大人のための

熊谷市健康べんり帳

令和５年度版

健(検)診は、気になる症状がある方や、心配がある方が受けるものだと思っていませんか？

健(検)診は、あなたの身体の中に、あなたが気づかずにいる病気が隠れていないかをチェックするものです。

「症状や心配がないから大丈夫！」と思わずに、ぜひ定期的に受けて、ご自身が健康であるかを確認してください。

もし異常が見つかった場合には、放置せず速やかに医療機関を受診しましょう。

早期発見・早期治療があなたのこれからを変えます。

○がん検診等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2
○子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P3
○特定健診・長寿健診(熊谷市国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方) ・・・P4
○熊谷市がん検診等医療機関一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P5～6
○人間ドック・脳ドック(熊谷市国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方) ・・・P7
○歯と口の健康診査 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8～10
○受診券の申込みについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P11
○熊谷保健センターの健康教室 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P12～15
○各種相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P16～17
○健康マイレージ事業のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P18～19
○お申込み・お問合せ・案内図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P20

マ のマークが付いているものは健康マイレージポイント付与対象事業です。

※コロナウイルスの感染拡大状況によっては健康教育・講座等が、中止・延期になる場合もありますので、ご承知おきくださいますようお願いいたします。

がん検診等

実施期間：令和5年6月～令和6年3月末

熊谷市国保
後期高齢者医療制度
加入者は無料です！

検 診 名	対象者（令和5年4月1日現在）	内　　容	検診費用（自己負担額）
胃がん検診	50歳以上の方（2年に1回）	胃部X線検査 または胃内視鏡検査	1,500円
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査	容器代含む　500円
肺がん(結核)検診		胸部X線検査	500円
		喀痰検査（対象者のみ）	容器代含む　500円
子宮頸(けい)がん検診	20歳以上の女性（2年に1回）	内診 細胞診	子宮頸部　1,000円
			子宮頸部・体部（医師の指示により）　1,500円
乳がん検診	40歳以上の女性（2年に1回）	マンモグラフィ※	40歳以上のマンモグラフィ（2方向）　1,500円
			50歳以上のマンモグラフィ（1方向）　1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査（PSA）	500円
骨粗しょう症検診	40.45.50.55.60 65.70歳の女性	骨量測定	500円
肝炎ウイルス検診	40歳の方	血液検査 ：HBs抗原検査・HCV抗体検査 ：必要によりHCV核酸増幅検査	500円
個別健康診査	市の生活保護を受給し、健康保険に加入していない40歳以上の方	測定（身長・体重・腹囲・血圧）、血液検査	無　料

○人間ドックや勤務先等で検診を受ける機会のある方、妊娠中の方、がん・骨粗しょう症・肝炎で現在治療中の方（該当検診のみ）、豊胸術を受けた方・ペースメーカー・CVポート・シャント用カテーテル等が埋め込まれている方(乳がん検診のみ)は対象となりません。
※国のがん検診指針の改正（H28.2）に伴い、乳がん検診の検査項目から視触診を除外しました。

《 検診の受け方 》

実施期間終了近くになると、予約がとれない場合がありますので、なるべく早めにお申し込みください。

1．受診券を**熊谷保健センター**に申込みます

下記に該当する方には、申込みの有無にかかわらず、6月上旬～中旬にかけて 受診券をお送りしています。
①前年度、前々年度に何らかの健診を受診した方
②年度内に40・45・50～60・65・70・75・80歳になる方、20・25・30・35歳になる女性

↓ 受診券が郵送されます

2．受診券で、受けることのできる検診を確認します

＜受診に必要なもの＞
◇ 健康保険証
◇ 受診券（バーコードシールになっているもの）
◇ 検診費用（自己負担額）
熊谷市国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方、障害者手帳をお持ちの方、生活保護を受給されている方は、証明証の提示で検診費用が無料になります。
◇ 検便（大腸がん検診を希望する方は、容器を事前に医療機関に取りに行きます。）

↓

3．電話等で**指定医療機関**に申込みます → 4．医療機関で受診します → 5．受診した医療機関から結果を受取ります

※各種検診の結果は医療機関から市に報告されます。個人情報の保護については適正な管理に努めます。

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券

対象の方には、熊谷保健センターから送付します(6月下旬頃)。この機会にぜひ受診してください。

実施期間	令和５年７月～令和５年2月末

対象者	子宮頸がん検診	平成１４年4月2日生～平成１５年4月1日生の女性
	乳がん検診	昭和５７年4月2日生～昭和５８年4月1日生の女性

＜ブレスト・アウェアネス－乳房を意識する生活習慣－＞

ブレスト・アウェアネスの４つのポイント

- 自分の乳房の状態を知る
- 乳房の変化に気をつける
- 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ４０歳になったら２年に１回乳がん検診を受ける

がん検診、子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券、歯と口の健康診査に関する申込み・問合せ

熊谷保健センター
熊谷市箱田1-2-39
電話：048-526-5737
FAX：048-526-5933
メールアドレス：k-hoken@city.kumagaya.lg.jp

特定健診・長寿健診

実施期間：
令和5年6月～令和6年3月末

(40～74歳)　(75歳以上)

対象の方には受診券をお送りします。

《 健診の受け方 》

1. 電話等で指定医療機関に申し込みます
2. 医療機関で受診します
3. 受診した医療機関から結果の説明を受けます

注意

- 健診前日の飲酒や激しい運動は避けましょう。
- 健診の10時間前以降は、水以外の飲食物はとらないでください。

受診に必要なもの

◇ 健康保険証
◇ 受診券
◇ 質問票(事前に記入)

特定保健指導

健康寿命を伸ばそう！

◇対象者：健診の結果により、メタボリックシンドロームと判定された方。
（対象者の方には通知いたします。）
◇コース：『ぐんぐん改善コース』、『ゆっくり改善コース』

