。

○Webで申し込む場合
(公財)石川県成人病予防センターのホームページから申し込みができます。



石川県成人病予防センター 金沢市集団検診 **検索**

○はがきまたはFAXで申し込む場合下記の項目を記載してください。
・住所・氏名、フリガナ・生年月日
・性別・電話番号・健診(検診)希望日および時間帯(午前・午後の別)
・希望するすべての健診(検診)名

申込先 〒920-8201
金沢市鞍月東2丁目6番地
(公財)石川県成人病予防センター宛
FAX 076-238-9207

※上記の(公財)石川県成人病予防センターのホームページでは、集団検診の空き状況を確認できます。

※肝炎ウイルス検査は、金沢市から「健康診査受診券」が届いた方のみです

注意事項

- ・集団検診では、混雑を避けるために、**すべての健診(検診)を予約制**としています。検診日の**14日前(必着)**までに(公財)石川県成人病予防センターにご予約ください。受付時間は、予約後に指定させていただきます。
- ・予約が完了している場合は、受診日の5日程前に健診予約券一式が届きますのでお待ちください。予約状況により日程変更をお願いする場合は、メールやお電話でご連絡いたしますのであらかじめご了承ください。
- ・実施期間中であっても、**定員に達した時点で予約申込は終了させていただきます。また、例年10～12月は混雑しますので、ご予約はお早めをお願いいたします。**
- ・発熱や体調不良の際は検診の受診を控えてください。
- ・検診会場は、駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。特に、**泉野福祉健康センター**は例年混雑しますので、なるべく他の検診会場をご利用ください。

集団検診で保育サービスを利用できます! **無料**

利用方法

集団検診をご予約後、**検診日の14日前までに**電子申請または電話で健康政策課へご予約ください。生後4か月～未就学児が対象です。

TEL 076-220-2730(平日9:00～17:45)

FAX 076-220-2231



保育サービスのある日

- 5月19日(日) 駅西福祉健康センター ● 9月23日(月祝) 教育プラザ富樫
- 6月22日(土) 駅西福祉健康センター ● 10月10日(木) 教育プラザ富樫
- 6月24日(月) 元町福祉健康センター ● 11月 8日(金) 教育プラザ富樫
- 7月14日(日) 教育プラザ富樫 ● 11月18日(月) 元町福祉健康センター
- 8月 5日(月) 駅西福祉健康センター ● 12月 9日(月) 駅西福祉健康センター
- 9月15日(日) 元町福祉健康センター ● 12月15日(日) 元町福祉健康センター

レディース検診日

レディース検診日は女性限定です。当日の子宮頸がん検診は、女性医師が診察等を行います。ぜひこの機会に受診しましょう!

- 5月19日(日) 駅西福祉健康センター
- 7月14日(日) 教育プラザ富樫
- 9月15日(日) 元町福祉健康センター

なお、その他の検診については、医師やスタッフが女性のみとは限りませんので、ご了承ください。



全ての日程で特定健康診査・若年者健診・肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査を実施しています。

また、保健師による個別健康相談も開設しています。

受診に当たっては、ご自宅等で体温測定をした上で、必ずマスクを着用してください。

日付	会場名	所在地
16日(木)	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1
18日(土) 午前	元町福祉健康センター	元町1-12-12
19日(日) 午前	駅西福祉健康センター レディース検診日 女性限定	西念3-4-25
21日(火)	城西市民体育館	木曳野1-3
25日(土) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
26日(日) 午前	泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22
27日(月)	元町福祉健康センター	元町1-12-12

3日(月)	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
8日(土) 午前	元町福祉健康センター	元町1-12-12
15日(土) 午前	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1
22日(土) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
24日(月)	元町福祉健康センター	元町1-12-12
29日(土) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
30日(日) 午前	泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22

13日(土) 午前	元町福祉健康センター	元町1-12-12
14日(日) 午前	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意 レディース検診日 女性限定	富樫3-10-1
18日(木)	中央市民体育館	長町3-3-3
27日(土) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
29日(月)	元町福祉健康センター	元町1-12-12
30日(火)	浅野川市民体育館	大河端西1-96

3日(土) 午前	元町福祉健康センター	元町1-12-12
4日(日) 午前	泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22
5日(月)	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
18日(日) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
24日(土) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
26日(月)	元町福祉健康センター	元町1-12-12

※保育サービスのある日

※駐車場台数に限りがあり、例年混雑いたしますのでご了承ください。

日付	会場名	所在地
1日(日) 午前	泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22
8日(日) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
14日(土) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
15日(日) 午前	元町福祉健康センター レディース検診日 女性限定	元町1-12-12
23日(月・祝) 午前	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1
26日(木)	森本市民体育館	弥勒町ヨ50-1
30日(月)	元町福祉健康センター	元町1-12-12

5日(土) 午前	元町福祉健康センター	元町1-12-12
10日(木)	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1
13日(日) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
20日(日) 午前	泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22
21日(月)	元町福祉健康センター	元町1-12-12
23日(水)	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1
30日(水)	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1

