高血糖　下げれば　延びる　健康寿命

令和７年度
熊谷保健センター事業の案内

熊谷市国民健康保険
後期高齢者医療制度
加入者は無料です！

がん検診・歯科検診等

検診名	検診頻度	対象年齢（令和８年４月１日現在）							内容	費用（自己負担額）		問合せ先
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上				
胃がん検診	２年に１回				→	→	→	→	胃部X線検査または胃内視鏡検査		1,500円	熊谷保健センター ☎048(526)5737 詳細は下記へ
子宮頸（けい）がん検診 ㊛	２年に１回	→	→	→	→	→	→	→	内診、細胞診	子宮頸部	1,000円	
										子宮頸部・体部（医師の指示による）	1,500円	
乳がん検診 ㊛	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	
肺がん（結核）検診	毎年			→	→	→	→	→	胸部X線検査		500円	
									喀痰検査（対象者のみ）	容器代含む	500円	
大腸がん検診	毎年			→	→	→	→	→	便潜血検査	容器代含む	500円	
前立腺がん検診 ㊚	毎年				→	→	→	→	血液検査（PSA検査）		500円	
骨粗しょう症検診 ㊛	５年に１回（指定年齢）			40 45	50 55	60 65	70		骨量測定		500円	
歯と口の健康診査	５年に１回（指定年齢）	20	30	40 45	50 55	60 65	70 75	80	問診、歯と歯肉の検査、検診結果に応じた指導		無料	
肝炎ウイルス検診	40歳の方			40					血液検査：HBs抗原検査 HCV抗体検査		500円	
個別健康診査	毎年			→	→	→	→	→	計測測定（身長・体重・腹囲・血圧）診察、血液検査、尿検査、心電図検査	市の生活保護を受給し健康保険に未加入の方	無料	保険年金課 ☎048(524)1111 内線360・276・302
特定健診	毎年			→	→	→				熊谷市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方		
長寿健診	毎年						→	→		75歳以上の方		

実施期間：令和７年６月～令和８年３月末

申込み：事前に熊谷保健センターへ受診券の申込みが必要です。

費　用：熊谷市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、障害者手帳をお持ちの方、生活保護受給の方は証明証の提示で検診費用（自己負担額）が無料になります。

注意！上記検診内容以外の検査は別途有料です。受診先医師と相談の上検査を施行してください。

※次のいずれかに該当する方の受診はできません。

①人間ドックや勤務先等で検診を受ける機会のある方
②妊娠中の方（歯科検診は受診可）
③がん、骨粗しょう症、肝炎、歯科で現在治療中の方（該当検診のみ）
④豊胸術をしている方、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）

成人の健康教室・相談

コバトンALKOOマイレージポイント対象事業

事業名	対象者	受講（相談）内容	申込日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1分で測れます！塩分測定 ～あなたが食べているものは、本当に薄味？～	市内在住の方	高血圧の予防・対策にオススメ。ご家庭のみそ汁等の塩分濃度を測定・確認します。減塩する方法や効果を個別に伝えます。	予約不要			10(火)	24(木)		18(木)	28(火)				6(金)	
からだ見直し講座	・市内在住の方 ・生活習慣病の予防や改善に興味がある方	健診結果の見方、運動・食事についての講話。 血糖値は大丈夫？糖質の取り方は？おいしく減塩ってできるの？ あなたに合ったからだ見直し方法を見つけましょう。	申込開始日は市報に掲載します。			10(火)	24(木)		18(木)	28(火)					
ヘルスアップ教室	・市内在住の方 ・主治医による運動制限のない方	初心者向けの運動教室（1クール4回、年間1クールのみ利用可能）。普段運動習慣のない方、初心者の方大歓迎！ 筋トレ、ヨガ、ピラティスなど様々な運動を行います。				4.11(水) 18.25(水)	2.9(水) 16.23(水)		5.12(金) 19.26(金)	3.10(金) 17.24(金)	4.11(火) 18.25(火)	4.11(木) 18.25(木)			
ウォーキングクラス・カラダ測定会		1回目と4回目に体力測定。2・3回目に正しくきれいな歩き方の講座を行います。（1クール4回） カラダ測定も行うことで、ウォーキングの効果を知れます。				2.9(月) 23.30(月)				2.9(木) 23.30(木)					
カラダ測定会		体組成計による体重測定、血圧測定、体力測定等。 運動している結果を確認しませんか？					28(月)		1(月)						
出前健康教室	市内在住・在勤の方	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・栄養士・運動指導者・歯科衛生士等が出向き、健康や栄養に関する講話や運動実技等の指導を行います。		依頼に合わせて実施（土日祝日を除く。2ヶ月以上前にお申込みください。）											
自殺予防講演会	市内在住の方	できていますか？こころのセルフケア。ストレスに気づき、対処する方法を学んでみませんか。	申込開始 8月8日(金)～						11(木)						
ゲートキーパー養成講座		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、話を聞き、適切な支援に繋げる方のことです。悩んでいる方への声の掛け方、話の聞き方を学べます。	申込開始 5月28日(水)～				17(木) 29(火)								
こころの健康相談		気分が落ち込みやすくなった、考えがまとまらない、受診を迷っている、家族の様子がおかしい、こころの不調によるひきこもり等の相談ができます。相談員：公認心理師	随時	9(水) 23(水)	14(水) 21(水) 28(水)	11(水) 18(水) 25(水)	2(水) 9(水) 23(水)	6(水) 20(水) 27(水)	17(水) 24(水)	8(水) 22(水) 29(水)	5(水) 19(水)	10(水) 24(水)	21(水) 28(水)	4(水) 25(水)	4(水) 11(水) 18(水)
ひきこもり支援講演会		ひきこもりについて理解を深め、適切な対応方法や相談機関と繋がることの大切さをお伝えします。	申込開始 11月5日(水)～									3(水)			
メンタルヘルス相談		こころの健康に不安を感じている方はご相談ください。相談員：保健師 専用電話：080-4418-4610 詳細は左記へ	随時	年間を通じて実施											
健康相談・栄養相談		健康や食生活に関する相談。例：健診結果の見方、自分に合った食事のとり方、何となく身体が不調等。 相談員：保健師、管理栄養士。場所：保健センター 方法：電話(おすすめ)、来所(予約制)													
みんなの食育教室	・市内在住の方 ・初めての受講で、食育に興味がある方	基本的な食習慣に関する講座。 より良い食習慣づくりを広め、食事のとり方で気をつけたいこととは？方法をお伝えします。	申込開始 10月7日(火)～								6(木) 18(火)				

市報や熊谷市公式ホームページで詳しい日程等を掲載しています。ぜひご覧ください。

熊谷市ホームページ 大人のための健康べんり帳

＊費用は無料です。

＊日程や会場等、掲載内容が変更になる場合があります。

「熊谷保健センター事業の案内」は71,000部作成し、1部当たりの単価は2.5円です。



申込み問合せ先

熊谷保健センター

〒360-0014 熊谷市箱田1-2-39

TEL：048-526-5737

FAX：048-526-5933