通知がありましたら、積極的に参加してください。

【生活保護を受給されている方へ】

特定健診、がん検診等を希望される方は、熊谷保健センターへお申し込みください。

特定健診・長寿健診、人間ドック・脳ドックに関する申込み・問合せ

【保険年金課】
熊谷市宮町2-47-1（市役所1階）
電話：048-524-1111（代表）
FAX：048-525-7411

■令和５年度　熊谷市 がん検診等実施医療機関一覧■　　●印：実施医療機関　　（ ５０音順 ）

医療機関名	所 在 地	電話番号 市外局番（048）	胃がん		大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん	前立腺がん	骨粗しょう症	肝炎ウィルス	土曜日又は日曜日受診可※	女性の医師や検査技師が対応可※	特定健診を受けられる医療保険者			
			X線	内視鏡										熊谷市国保特定・長寿健診受診可			協会けんぽ被扶養者※9
															（詳細）眼底	土曜日又は日曜日受診可※	
あいざわクリニック	桜木町1－195	520－1730		●	●						●			●			
秋浜医院	別府3―170	533－0150			●						●			●			●
あさひクリニック	今井1266－1	526－2882			●				●					●			●
あべ泌尿器科	太井1641－5	599－0221							●								
五十嵐医院	上之520－1	522－6432			●				●	●				●			●
池田内科眼科クリニック	原島935－1	520－2900			●	●			●		●			●	●		●
石川医院	弥生1－50	521－0089			●				●		●			●			●
石川クリニック	肥塚1154－3	501－1870		●	●	●			●	●	●			●			●
いのクリニック	箱田1－12－24	528－8300			●	●	●		●	●	●			●			●
今井医院	中央1－2	521－7257			●	●			●	●	●			●			●
内田クリニック	妻沼1234	588－7605		●	●	●			●		●			●			●
えのもとクリニック	中央3－186	528－5555			●						●	●		●		●	●
大塚医院ファミリークリニック	大麻生1396	501－6115			●	●			●	●	●	●		●		●	●
岡田医院	拾六間273	533－4666	●		●				●		●	●		●		●	●
小澤整形外科医院	上之3499	522－1253								●				●			●
かくたクリニック	佐谷田1542－1	501－0771									●			●			●
籠原病院	美土里町3－136	532－6747	●	●	●	●			●	●	●			●	●		●
かみのクリニック	上之3876－1	501－0010			●				●		●			●			●
河田医院	新堀新田503－1	532－6022			●				●		●			●			●
君島整形外科医院	肥塚1383－5	527－0981								●				●			●
木村整形外科	原島689－4	527－0055							●	●				●			●
木元整形脳神経外科医院	上川上491－1	521－2201								●							
くぼじまクリニック	久保島1785－2	533－7511		●	●	●			●		●	●		●		●	●
熊谷外科病院	佐谷田3811－1	521－4115	●	●	●	●		●	●	●	●	●※1	●※2	●	●	●	●
熊谷生協病院	上之3854	524－3841	●	●	●	●		●	●	●	●		●※3	●	●		●
熊谷総合病院	中西4－5－1	521－0065 予約受付　平日13～17時		●	●	●	●	●	●	●	●	●※4	●※5	●	●		●
熊谷福島病院	宮前町1－135－2	525－2522			●				●		●			●			●
こせがわ内科クリニック	広瀬226－6	578－5622			●	●			●		●	●		●		●	●
小林医院	村岡535－1	536－8888			●				●		●			●			●
小林クリニック	河原町2－5	521－4477		●	●	●			●	●	●			●			●
こばやし小児科	妻沼中央15－1	589－0011				●						●		●		●	●
小林整形外科	玉井南1－49－2	533－8558								●				●			●
埼玉県立循環器・呼吸器病センター	板井1696	536－9900		●	●	●					●						
埼玉江南病院	江南中央2－7－2	536－1366			●	●			●		●			●			●
埼玉慈恵病院	石原3－208	521－0321	●	●	●	●			●	●	●	●		●	●	●	●
酒巻クリニック	原島555	527－1200								●							
坂本内科医院	新堀新田518－5	532－6334			●	●			●	●				●			●
佐川医院	小曽根745－2	524－3939			●				●					●			
さめじまボンディングクリニック	太井1681	526－1103					●										
しぶや医院	大原2－7－10	522－7022			●	●			●	●	●			●			●
清水内科	上之1562－1	526－1530			●	●			●		●			●			●
正田整形外科クリニック	桜木町1－71	599－3622								●							
鈴木医院	葛和田1117－1	588－0112		●	●	●					●	●		●		●	●
すみや医院	西別府1855－5	533－8890							●					●			
せき内科医院	宮前町2－133－1	598－7700		●	●	●			●	●	●	●		●		●	●

医療機関名	所　在　地	電話番号 市外局番（048）	胃がん		大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん	前立腺がん	骨粗しょう症	肝炎ウィルス	土曜日又は日曜日受診可※	女性の医師や検査技師が対応可能	特定健診を受けられる医療保険者			
			X線	内視鏡										熊谷市 国保特定・長寿 健診受診可			協会けんぽ 被扶養者※9
															（詳細） 眼底	土曜日又は日曜日受診可※	
高沢内科クリニック	石原2－170	521－1103			●				●		●			●			●
たかしの森クリニック	上奈良1296	528－2288			●	●			●	●	●			●	●		●
高津江南クリニック	樋春1974－5	539－0500		●	●				●	●	●	●		●		●	●
たがやクリニック	銀座1－110	522－4480		●	●	●			●	●	●			●			●
千島内科クリニック	玉井314－3	530－6446		●	●	●			●		●			●			●
中央脳神経外科	中央1－142	529－2525			●	●			●		●			●	●		●
ティアラ21女性クリニック	筑波3－202 ティアラ21ビル 5F	527－1122					●			●		●					
ティーエムクリニック	三ケ尻48	533－8837	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●※6	●	●	●	●
藤間病院	末広2－137	522－0600 予約受付 月～土 9～12時・14～15時	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
中島クリニック	妻沼東5－50	567－2070			●				●	●				●			●
長又医院	本石2－240	521－4565			●	●			●		●	●		●		●	●
新島整形外科	原島1－1	527－0133								●							
西田医院	小曽根111－1	525－3345			●				●					●			●
西田クリニック	末広2－21	525－2100		●	●				●	●	●	●		●		●	●
西山整形外科リウマチクリニック	筑波3－202 ティアラ21ビル 4F	598－3777							●	●							
ねごろクリニック	銀座5－6－13	522－0038		●	●	●			●		●			●			
野口医院	鎌倉町3	521－1112		●	●							●		●		●	
原口外科医院	飯塚389	588－1394									●			●			
平田クリニック	肥塚4－205	(代)526－1171 (内科)520－2255	●	●	●	●	●		●		●	●	●※7	●		●	●
松井医院	宮町2－60	522－1680		●	●	●			●	●	●			●	●		
松崎整形外科	上之3137－5	527－1511							●	●				●			●
まつだ整形外科クリニック	弥藤吾180-1	567－0753								●							
松本医院（妻沼）	妻沼1501	588－0037			●	●			●	●	●	●	●	●		●	●
松本医院（江南）	成沢887－3	536－7775	●	●	●	●			●	●	●	●		●		●	●
三輪医院	宮町1－155－1	521－0773		●	●	●			●	●	●			●			●
村上クリニック	新堀128	533－2691			●				●					●			●
メディカルプラザ熊谷	銀座2－28	523－7699							●		●			●			●
めぬま整形外科	妻沼東4－66－6	567－1170			●				●	●	●			●			
持田クリニック	玉井1148－1	598－5353		●	●	●			●		●			●			
森川整形外科医院	万吉2184－1	537－0336								●							
安原泌尿器科クリニック	中央2－258－1	520－2110							●		●			●			●
山本内科胃腸科医院	大原1－1－33	521－7371		●	●	●			●		●		●	●			●
ゆうあい内科・脳神経クリニック	太井1685－1	522－8880			●				●	●	●	●※8		●		●※8	●
よしおか内科こどもクリニック	伊勢町212－1	501－1135		●	●				●		●			●			●
吉田医院	本石2－61	521－1083		●	●	●			●		●			●			●
ワイルドナイツクリニック	今井68－1	578－4272								●		●					