2日(土) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
4日(月・祝) 午前	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1
8日(金)	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1
11日(月)	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
14日(木)	教育プラザ富樫 ※受付時間に注意	富樫3-10-1
18日(月)	元町福祉健康センター	元町1-12-12
24日(日) 午前	泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22
30日(土) 午前	元町福祉健康センター	元町1-12-12

1日(日) 午前	泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22
7日(土) 午前	元町福祉健康センター	元町1-12-12
8日(日) 午前	泉野福祉健康センター	泉が丘1-2-22
9日(月)	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
14日(土) 午前	駅西福祉健康センター	西念3-4-25
15日(日) 午前	元町福祉健康センター	元町1-12-12

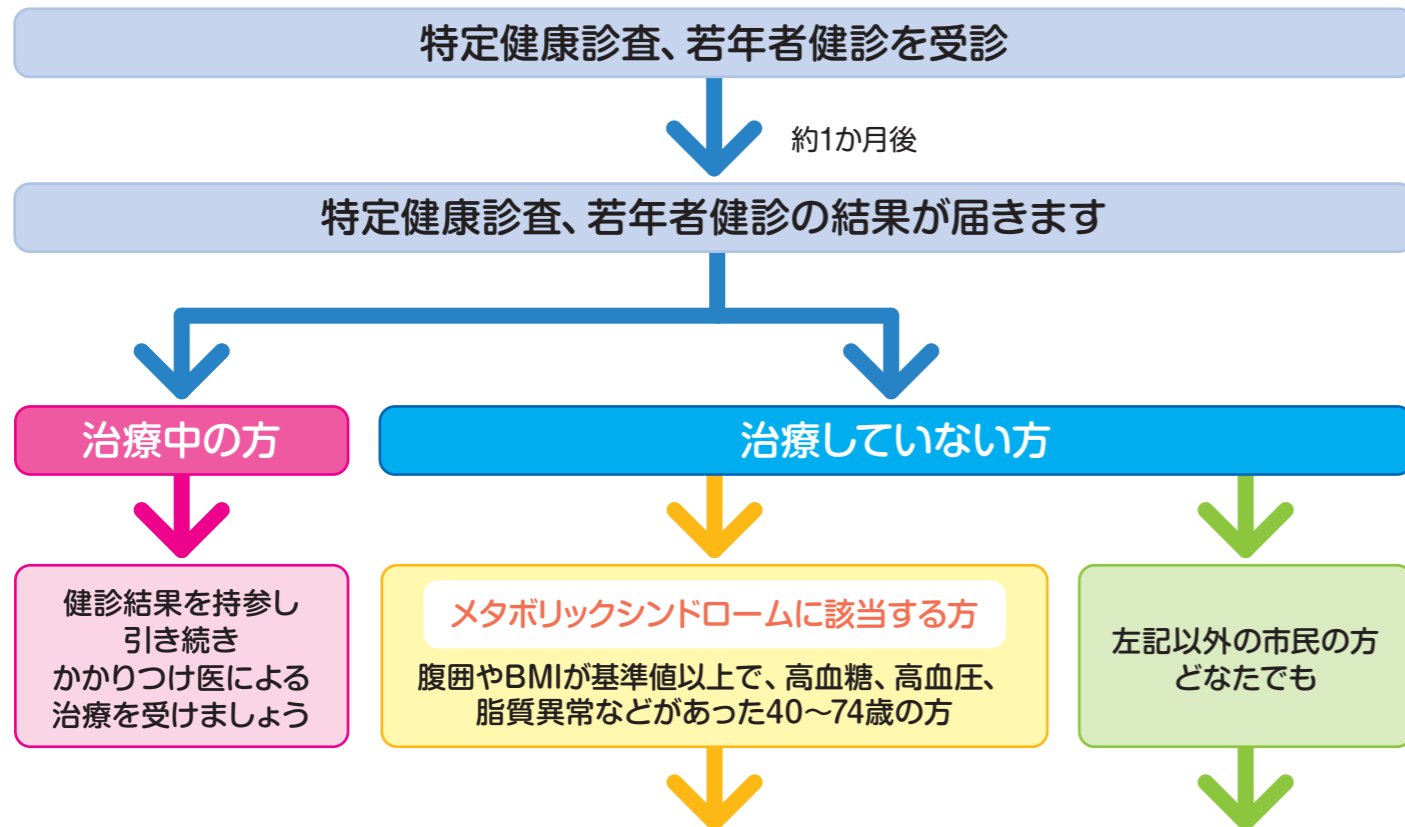
集団検診の問合せ先

(公財)石川県成人病予防センター TEL 076-238-5140

※電話が繋がらないときは、少し時間をおいてから、かけ直してください(平日9:00～17:00)。

なお、健診(検診)予約は Web、綴じ込みはがきまたは官製はがき、FAX でお申し込みください。

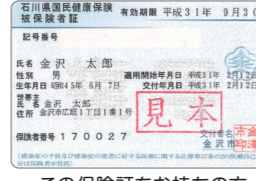
～よりよい生活習慣について保健師と一緒に考えます～



特定保健指導

国民健康保険に加入の方

健診結果に「特定健康診査結果相談会」のご案内を同封しています。ご自宅や職場での相談も承ります。是非ご利用ください。



この保険証をお持ちの方

協会けんぽに加入の方

「特定保健指導」のご案内をお送りします。被保険者（ご本人）と被扶養者（ご家族）で利用方法が異なります。

被保険者（ご本人）⇒ 会社や健診機関を通じてご案内します。（無料）

被扶養者（ご家族）⇒ ご自宅に「特定保健指導利用券」をお送りします。「特定保健指導利用券」に同封の特定保健指導実施機関一覧表から希望の場所を選んで、ご利用ください。（無料）

問合せ先：協会けんぽ石川支部 保健グループ
TEL 076-264-7200（音声ガイダンス②）
FAX 076-264-7206

その他の健康保険に加入の方

加入の医療保険者へお問い合わせください。

健康相談

金沢市福祉健康センターでの

生活習慣病予防相談 ヘルシー食生活相談

要予約 をご利用ください。

保健師や管理栄養士が健診結果等に基づいて、生活習慣病の予防について一緒に考えます。

場所や日程については、18ページをご参照ください。



ほっとライン

月～金 8:30～17:00 (祝日、年末年始除く)

保健師が相談に応じます。

- ★女性特有の症状や病気など
…『女性の健康』ほっとライン TEL 220-7918
- ★不妊、妊娠、出産、産後の不安など
…『妊娠・出産』ほっとライン TEL 208-4303
- ★育児でちょっと気になることなど
…『子育て』ほっとライン 駅西 TEL 234-3500
泉野 TEL 244-4500
元町 TEL 251-3500

管理栄養士が相談に応じます。

- ★離乳食や食事の栄養バランスなど
…『栄養』ほっとライン TEL 234-1498

ベビースペース [hug]

各会場 13:30～15:30 (祝日、年末年始、お盆等除く)

妊婦および産後3か月までの母子を対象に、気軽に立ち寄り、かつ助産師に相談できる場所を提供します。

- ◆内容 安心して集える場の提供
妊産婦の心身面・母乳・育児などの個別相談
- ◆場所 駅西福祉健康センター(毎週水曜日)
泉野福祉健康センター(毎週月曜日)
元町福祉健康センター(毎週火曜日)
教育プラザ富樫(毎週金曜日)

※教育プラザ富樫のみ対象は生後4か月～1歳までです。また、夏休み期間はお休みします。

◆問合せ先 福祉健康センター総務課 TEL 234-5106

不妊治療・不育症治療費の助成

不妊治療、不妊検査、不育症治療や不育症検査(先進医療として告示されている検査)の費用の一部を助成します。

◆問合せ先 健康政策課 TEL 220-2233

産後ケア事業

身近に育児支援者がおらず、産後の体調不良や育児に不安がある産後1年未満の産婦と赤ちゃんの心身のケアや育児サポートが医療機関等で受けられます。

※事前申請が必要です。

◆問合せ先 福祉健康センター総務課 TEL 234-5106

妊婦のための禁煙外来治療費の助成

生まれてくる赤ちゃんのために妊婦や妊婦と同居されている方の禁煙治療費を助成します。

◆問合せ先 健康政策課 TEL 220-2233

かかりつけ助産師推進事業

助産師による産後ケア費用の一部を助成します。

- ◆期間：産後1年未満
- ◆金額：上限3,000円(1回の出産につき1回限り)