※　休診日の場合があります。診療時間・診療日については、各医療機関にお問い合わせください。

※1　土曜日受診については、予約枠がありますのでご確認をお願いします。

※2　女性検査技師の対応可能

※3　乳がん検診は女性の医師・検査技師が対応可能

※4　第１・３・５土曜日のみ受診可

※5　乳がん検診は女性検査技師が対応可能

※6　女性医師　火曜日～金曜日対応可能

※7　子宮頸がん検診のみ女性医師対応可能　火曜日のみ

※8　第１、第３土曜日→午前・午後可、第２、第４土曜日→午前のみ可

※9　協会けんぽの被扶養者の健診費用等のお問合せ先　協会けんぽ埼玉支部保健グループ０４８－６５８－５９１５

人間ドック・脳ドックの助成

・熊谷市国民健康保険
・後期高齢者医療制度 にご加入の方

人間ドック・脳ドックのどちらかを年度内に1回3万円(3万円に満たないときはその額まで)を助成します。

＜対象＞　満30歳以上(申請当日)

≪受け方≫

1．電話等で指定医療機関に申し込みます

↓

2．受検日の前日までに申請し、助成承認(交付)決定通知書を受け取ります

＜申請場所＞
次のいずれかで申請してください。
・保険年金課
・各行政センター
　市民福祉係・市民係
・さくらめいと出張所
※さくらめいと出張所では通知書は後日郵送となります。

＜申請に必要な物＞
・印鑑(朱肉を使用するもの)
・保険証
・予約した受診日と医療機関がわかるメモなど

↓

3．医療機関で受診します

通知書を提出すると、助成額を差し引いたお支払い金額となります。

人間ドック助成指定医療機関

	医療機関名	所在地	電話番号
1	あいざわクリニック	桜木町1-195	048-520-1730
2	かくたクリニック	佐谷田1542-1	048-501-0771
3	籠原病院	美土里町3-136	048-532-6747
4	くぼじまクリニック	久保島1785-2	048-533-7511
5	熊谷外科病院	佐谷田3811-1	048-521-4115
6	熊谷生協病院	上之3854	048-524-3841
7	熊谷総合病院	中西4-5-1	048-521-0065
8	埼玉慈恵病院	石原3-208	048-521-0321
9	しぶや医院	大原2-7-10	048-522-7022
10	清水内科	上之1562-1	048-526-1530
11	たがやクリニック	銀座1-110	048-522-4480
12	千島内科クリニック	玉井314-3	048-530-6446
13	ティーエムクリニック	三ヶ尻48	048-533-8836
14	藤間病院総合検診システム	末広2-138	048-524-0146
15	平田クリニック	肥塚4-205	048-520-2255
16	松井医院	宮町2-60	048-522-1680
17	ゆうあい内科・脳神経クリニック	太井1685-1	048-522-8880
18	吉田医院	本石2-61	048-521-1083
19	岩崎医院	深谷市東方3688-5	048-572-8181
20	小川赤十字病院	比企郡小川町小川1525	0493-72-2333
21	埼玉成恵会病院	東松山市石橋1721	0493-23-1221
22	東松山医師会病院健診センター	東松山市神明町1-15-10	0493-25-0232
23	東松山市立市民病院	東松山市松山2392	0493-24-6111
24	深谷寄居医師会メディカルセンター	深谷市上柴町西3-6-1	048-572-2411
25	堀江病院	太田市高林東町1800	0276-38-5110

人間ドックの助成を受けた場合

特定・長寿健診	がん検診等	脳ドック
× 受けられません	△ ドックに含まれないもののみ可	× 受けられません

脳ドックの助成を受けた場合

特定・長寿健診	がん検診等	人間ドック
○	○	×

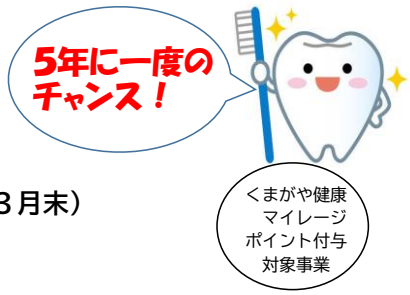
脳ドック助成指定医療機関

	医療機関名	所在地	電話番号
1	籠原病院	美土里町3-136	048-532-6747
2	関東脳神経外科病院	代1120	048-521-3133
3	熊谷外科病院	佐谷田3811-1	048-521-4115
4	熊谷総合病院	中西4-5-1	048-521-0065
5	埼玉県立循環器・呼吸器病センター	板井1696	048-536-9900
6	埼玉慈恵病院	石原3-208	048-521-0321
7	中央脳神経外科	中央1-142	048-529-2525
8	西田クリニック	末広2-21	048-525-2100
9	まつだ整形外科クリニック	弥藤吾180-1	048-567-0753
10	ゆうあい内科・脳神経クリニック	太井1685-1	048-522-8880
11	石井クリニック	行田市下忍1089-1	048-555-3519
12	いしばし脳神経内科クリニック	深谷市宿根1430-2	048-598-7878
13	磯部クリニック	深谷市新井926	048-575-1131
14	小川赤十字病院	比企郡小川町小川1525	0493-72-2333
15	小暮医院	深谷市中瀬1216	048-587-1262
16	埼玉成恵会病院	東松山市石橋1721	0493-23-1221
17	東松山市立市民病院	東松山市松山2392	0493-24-6111
18	深谷寄居医師会メディカルセンター	深谷市上柴町西3-6-1	048-572-2411

特定健診・長寿健診、人間ドック・脳ドックに関する申込み・問合せ

【保険年金課】
熊谷市宮町2-47-1（市役所1階）
電話：048-524-1111（代表）
FAX：048-525-7411

令和5年度　歯と口の健康診査



市内に住所を有する方で今年度中に対象年齢に達する方は、お送りした受診券(バーコードシール)を利用して、実施期間内(令和５年６月～令和６年３月末)に１回、**無料で**歯と口の健康診査を受診することができます。