◆問合せ先 福祉健康センター総務課 TEL 234-5106

健康相談・教室のご案内(予約制) ※日程は変更になる可能性があります

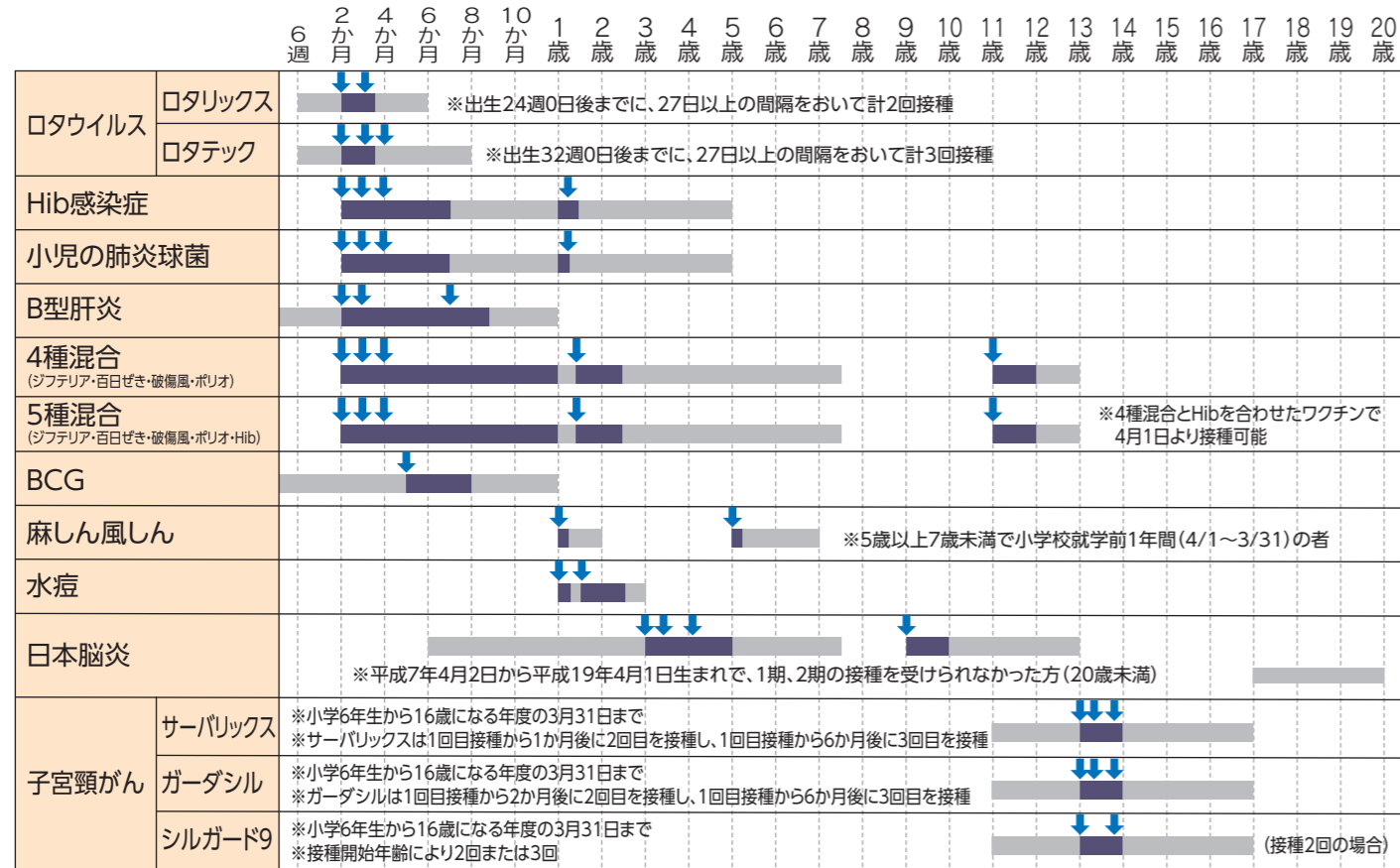
相談・教室の種類	内容	駅西 TEL 234-5103 FAX 234-5104	泉野 TEL 242-1131 FAX 242-8037	元町 TEL 251-0200 FAX 251-5704
妊婦相談	妊娠中の過ごし方や食事に関する相談	毎週水曜 13:30～15:30	毎週月曜 13:30～15:30	毎週火曜 13:30～15:30
乳幼児健康相談	乳幼児の健康や栄養、子育てなどに関する相談	第3月曜 13:30～15:00	第4月曜 13:30～15:00	第1月曜 13:30～15:00
幼児発達相談	ことばの遅れや多動、こだわりなどの発達に関する相談	第2・4木曜 14:00～15:30	第3水曜 14:00～15:30	第2木曜 14:00～16:00
すくすく育児教室・めだか親子教室	6～8か月頃の乳児と保護者を対象に、子どもの発達や子育て、離乳食の進め方、親子遊びなどについて学ぶ教室	各福祉健康センター *誕生月によって開催日が決まっています。 *日程については各福祉健康センターへお問い合わせください。		
しっかり食べよう教室	「食習慣」や「歯の健康づくり」などの生活習慣について学ぶ教室 *離乳食コース、幼児食コースあり	各福祉健康センター *子どもの月齢によって開催日が決まっています。 *詳細や予約については地域保健課(TEL234-5102)へお問い合わせください。		
5歳児就学前相談	5～6歳児とその保護者を対象とした発達に関する相談	駅西・泉野福祉健康センター *日程については駅西・泉野福祉健康センターへお問い合わせください。		

※上記以外でも各福祉健康センターでは、子どもの成長・発達について保健師が訪問・面接・電話による個別相談を行っています。

子どもの定期予防接種

定期予防接種は、法律によって対象疾病、対象者及び接種期間が定められています。対象の方には、生後2か月頃に予防接種券(冊子)を送付します。また、麻しん風しん第2期、ジフテリア・破傷風第2期、日本脳炎第2期及び子宮頸がんは対象年齢になりましたら、別途送付します。

接種の日程は、子どもの体調をみながら、かかりつけ医と相談して決めてください。



※シルガード9の接種回数等の概要については厚生労働省のホームページから最新の情報をご確認ください。



↓ 好ましい接種時期 ■ 標準的な接種年齢 ■ 法律で定められた接種対象年齢

成人の定期予防接種

対象疾病	対象者	受け方
風しん	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、風しん抗体検査の結果、十分な量の抗体を有していないと判明した方	対象の方には、抗体検査及び予防接種クーポン券をお送りしています。風しん抗体検査の結果が陰性の方は、医療機関で接種してください。お勤め先での健診や人間ドック等の機会に抗体検査を受けることができる場合もあります。
高齢者の肺炎球菌感染症	①65歳の方 ②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等に重度の障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)	対象の方には、接種券をお送りします。接種を希望される方は、金沢市の予防接種協力医療機関にご予約のうえ、接種当日は、必ず接種券をお持ちになって接種を受けてください。
インフルエンザ	①65歳以上の方 ②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等に重度の障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)	秋から冬にかけて実施予定です。
新型コロナ		