♦令和５年度（２０２３年度）　歯と口の健康診査対象者

年齢	生年月日	年齢	生年月日	年齢	生年月日
４０歳	昭和５８年４月２日～ 昭和５９年４月１日生まれ	４５歳	昭和５３年４月２日～ 昭和５４年４月１日生まれ	５０歳	昭和４８年４月２日～ 昭和４９年４月１日生まれ
５５歳	昭和４３年４月２日～ 昭和４４年４月１日生まれ	６０歳	昭和３８年４月２日～ 昭和３９年４月１日生まれ	６５歳	昭和３３年４月２日～ 昭和３４年４月１日生まれ
７０歳	昭和２８年４月２日～ 昭和２９年４月１日生まれ	７５歳	昭和２３年４月２日～ 昭和２４年４月１日生まれ	８０歳	昭和１８年４月２日～ 昭和１９年４月１日生まれ

《 健康診査の受け方 》

１　医療機関に受診の予約をします。

●歯と口の健康診査は、熊谷市歯科医師会に委託して実施しています。「実施歯科医療機関一覧」から受診を希望する医療機関を選び、**「熊谷市の歯と口の健康診査」であることを申し出て**、直接予約をして下さい。

２　医療機関で受診します。

●受診に必要なもの　◇健康保険証等本人確認ができるもの
◇受診券（バーコードシール）

●検診の内容【問診、歯と歯肉の検査、検査結果に応じた指導】

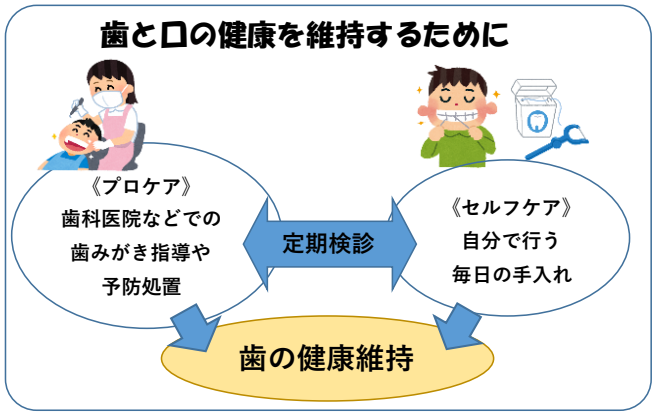
歯の状況、歯周組織の状況、口腔内清掃状態等
・むし歯の有無、詰め物の状態、歯肉や粘膜、かみ合わせの状態等を確認します。
・決められた１０本の歯の周りの歯肉の状態を検査します。

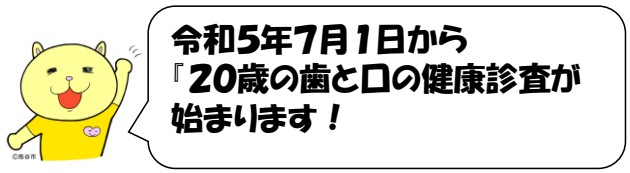
＊この検診には治療や精密検査は含まれません。
治療や精密検査が必要な場合は、検診とは別に別途費用がかかります。

３　医療機関から「受診結果のお知らせ」を受け取ります。

●健康診査の結果についてご不明な点は、受診した医療機関にお問い合わせください。

歯と口の健康診査の結果は、医療機関から 市へ報告され、保健施策の基礎データとなります。
なお、個人情報の保護については、適正な管理を行います。





対象者：平成１５(２００３)年４月２日～
平成１６(２００４)年４月１日生まれ
※対象者には６月中に受診券はがきを送付します。
※令和６年３月３１日までに市内実施歯科医療機関に予約のうえ受診しましょう。

「沈黙の疾患」あなたは大丈夫？

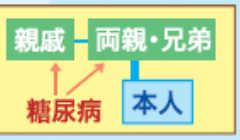
糖尿病
予備群を含めると、日本人の
約2000万人が罹患

歯周病
日本人の
約5000万人が罹患

痛みや自覚症状が少ない糖尿病と歯周病。あなたもご自分でチェックしてください。

糖尿病 チェックリスト

- □ 家族や親戚に糖尿病の人が多い。



- □ これまでに「血糖が高い」「糖が出ている」と言われたことがある。

以下の項目の方は、かなり症状が進んでいます

- □ 最近よくのどが乾き、水分を多くとるようになった。

- □ おしっこの回数が増えた。変な臭いがしはじめた。すぐに消えない泡ができる。

- □ よく食べてるのに体重が減った。自然に体脂肪率が減少した。

- □ 最近、急に視力が落ちた。眼鏡を変えてもよく見えなくなった。

※糖尿病の治療を中断している方は、担当医に必ずお伝えください。

歯周病 チェックリスト

- □ 歯ぐきが赤や紫色に腫れている。

- □ 歯みがきの後歯ブラシに血が付くことがある。

- □ 歯ぐきが下がって歯が長くなったように見える。

- □ 歯と歯の間に隙間ができ、食べ物がよく挟まってとれない。

- □ 朝起きたとき口の中がネバネバする。

- □ 歯がぐらぐらする。

- □ 口臭が気になる。

歯周病は「糖尿病の合併症」のひとつです。

一つでも該当される方は、糖尿病検査および歯科健診をお勧めします。

糖尿病と歯周病の危険な関係

- ◆ 歯周病が悪化すると、歯周病菌が原因で生じた物質 TNF-αが全身を巡り、血液中のインスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化します。
- ◆ 糖尿病が悪化すると、毛細血管が破壊され免疫力も低下するため、歯周病の改善が妨げられます。

歯周病と糖尿病を並行して治療することで、相互の改善・向上が図れます。

彩の国 埼玉県 ／ 埼玉県医師会 ／ 埼玉県歯科医師会 ／ 埼玉県薬剤師会
埼玉県看護協会 ／ 埼玉県歯科衛生士会

■　令和5年度　熊谷市　歯と口の健康診査　実施歯科医療機関一覧　■

医療機関名	所　在　地	電話番号 市外局番（048）
iデンタルクリニック 市川歯科診療所	籠原南2-212	532－6920
秋浜医院(歯科)	別府3-170	532－0855
あさみ歯科医院	拾六間803-6	531－0095
荒岡デンタルクリニック熊谷	平戸2491-1	598－6434
アルファ歯科医院	銀座 7-20	524－7413
伊藤歯科医院	中央2-244	523－8551
井上歯科医院	押切2563-3	536－2523
いわさき歯科	本石1-96	521－0528
岩田歯科医院	中央2-209-1	525－5339
牛島歯科医院	肥塚585-3	522－7817
エル歯科医院	弥生1-19	521－0001
大川歯科眼科医院	本石2-59	521－3441
大久保歯科医院	佐谷田964-5	526－8241
太田歯科医院	石原806-8	522－4048
大塚歯科医院	本石1-16-3	522－1846
荻野歯科医院	銀座1-74	523－3491
小澤歯科医院	本町1-31	524－1180
柿沼歯科医院	赤城町1-174	525－3117
籠原CoCo歯科医院	籠原南2-311	533－1817
霞沢歯科クリニック	箕輪750-1	0493－39－1933
門平歯科医院	筑波2-42	524－6184
刈部歯科	美土里町2-195-2	533－1018
きくち歯科	広瀬241-1	526－9700
久下歯科医院	久下1650-4	526－5426
クジライ矯正歯科	筑波1-52-8	525－6006
熊谷うのずデンタルクリニック	江南中央2-6-8	539－0050
熊谷駅ビル歯科医院	筑波2-115 熊谷駅ビル605	525－2036
栗原歯科医院	肥塚891-3	522－7955
クレア歯科・矯正歯科	上之1791-1	527－5588
くろさわ歯科医院	柿沼916-12	525－9630
小沼歯科医院	下増田1020	532－3116
小林歯科医院　（箱田）	箱田7-3-33	524－6580
小林歯科医院　（村岡）	村岡531-1	536－6837
さいとう歯科医院	拾六間788-34	533－1041
さかのデンタルクリニック	上之1999-1 エールビル1F	525－7661
佐川デンタルオフィス	小曽根742-2	524－3301
さくら歯科医院	上中条834-1	522－2233
佐々木歯科医院	筑波2-32	524－8551
佐々木歯科診療所	榎町109	521－1461
佐藤歯科医院	西別府1838-6	533－6110
サン歯科クリニック	榎町14-2	521－8211
歯科佐川医院	新堀730-1	532－6752
重竹歯科医院	宮町2-133	521－1128

医療機関名	所　在　地	電話番号 市外局番（048）
篠原歯科医院	御正新田1242-1	536－4184
しみず歯科クリニック	玉井5-101-1	531－4182
しろくまデンタルクリニック	銀座2-245ニットーモール4F	501－1118
鈴木歯科医院	道ヶ谷戸228-5	588－7711
須藤歯科医院	弥藤吾412	588－1049
須永歯科医院	新堀748	533－1182
寿谷歯科医院	末広3-12-10 TSビル1F	577－7975
関口歯科医院	千代102-8	536－4800
高野歯科医院	桜町2-6-7	526－3478
滝澤歯科医院	中奈良691-1	523－0755
田中歯科医院	石原176	526－3383
土屋歯科医院	三ヶ尻2789-2	533－8383
戸谷歯科医院	妻沼1501	588－0120
長又歯科クリニック	小曽根2	525－0881
中村歯科医院	宮前町1-85	524－0291
仁平歯科医院	江南中央3-10-3	536－4322
野上歯科医院	銀座1-188	521－1333
はせがわ歯科	中西2-9-7	528－4182
原田歯科医院	別府5-282-1	533－6633
東熊谷歯科クリニック	太井1641-3	599－1182
ひかり歯科クリニック	赤城町3-60-3 第3ミナモトビル2F	522－8518
樋口歯科医院	上之807-11	525－2344
ヒデ歯科クリニック	石原1023-5	522－8241
平井歯科クリニック	上之3900-3	526－3211
平戸歯科医院	銀座6-5-26	524－6505
ファミリー歯科	妻沼1861-4	588－5849
ふかざわ歯科クリニック	小島409	530－4181
福田歯科医院	箕輪92-1	0493－39－0029
フレンド歯科医院	新堀557-4	532－3511
星川歯科医院	星川2-55	521－2723
堀井歯科医院	本石1-249	521－3353
本町歯科クリニック	本町2-75	527－7080
町田歯科医院	石原1373-6	525－6430
みたに矯正歯科	河原町2-16-1 興和第一ビル1F	520－5188
みどりちょう歯科クリニック	美土里町1-71-3	501－6104
三橋歯科医院	箱田2-3-6	521－0530
森歯科診療所	鎌倉町30	521－2205
森田歯科医院	拾六間223	532－1358
ようだ歯科医院	池上378-1	522－7227
吉岡たかはし歯科	万吉2271	501－8214
りゅういち歯科医院	桜木町1-37	521－1637
ろくごう歯科医院	円光2-4-1	526－6461
わなか歯科医院	曙町3-1	522－7171

検診申込み

＜がん検診等・子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券・歯と口の健康診査＞

・熊谷保健センターに電話、FAXまたはメールでお申し込みください。

・受診券はお申し込みいただいた翌日(休日を除く)に発送します。お手元に届くまで数日かかります。

・医療機関への予約は受診券がお手元に届いてからお願いします。

1 がん検診等

年齢・性別等で対象になるがん検診等の受診券を全てお送りします。

胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は、前年度にお受けになられている場合、対象にはなりません。

①前年度、前々年度に何らかの検診を受診された方

②今年度中に40・45・50～60・65・70・75・80歳になる方と20・25・30・35歳になる女性

上記２点いずれかに該当する方には、申込みの有無にかかわらず、受診券をお送りします。

お申込みいただいた際に保健センターで確認し、送付履歴のある方には『再発行』と印をつけたものを送らせていただいておりますのでご了承ください。

2 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券

対象年齢の方には、クーポン券をお送りしております。

クーポン券を紛失された方は『再発行希望』とお申込みください。

3 歯と口の健康診査

対象年齢の方には、受診券をお送りしております。

受診券を紛失された方は『再発行希望』とお申込みください。

がん検診、子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券、歯と口の健康診査に関する申込み・問合せ

熊谷保健センター　熊谷市箱田1-2-39
電話：048-526-5737
FAX：048-526-5933
メールアドレス：k-hoken@city.kumagaya.lg.jp

受診券申込用紙＜FAX用＞

キ リ ト リ セ ン

熊谷保健センター　宛

（FAX　048-526-5933）

希望する受診券を○で囲んでください。

1　がん検診等

2　子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券(再発行のみ)

3　歯と口の健康診査（再発行のみ）

ふりがな		住所	熊谷市
氏名			
生年月日	大正・昭和・平成 年　月　日生	電話・FAX番号	（　　）
どちらかに○をつけてください。		（　新規申込み　・　再発行希望　）	

マ

熊谷保健センターの健康教室

対象：熊谷市民の方

食育推進セミナー　～より良い食習慣づくりを広めよう～

対象：食育に関心がある方
内容：食育に関する講話、実践
費用：２日目に５００円(材料費等)
ところ：熊谷保健センター

とき	時間	内容	申込み
10月13日(金)	13:30～15:00	オリエンテーション、 講話「食べること」	9月１４日(木)から 先着20人
10月24日(火)	10:00～12:30	講話・実践「おいしい減塩」	
11月9日(木)	13:30～15:00	講話「食品衛生と食中毒予防」等	

がんばる女性の健康セミナー

対象：おおむね20歳～40歳代の女性（妊娠中の方は除く）
内容：子宮頸がん、乳房を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）についての話