任意予防接種

任意予防接種は、保護者の判断で接種を決めるものです。かかりつけ医等にご相談ください。

接種対象者	助成対象者	対象ワクチン	助成額	助成回数	申請期限
0歳	子どもの保護者	インフルエンザ	1回あたり 上限2,000円	子ども1人につき、1年度 2回(1年度とは、4月1日 から3月31日まで)	接種日の 1年後の 月末まで
1～6歳		おたふくかぜ・インフルエンザ			

問合せ先/健康政策課 TEL 076-220-2701 FAX 076-220-2231

健康相談

金沢市福祉健康センターでは、下記の日程で、さまざまな相談を行っています。

専門医や保健師に無料で相談できる絶好の機会です! 電話による相談も行っていますので、お気軽にご相談ください。

相談の種類	内容	駅西	泉野	元町
		TEL 234-5103 FAX 234-5104	TEL 242-1131 FAX 242-8037	TEL 251-0200 FAX 251-5704
生活習慣病予防相談(要予約)	特定健康診査、若年者健診等の結果の見方や生活習慣病に関する相談(健診結果をお持ちください。)	毎週水曜 9:00～11:00	毎週金曜 9:00～11:00	毎週火曜 9:00～11:00
ヘルシー食生活相談(要予約)	乳幼児・成人・高齢者の栄養と食事に関する相談	第2・4水曜 9:00～11:00	第1・3木曜 9:00～11:00	第1・3火曜 9:00～11:00
		ご予約は地域保健課 (TEL234-5102) までご連絡ください。		
遺伝相談(要予約)	「遺伝」に関わる気がかりや悩みについて臨床遺伝専門職が相談に応じます。	第4水曜14:00～15:00 ご予約は泉野福祉健康センター(TEL242-1131)までご連絡ください。		
こころの健康相談(要予約)	精神科医による相談 ストレス、不安、不眠、ゆううつ、認知症など	月1回木曜 15:00～17:00	第4火曜 13:30～15:30	第3木曜 13:30～15:30
対象:金沢市にお住まいの方(精神科や心療内科に通院中の方は、主治医にご相談ください。)		心理士による相談 考え方の癖や抱えている悩みを一緒に整理するお手伝いなど 詳細は各福祉健康センターへお問い合わせください。		
ひきこもり相談(要予約)	保健師による、ひきこもりに関する相談	第1・3木曜 13:30～15:30	第2・4火曜 13:30～15:30	第2火曜 13:30～15:30 第4木曜 9:00～11:00



よりそう
なかま
～生きづらさを抱えるみなさんへ～
https://yorisou-nakama.net/

生きること、ひきこもり、発達障害、不登校などで心が揺れている方への情報サイトです。

うつ病や自殺予防のための相談先や医療機関、こころの健康づくりについて掲載しています。「よりそうなかま」からダウンロードできます。



「からだ」と「こころ」のチェックリスト

1

「からだ」と「こころ」のチェックリスト(質問票)を記入・提出

- ・チェックリストは、市役所1階の「福祉と健康の総合窓口」、福祉健康センター、市民センター、金沢市地域包括支援センター等にあります。また、ホームページからもダウンロードできます。
- ・ご本人の了解を得てご家族がチェックしていただいてもかまいません。

金沢市からだこころのチェックリスト



検索

2

「からだ」と「こころ」のチェックリスト(質問票)の判定結果

何らかの生活機能低下がみられる方
金沢市地域包括支援センターによる面談を受けます。

生活機能低下に該当なし
連絡はありませんので、ご了承ください。

3

金沢市地域包括支援センターによる面談

介護予防・生活支援サービス利用が望ましい方

サービス利用が必要でない方

金沢市地域包括支援センターについて詳しくは背表紙をご覧ください。

4

介護予防・生活支援サービスの利用

- 介護予防型サービス
訪問介護(ホームヘルプ)、通所介護(デイサービス)
- 基準緩和型サービス
掃除、調理などの生活援助(訪問型)、運動、レクリエーションなどのサービス(通所型)
- 短期集中型サービス
栄養改善(訪問型)、運動器機能向上(通所型)、口腔機能向上(通所型)

健康づくりに関する各種教室などの利用

19ページの各種教室を参照してください。その他教室の情報は金沢市広報(毎週火曜日新聞に掲載)をご覧ください。

問合せ先/健康政策課 TEL 076-220-2233 FAX 076-220-2231

健康づくりについて

金沢・健康を守る市民の会

本会は、昭和48年の創立以来、町会連合会、医師会と協力し、市民の健康づくり活動を進めており、町会に加入している皆さんが会員です。健康的な市民生活の実現を目指し、健康づくりの意識啓発と実践活動を進めており、各校下の「いきいき健康教室」を支援するとともに、健康づくりフェアの開催や運動普及推進員の養成などに取り組んでいます。

～健康づくりフェアを開催します～

開催日：令和6年9月28(土)～9月29(日) 場所：金沢健康プラザ大手町 **ご来場お待ちしております**
 内容：医師による健康相談、骨密度測定、栄養相談コーナーなど皆さんで楽しめる内容です。
 また、開会式で校下の健康づくり功労者を表彰します。