ところ	とき	時間	申込み
きらきら(荒川公民館内)	6月20日(火)	午前中 ※詳細は、各拠点にお問い合わせください。	左記開催場所にある申し込み用紙にご記入の上、お申込みください。
ベアリス（立正大学社会福祉学部内）	7月４日(火)		
にこにこ（吉見保育所内）	7月６日(木)		
なかよし(妻沼児童館内)	7月19日(水)		
なかよしクラブ(新里第二保育園内)	9月6日(水)		
たじまっこ倶楽部(第二田島保育園内)	9月13日(水)		
のびのび（大麻生公民館内）	9月28日(木)		
ほしのこひろば（ほしのみや保育園）	11月7日(火)		

からだ見直し講座　～自分でできる健康なからだづくりをはじめませんか？～

対象：生活習慣病改善・予防に関心のある方(治療中の方は除く)
内容：健診結果のみかた、運動・食事についての講話
ところ：熊谷保健センター
持ち物：最近の健診結果

テーマ		と　き	時　間	申込み
今日からできる減塩対策		6月14日(水)	13:30 ～15:00	5月18日(木)から 先着３０人
「血糖値が高い」と言われたあなたへ 今が、生活改善のチャンスです!!		7月14日(金)		6月15日(木)から 先着３０人
今日からできるコレステロール対策 動脈硬化を予防しよう		9月15日(金)		8月18日(金)から 先着３０人
私の血糖値大丈夫？ 糖質のとり方	1日目 講話	11月1日(水)		10月19日(木)から 先着３０人
	2日目 個別相談 （20分程度）	11月28日(火) または29日(水)		

ウオーキングクラス（１コース２回）

対象：主治医による運動制限のない方
内容：ウオーキングの実技指導
　　正しくきれいな歩き方をマスターしましょう。

とき		時間	ところ	申込み
６月	①１２日（月）	１４：００ ～１５：３０	中央公民館大ホール	５月１１日(木)から 先着７０人
	②２６日（月）			
１１月	① ８日（水）	１０：００ ～１１：３０	中央公民館大ホール	１０月５日(木)から 先着７０人
	②２２日（水）			

ヘルスアップ教室（１コース４回）

対象：運動習慣がなく、主治医からの運動制限のない方
内容：運動についての講話、実技指導
　　健康的な食事についての講話
ところ：熊谷保健センター等

開催月日		内容	時間	募集開始日	会場	定員
６月	９日（金）	体組成測定・筋トレ	10:00～11:30	５月９日（火）	中央公民館大ホール	３０名
	１６日（金）	リズム体操・サーキットトレーニング				
	２３日（金）	ヨガ・ピラティス				
	３０日（金）	体組成測定・筋トレ				
７月	５日（水）	体組成測定・筋トレ	10:00～11:30	６月６日（火）	保健センター 集団指導室	１５名
	１２日（水）	リズム体操・サーキットトレーニング				
	１９日（水）	ヨガ・ピラティス				
	２６日（水）	体組成測定・筋トレ				
９月	５日（火）	体組成測定・筋トレ	10:00～11:30	８月８日（火）	中央公民館大ホール	３０名
	１２日（火）	リズム体操・サーキットトレーニング				
	１９日（火）	ヨガ・ピラティス				
	２６日（火）	体組成測定・筋トレ				
１０月	６日（金）	体組成測定・筋トレ	14:00～15:30	９月６日（水）	くまびあ体育館	２５名
	１３日（金）	リズム体操・サーキットトレーニング			創作ルーム３０４	
	２０日（金）	ヨガ・ピラティス			くまびあ体育館	
	２７日（金）	体組成測定・筋トレ				
１１月	６日（月）	体組成測定・筋トレ	14:00～15:30	１０月５日（木）	くまびあ体育館	３０名
	１３日（月）	リズム体操・サーキットトレーニング				
	２０日（月）	ヨガ・ピラティス				
	２７日（月）	体組成測定・筋トレ				
１月	１８日（木）	体組成測定・筋トレ	10:00～11:30	１２月６日（水）	くまびあ体育館	３０名
	２５日（木）	リズム体操・サーキットトレーニング				
２月	１日（木）	ヨガ・ピラティス				
	８日（木）	体組成測定・筋トレ				

カラダ測定会

対象：市内在住の方
内容：体組成計による体重・体脂肪・基礎代謝量・内臓脂肪レベルなどの測定、
　　血圧測定、体力測定、個別健康相談　等
①中央公民館　大ホール　　各コース　先着４０名（　①１４：００～　②１５：００～　各回２０名定員　）
②熊谷保健センター　集団指導室　各コース　先着２０名（　①１４：００～　②１５：００～　各回１０名定員　）
③熊谷スポーツ・文化村「くまびあ」　体育館アリーナ各コース先着４０名（①１４：００～　②１５：００～　各回２０名定員　）
個別健康相談（希望者）　等

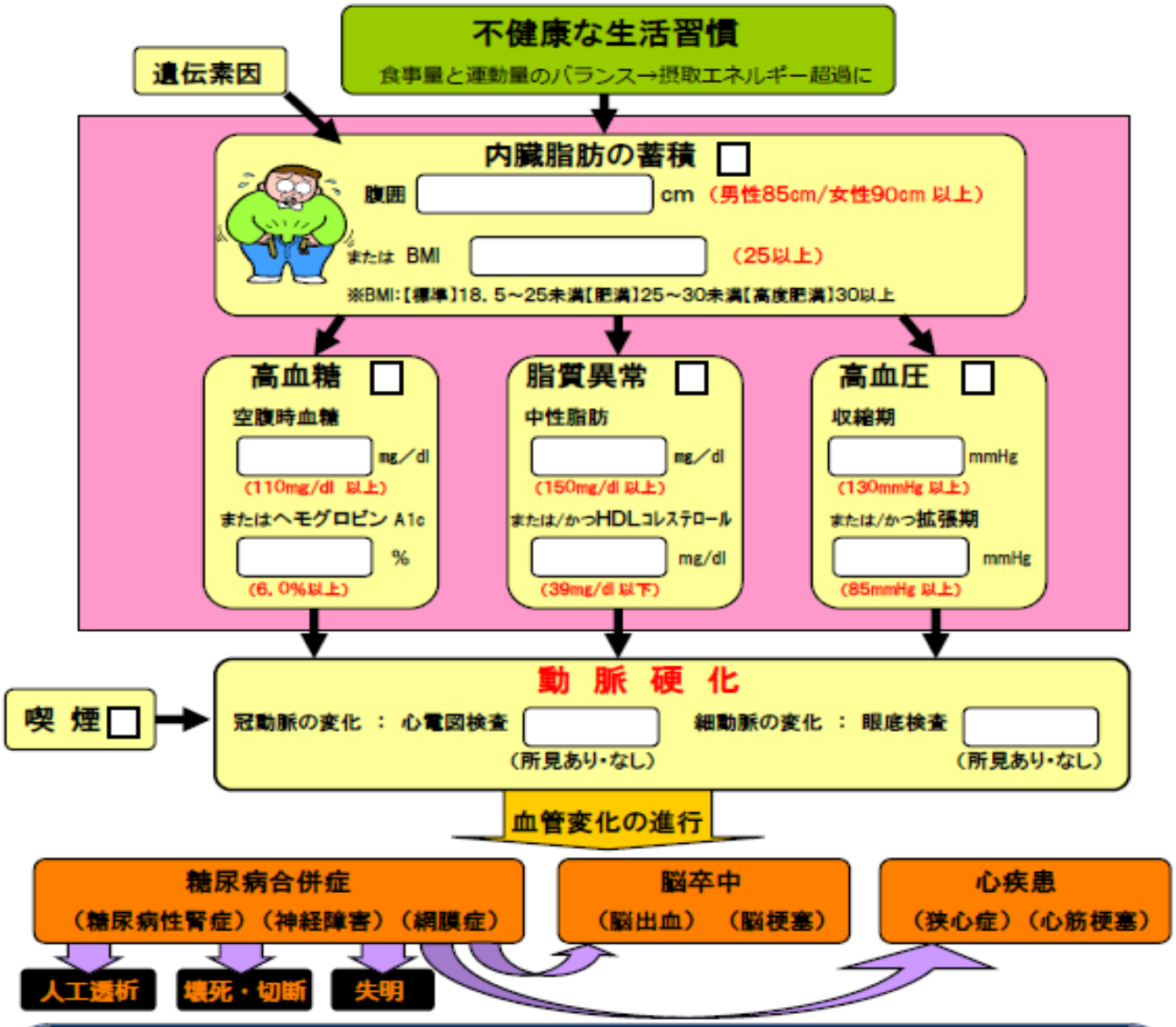
とき	時間	ところ	申込み
５月３０日(火)	14:00 ～15:30	中央公民館　大ホール	４月18日(火)から
６月２９日(木)		熊谷保健センター　集団指導室	５月16日(火)から
９月２２日（金）		熊谷スポーツ・文化村「くまびあ」 体育館アリーナ	８月８日(火)から
１０月２６日(木)		中央公民館　大ホール	９月12日(火)から
１１月３０日（木）		熊谷保健センター	１０月17日(火)から
R6年２月１４日（水）			R6年１月９日(火)から

特定保健指導　～メタボ改善・予防教室～

対象：熊谷市国民健康保険の特定健診・人間ドックを受診し、指導対象となった方。
（対象になった方には教室の案内を通知いたします。）
内容：保健師や管理栄養士が、あなたの健康づくりをサポートします。

内臓脂肪型肥満に加え高血糖、脂質異常、高血圧といった危険因子が２つ以上重複している状態をメタボリックシンドロームといい、危険因子が重なることで急速に動脈硬化が進行します。

□に健診データの数値を書き込み、（　）の数値に当てはまっていたら□にチェックを入れましょう。



あなたの健康信号は？

		HbA1c (mg/dl)	中性脂肪 (mg/dl)	HDL コレ (mg/dl)	収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)
青	今のところ大丈夫！	～5.5	～149	40～	～129	～84
黄	生活習慣を見直そう！	5.6～6.4	150～299	35～39	130～139	85～89
赤	まずは医師に相談を！	6.5～	300～	～34	140～	90～

どうでしたか？気になることがあった方は、熊谷保健センターにご相談下さい。

ゲートキーパー養成講座

対象：市内在住の方

とき	内容	定員	申込み方法
7月13日(木) 14:00～16:00	悩んでいる人への声のかけ方や、話の聴き方についての講話を行います。大切な人の命を守りましょう。	各回 30人 程度	6月15日（木）～ 熊谷保健センターへお電話ください。
7月28日(金) 14:00～16:00			

＜ゲートキーパーとは＞

ゲートキーパーとは、家庭・職場や身近な方が悩んでいる様子に気づき、声を掛け、話を聴き、適切な支援につなげて見守る方のことです。

自殺予防講演会

対象：市内在住の方

とき	内容	定員	申込み方法
10月12日（木） 14:00～15:30	テーマ 「グリーフケア」	30人 程度	9月12日（火）～ 熊谷保健センターへお電話ください。

出前健康教室

とき	時間	内容
月曜から金曜 （土日祝日除く） 9:00～16:00	1時間30分以内	自主グループや自治会、企業等、地域の団体からの依頼を受け、保健師・管理栄養士・運動指導者等が出向き、健康や栄養の話、運動実技の指導を行っています。

※講師の派遣は１団体２回までご利用いただけます。
（ただし、テーマが異なる場合に限ります。）
※政治、宗教活動、営利、そのほか本教室の目的に反する場合にはお断りさせていただくことがあります。
※希望日の2か月前以上までに熊谷保健センターへお申込みください。

各種相談

こころの健康・ひきこもり相談<予約制>

対象：うつ病や依存症、思春期の問題やひきこもりなど、こころの健康に関して心配のある方またはご家族の方。（通院中の方は除く）
内容：こころの健康に関するさまざまな相談をお受けします。
相談員：臨床心理士、保健師

とき					時間	ところ	申込み
R５	４月	１２日(水)	２６日(水)		＜予約制＞ ①13:30～14:15 ②14:30～15:15	熊谷保健センター	電話
	５月	１０日(水)	２４日(水)				
	６月	７日(水)	２１日(水)	２８日(水)			
	７月	１２日(水)	２６日(水)				
	８月	９日(水)	23日(水)				
	９月	6日(水)	20日(水)	２７日(水)			
	10月	４日(水)	１８日(水)	２５日(水)			
	11月	８日(水)	２２日(水)	２９日(水)			
	12月	１３日(水)	２０日(水)				
R6	１月	１０日(水)	１７日(水)	３１日(水)			
	２月	７日(水)	２１日(水)				
	３月	６日(水)	１３日(水)	２７日(水)			

こころの体温計
スマートフォンやパソコンでストレスなどをチェックできます。
右記のコードか、市のホームページからご利用ください。
（利用料は無料です。通信料は自己負担となります。）

メンタルヘルス相談

とき	相談員	内容	専用電話
月曜から金曜 （祝日除く） 9:00～16:00	保健師	こころの健康に 不安を感じている方は ご相談ください。	080-4418-4610

申込み方法

専用電話、または右記コードからお申し込みください。

詳細はこちらから

健康相談・栄養相談

とき	相談員	内容
月曜から金曜(祝日除く) 9:00～16:00	保健師 ・ 管理栄養士	健康や食生活に関する 相談をお受けします。

※相談の際は、あらかじめお電話ください。

楽しく歩いて健康づくり！くまがや健康マイレージ事業のお知らせ

「くまがや健康マイレージ事業」は、専用の歩数計やスマートフォンを使ってウオーキングを楽しく続け、健康づくりに役立てていただくサービスです。歩数に応じたポイントが貯まり、抽選で素敵な賞品が当たります。