～フレイルチェックを受けてみませんか？～

質問紙や測定機器を用いて、フレイル(加齢とともに心身の活力が低下した状態)の兆候を確認します。
要事前予約 (先着順。予約方法や各日程の予約受付期間は、金沢・健康を守る市民の会(下記問合せ先)にお問い合わせください。)

対象者：65歳以上の市民	令和6年5月28日(火)金沢市総合体育館	令和6年10月22日(火)泉野福祉健康センター
費用：無料	令和6年6月17日(月)元町福祉健康センター	令和6年11月22日(金)鳴和台市民体育館
時間：13:30～(約2時間)	令和6年7月4日(木)駅西福祉健康センター	令和7年2月25日(火)金沢健康プラザ大手町

地域の会場にフレイルチェックの出張も行えます。お気軽にご相談ください。
 問合せ先／金沢・健康を守る市民の会 TEL 076-222-0103 FAX 076-222-0182

金沢健康プラザ大手町

開館時間：9:00～17:00(休館は祝日と年末年始) 場所：金沢市大手町3-21

健康スタジオ開放

自主的に運動を行うことができます。
【筋力トレーニングマシン】
 主に次の部位を鍛えるマシンがあります。
 ①太もも前・後面 ②太もも内・外側 ③下半身全体 ④腹筋・背筋 ⑤背中
【その他の運動器具】 エクササイズバイク、足踏み台
【開放日】 毎日(第1日曜・祝日・年末年始は除く)
【時間】 13:00～16:30 **【費用】** 1回 50円

セルフ健康チェック

健康チェックができます。お気軽にご利用ください。
【健康機器】 主に次の機器を利用できます。
 ①自動血圧計 ②ストレス測定器
 ③活齡(身体年齢測定)
 ④脳年齢・血管年齢計
【時間】 9:00～17:00 **【費用】** 無料

健康増進教室のご案内

からだかるやか塾	肥満の改善・予防を目的とした、運動や食事について学ぶ教室 (医師・教授による講話、健康運動指導士等による運動、栄養士の食生活診断など)
未病をすっきり改善! ～病気になるににくいからだづくり～	講話や運動をとおして未病についての知識を学ぶ教室
その他の教室	からだところこのリラックス教室、ヘルシークッキングなど

介護予防教室・イベントのご案内

なるほど、なっとく! 健康講習会	年3回、専門職による介護予防や健康に関する講話と実技を行う講習会を開催
その他の教室	学ぼう! フレイル予防(運動・栄養・口腔・社会参加)、高齢者健康づくり体力増進教室など

※各種教室の内容は、一部変更となることがあります。ご了承ください。
 ※各種教室の詳細案内や申込方法は、金沢市広報(毎週火曜日新聞に掲載)をご確認いただくか、

ホームページ [金沢健康福祉財団](#) **検索** をご覧ください。

問合せ先／公益財団法人 金沢健康福祉財団 TEL 076-222-0102 FAX 076-222-4366

金沢かがやき健康づくり活動賞

金沢市における健康づくりを推進するため、地域で自主的に優良な活動を行っている団体を表彰します。

第8回(令和5年度)受賞団体

最優秀かがやき賞

千坂ポカポカ運動教室

優秀きり賞

大野町ウォーキング倶楽部

新野練功・太極拳クラブ



問合せ先／健康政策課 TEL 076-220-2233 FAX 076-220-2231

女性の健康づくり

女性の身体は、女性ホルモンの分泌量の変化等に伴い、女性特有の症状や病気を発症することがあります。症状や病気について知り、検診を受診すること、早めに医療機関に相談することがとても大切です。本市では、一人ひとりの女性が、生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごせるよう、女性の健康づくりを応援しています。

女性の健康づくりについて詳しく知りたい場合は、

金沢市女性の健康づくり

検索

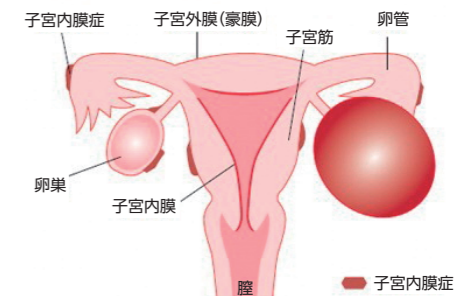


近年増えてきている女性の病気

子宮内膜症

本来なら子宮の内側にある内膜とそれに似た組織が、卵巣などの子宮の内側以外の場所で発生し発育する病気です。20～30歳代の女性で発症することが多く、進行すると不妊の可能性が高まることもあります。子宮内膜症のサインは**生理痛や腹痛、排便痛、性交痛**などです。

ひどい生理痛など自覚症状のある方は、早めに産婦人科を受診しましょう!