参加無料！

（注）一部実費負担があります。（歩数計の場合は送料、スマートフォンの場合は通信料）

抽選で素敵な賞品をゲット！

健康診断やイベント参加でもポイントが貯まる！

申込方法について

郵送申込　歩数計で参加する場合

参加申込書と本人確認書類のコピーを下記までお送りください。
申込書はタブレット端末の近くに設置しています。

ＷＥＢ申込　スマートフォンアプリで参加する場合

パソコン、スマートフォンから埼玉県コバトン健康マイレージＨＰにアクセスしてお申し込みください。

〒330-9091
郵送先　さいたま新都心郵便局　私書箱１５９号
埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

埼玉県コバトン
健康マイレージＨＰ
⇒

《重要》埼玉県コバトン健康マイレージ事業は令和６年３月をもって終了します。現在、新しい健康増進事業について検討しております。詳細が決まり次第、埼玉県コバトン健康マイレージＨＰの「重要なお知らせ」欄や歩数計読み取り用のタブレット等でお知らせします。

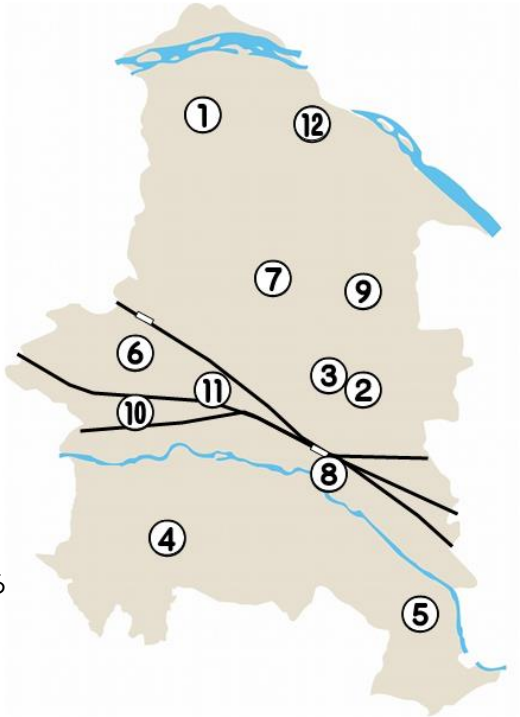
※１　申込みから歩数計がお手元に届くまで、約４週間かかります（申込状況によって、更に日数がかかる場合があります。）
※２　歩数計受取の際は、１人あたり６５０円（税込）の送料を負担していただきます。配送業者に直接お支払いください（配送業者が送料以外の代金を請求することはありません）。

歩数の送信方法について

歩数計を身に着けて歩いた後、市内各所に設置しているタブレット端末に歩数計をかざすと、歩数データを送信でき、歩数に応じたポイントが貯まります。
スマートフォンの場合はアプリ内で歩数データを送信します。

【タブレット端末設置施設一覧】

①妻沼運動公園（体育館内）　②熊谷市役所
③熊谷保健センター　④江南総合文化会館「ピピア」
⑤大里生涯学習センター「あすねっと」
⑥熊谷文化創造館「さくらめいと」
⑦熊谷市スポーツ・文化村「くまぴあ」　⑧市民体育館
⑨熊谷陸上競技場（ドーム内）　⑩大麻生ゴルフ場
⑪さくら運動公園　⑫妻沼中央公民館



このほか市外のタブレット端末や、ローソン等の店頭端末「Loppi」からも送信可能です。

ポイントと抽選について

ポイントは２種類あり、別々に集計されます。どちらも規定のポイントに達すると、自動的に、素敵な賞品が当たる抽選にエントリーされます。

【埼玉県から付与されるポイント】（県ポイント）

①　１日に歩いた歩数に応じて、毎日ポイントが付きます。
②　①の他、歩数ランキングの順位等に応じてポイントが付きます。
③　特定健診を受診したり、県が指定するイベントに参加したりするとポイントが付きます。

☆昨年の賞品は、季節の野菜や彩の国黒豚、健康器具などでした！

【熊谷市から付与される所属ポイント】（市ポイント）

①　１か月間に歩いた歩数を日数で割った、「平均歩数」に応じて、毎月ポイントが付きます。
②　特定健診等を受診したり、市が指定する事業に参加したりするとポイントが付きます。
（対象事業は、健康づくり課までお問合せください。）

☆賞品は、「まち元気」熊谷市商品券 1,000 円分が 500 本！

第一生命保険株式会社協賛グッズも当たる！

タブレット端末やアプリで歩数を送信すると、
歩数ポイントのほかに、１日に１回ボーナス
ポイントがつくんだにゃ！
１日１回を目安に送信してほしいにゃ！

あなた自身のため・・・
あなたの大切な人のため・・・
みなさんの健康を応援したい。

熊谷保健センター

©熊谷市

お申込み・お問合せ

＜がん検診等・無料クーポン券・
歯と口の健康診査・各種健康教室＞

熊谷保健センター

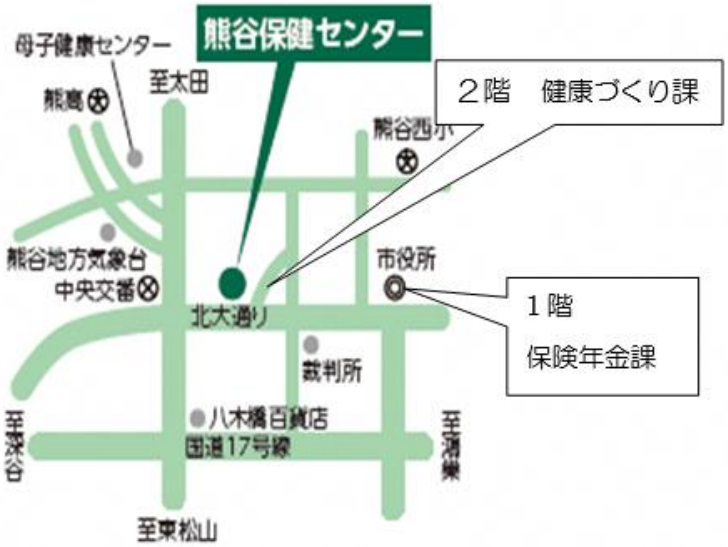
熊谷市箱田 1-2-39
電話：048-526-5737
FAX：048-526-5933

＜特定健診・長寿健診・人間ドック・脳ドック＞

保険年金課

熊谷市宮町 2-47-1(市役所 1 階)
電話：048-524-1111(代表)
FAX：048-525-7411

＜健康マイレージ事業＞

健康づくり課

熊谷市箱田 1-2-39
電話：048-528-0601
FAX：048-528-0603