子宮頸がん

子宮の入り口付近にできるがんです。発症にはヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が関連しているとされています。HPVは、約80%の女性が生涯のうち一度は感染するごくありふれたウイルスですが、免疫力で自然に治る人がほとんどです。しかし、一部の人で持続感染し、「前がん病変」となりがんになります。近年、39歳以下の方で発症する人が増えています。金沢市では、20歳以上の方を対象に子宮頸がん検診を実施していますので、積極的に受診しましょう! 詳しくは5～6ページをご覧ください。

乳がん

乳房に固いしこりをつくるがんです。女性に一番多いがんで、40～50歳代をピークに発症する方が増加します。早期に見出し治療することで治る可能性が高い病気ですが、進行するとリンパ節や肺など他の臓器に転移して様々な症状をひきおこしたり、命を脅かしたりするようになります。

乳房を意識する生活習慣 ～ブレスト・アウェアネス～

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。日頃の生活の中で次の4つを行いましょう。

- 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、石鹸を付けて撫で洗うのもいいでしょう。
 - 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、変化に気が付きます。しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。「いつもと変わりがいいかな」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引きつれ
 ✓ 乳房からの分泌物
 ✓ 乳房や乳輪のびらん
 などです。
 - 3 変化に気が付いたらすぐ医師へ相談する**
 しこりや引きつれなどの変化に気付いたら、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、定期的な検診を受けましょう。また、「異常あり」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。
- ◎ 「自己触診」とはどこと違うの?**
 自己触診は、自分で行う「検診行為」という意味合いで使われ、検診の代替として位置づけられます。そのため、異常を探したりしこりを見つけたりすることに主眼が置かれます。しかし実際には、その手技は複雑で習得が難しいため、継続できずやめてしまったという話もよく聞かれます。ブレスト・アウェアネスは、あくまで「生活習慣」として位置づけられます。自分の乳房の状態をまず知り変化に気をつけることは、日常生活の中でも十分取り組め、継続できます。また、この生活習慣を身につけることで、乳房と乳がんに対する関心が高まり、様々な情報を十分活用すること(ヘルス・リテラシー)の向上も期待されます。まず自分の乳房の状態を知ることから始めましょう。特に閉経前の女性は、月経周期に伴う変化を知ることでも大切です。日頃から自分の乳房を意識し、その状態を知っておくことで、はじめて異常の出現に気が付けるのです。
- ◎ 高濃度乳房や偽陰性について教えてください**
 乳がん検診(マンモグラフィ)で、100%乳がんが検出されるわけではありません。乳がんがあるのに検診で見逃されない場合、これを乳がん検診の偽陰性と言います。「高濃度乳房」は乳腺組織が豊富でマンモグラフィ上白っぽく写るタイプの乳房のこと、偽陰性が増える傾向にあることが指摘されています。検診から次の検診までの間にブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を実践することで、このような偽陰性例の早期の発見につながることを期待できます。高濃度乳房の人はもちろん、高濃度乳房でない人も、日頃から自分の乳房を意識する習慣を身につけましょう。

がんは早期発見・早期治療がとても大切です。年齢に応じて定期的に検診を受けましょう!

問合せ先／健康政策課 TEL 076-220-2233 FAX 076-220-2231

金沢市保健所

地域保健課／金沢市西念3-4-25 TEL076-234-5102 FAX076-234-5104

みんなで食育 楽しく食育 ～食育関連情報はホームページに掲載中～

健康で生き生きと暮らすためには、健全な食生活を実践することが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をとりましょう。また、外食をする際には、市民の健康づくりをお手伝いする「健康づくりサポート店」をご利用ください。



結核は早期発見で治る病気

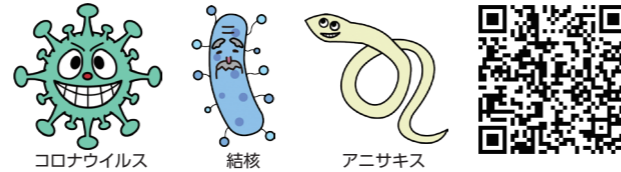
結核は過去の病気ではありません！

金沢市では令和5年は新たに20人が結核の治療を開始し、うち約7割は65歳以上の方でした。知らない間に結核菌に感染していると、加齢などにより抵抗力が低下した時に発病しやすくなります。結核は早期発見が大切です。年1回、結核検診（胸部X線検査）を受けましょう。



目指しまっし！感染症マスター！ ～金沢市保健所チャンネル～

☆金沢市保健所では、感染症・食中毒に関する動画を公式YouTubeにて配信しています。
☆1テーマ3分程度の動画で、市民の皆さまに向けてわかりやすく解説しています。ぜひご覧ください。



秘密厳守

相談・検査の種類	内容（無料）	日時
エイズ、性感染症相談・検査（要予約） TEL 234-5116	HIV・梅毒検査、クラミジア検査は匿名で受けることができます。 HIV・梅毒検査は血液検査、クラミジア検査は尿検査です。	水曜日 13:30～15:00
肝炎ウイルス相談・検査（要予約） TEL 234-5116	肝炎ウイルス（B型・C型）検査は、過去に受けたことのない方が対象です。協力医療機関では右の日時以外でも受けられます。	水曜日 13:30～15:00
骨髄バンクドナー登録（要予約） TEL 234-5102	白血病などの患者さんに骨髄を提供するためのドナー登録ができます。登録には、採血が必要です。	水曜日 13:30～15:00
医療安全相談窓口（電話相談） TEL 234-5137	医療の安全・安心に関する悩みに、中立的な立場でご相談に応じます。	月曜日～金曜日 8:30～12:00/13:00～17:00

衛生指導課／金沢市西念3-4-25

食の安全・安心相談窓口

「食の安全・安心に関する相談」を受け付けています。
市民の皆さんや市内で食品を製造・販売する事業者を対象としています。

問合せ先／衛生指導課

TEL 076-234-5112 FAX 076-220-2518

相談内容

- ・食品の安全性や表示について
- ・食品の衛生的な取り扱いについて
- ・新しい営業許可・届出制度について
- ・HACCP（ハザップ）について

動物愛護管理センター／金沢市才田町戊370-2

犬の登録と狂犬病の予防注射

生後91日以上の犬は、保健所への登録と狂犬病予防注射をすることが義務付けられています。

- ・登録手数料 3,000円（生涯に1回）
- ・予防注射済票交付手数料 550円



さわまる

登録、予防注射済票の発行は、動物愛護管理センター又は衛生指導課で行っています。また、動物病院では狂犬病予防注射にあわせて登録も行うことができます。

犬と猫の里親募集

金沢市では、動物愛護管理センターに収容された譲渡可能な犬や猫を、里親（飼い主）希望者に無料で譲渡しています。より多くの動物が生涯にわたり、里親と共に健康で安穏な生活をおくることをご協力ください。



かなにゃん

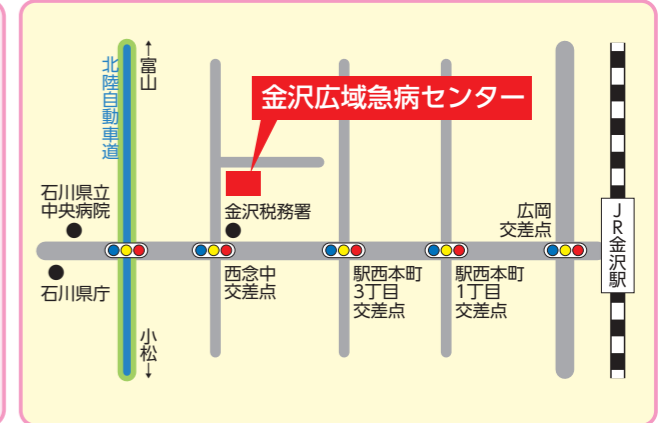
申込・問合せ先／動物愛護管理センター
TEL 076-258-9070 FAX 076-258-9071
ドッグラン併設／利用日はホームページでご確認ください。

※金沢市保健所の情報についてはホームページ [金沢市保健所](#) をご覧ください。

金沢広域急病センター

夜間に急に具合が悪くなった方のための診療所（一次救急医療）

診療科目 小児科・内科
診療時間 午後7時30分～午後11時（年中無休）
GW・年末年始・1月の日曜・祝日は診療時間が変更になります。詳しくは、ホームページをご覧ください。
場所 金沢市西念3-4-25（駅西福祉健康センター1階）
医療機関案内 午後7時30分～翌朝午前9時（診療時間以降は自動応答）
TEL 076-222-0099 (FAX 076-222-5566)
持ち物 健康保険証（コピー不可）
各種受給者証（お持ちの方）
現在服用中の薬（ある方）



※休日当番医の情報についてはホームページ [金沢市休日当番医](#) をご覧ください。

すぐに受診が必要？迷った時のお助け情報「こどもの救急」

急にお子さんの体調が悪くなったら…

対象年齢：おおむね生後1か月～6歳

夜間や休日に、急にお子さんの体調が悪くなり、「すぐに受診？しばらく様子を見ていても大丈夫？」と悩んだときは、

お助けサイト「こどもの救急」を活用しましょう。（日本小児科学会による監修）

画面上でお子さんの症状を選んでクリックすると、すぐに受診が必要かどうか判断する目安が表示されます。

日本小児科学会のホームページ「こどもの救急」をご覧ください。

(<http://kodomo-qq.jp>)



モバイル版も提供されています。ぜひチェックしてみてくださいね。

金沢市国民健康保険に加入の方へ

金沢市国民健康保険脳ドック受診助成事業について

◎脳ドック検査の受診助成を受けるには、金沢市特定健康診査（すこやか検診・集団検診）の受診結果が必要となります。必ず特定健康診査を受診してください。

◎申込の受付は、7月から開始予定です。

保険年金課のホームページや金沢市広報を随時ご確認いただき、助成を希望される場合はお申し込みください。

◎検査費用は10,080円、定員は400名です。

※申込者数が定員を超えた場合は、抽選となります（落選された方は、次年度以降の申込時に優先します）。

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果（※）を持つ医薬品のことです。

（※）新薬が効能追加を行っている場合など、異なる場合があります。

希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

●「ジェネリック医薬品希望シール」を窓口で配布しています。

●一定以上の個人負担額の軽減が見込まれる方にハガキでお知らせしています。

問合せ先／保険年金課 TEL 076-220-2255 FAX 076-232-5644



※マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください。令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります。