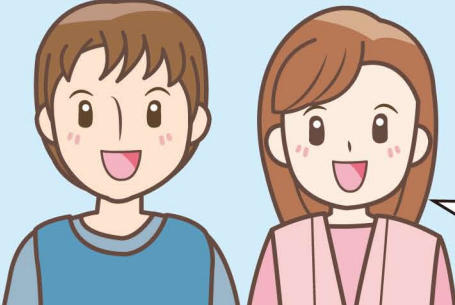
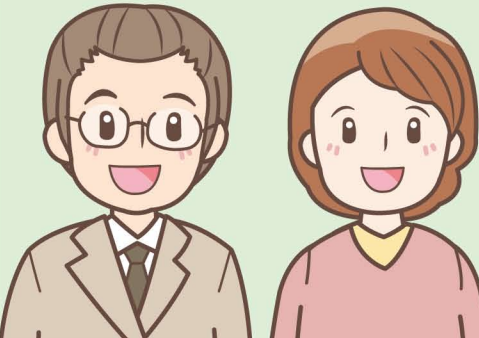
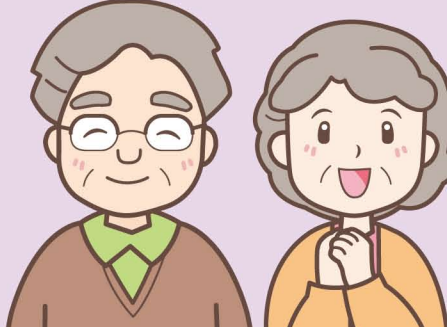


# 《令和5年度 保存版》

# 成人検診のお知らせ

## がん検診・健康診査

この冊子を大切に保管して、1年間の健康管理にお役立ててください

	<p><b>20歳～39歳</b></p> <p>健康診査については、加入している健康保険組合にお問い合わせください。</p>	<p><b>子宮頸がん検診 (P2)</b></p> <p><b>ヘルスチェック</b>  <small>藤沢市国民健康保険加入者の30代の方</small>  <b>(P11)</b></p>
	<p><b>40歳～74歳</b></p> <p><b>こくほ健康診査</b>  <small>(特定健康診査)</small></p> <p>※社会保険の方の健康診査については健康保険組合にお問い合わせください。</p>	<p><b>各種がん検診等 (P2～4)</b></p>
	<p><b>75歳以上</b></p> <p><b>後期高齢者等健康診査</b></p>	<p><b>歯科健康診査 (P20～22)</b></p>

各検診(健診)の費用免除制度についてはP3をご覧ください



**予防接種**



**健康づくり**

**みんなめでざそう!**

**湘南の元気都市**  
**～健康寿命日本一のまち ふじさわ～**

実施期間	種類	対象者	費用	
令和5年 4月1日 ～ 令和6年 3月31日	<b>子宮頸がん検診</b> 視診・内診・細胞診	今年度内に20歳以上になる女性のうち (平成16年3月31日以前に生まれた方)  ア. 偶数年齢になる方 イ. 無料クーポン対象者 ウ. ア・イ以外の方で前年度未受診者※	20歳～69歳 2,000円  ※P6 無料対象者	70歳以上 無料  費用免除制度に該当する方 無料
	<b>乳がん検診</b> マンモグラフィ撮影検査 ①40歳～49歳：2方向 ②50歳以上：1方向	今年度内に40歳以上になる女性のうち (昭和59年3月31日以前に生まれた方)  ア. 偶数年齢になる方 イ. 無料クーポン対象者 ウ. ア・イ以外の方で前年度未受診者※	①40歳～49歳 3,000円  ②50歳～69歳 1,800円  ※P6 無料対象者	
	<b>胃がん検診</b> 胃部X線直接撮影 (バリウムによるもの) ・ 胃管内視鏡検査	バリウム 今年度内に40歳以上の年齢になる方 (昭和59年3月31日以前に生まれた方)	40歳～69歳 3,000円	
		内視鏡 今年度内に50歳以上の偶数年齢になる方 (昭和49年3月31日以前に生まれた方)	50歳以上 3,000円	
50歳以上の偶数年齢になる方は、どちらか一方を選択いただけます (注)原則、「内視鏡検査→バリウム検査→内視鏡検査」のように、交互に受診することはできません				
令和5年 6月1日 ～ 10月31日	<b>肺がん検診</b> ・胸部レントゲン撮影 ・必要時に喀痰細胞診  ※65歳以上の方は、結核検診を含みます。	今年度内に40歳以上の年齢になる方 (昭和59年3月31日以前に生まれた方)	40歳～69歳 600円	70歳以上 無料
	<b>大腸がん検診</b> 便潜血反応検査 (二日分の便を採取)		40歳～69歳 600円	

※子宮頸がん検診・乳がん検診の対象者ウに該当する方で、受診を希望される場合は、健康づくり課(☎21-7344)までお問い合わせください。

実施期間	種類	対象者	費用	
令和5年 6月1日 ～ 10月31日	詳細はP7 <b>肝炎ウイルス検診</b> 血液検査 (B・C型肝炎ウイルス検査)	今年度内に 40歳以上の 年齢になる方 (昭和59年3月31日 以前に生まれた方)	40歳以上 1,200円	・費用免除制度に 該当する方 ・P7(4) 「費用が 免除になる方」 無料
	<b>前立腺がん検診</b> 血液検査 (腫瘍マーカーPSA検査)	今年度内に 50歳以上の 年齢になる男性 (昭和49年3月31日 以前に生まれた方)	50歳以上 1,000円	・生活保護受給者 ・支援給付の 決定がされた 中国残留邦人 無料
	詳細はP6 <b>胃がんリスク検診</b> (ABC検診) 血液検査 (ヘリコバクター・ピロリ菌) 抗体・ペプシノゲン量検査)	今年度内に 40、45、50、55、 60、65、70歳の 誕生日を迎える方	該当年齢の方 1,000円	無料

※治療中の方、自覚症状がある方は、検診（健診）ではなく保険診療として受診してください。

## 費用免除制度

※各種予防接種は除きます。

次の①～⑥に該当する方は、医療機関窓口でお申し出ください。

費用免除制度は、さかのぼりの申請や返金することはできません。**必ず受診当日**※にお申し出ください。

※①に該当する方で、土・日・祝日または平日17時以降に受診する場合は、**事前**に健康づくり課にご相談ください。(平日の8:30～17:15まで)

費用免除の方	用意するもの
①市民税非課税世帯の方 ※4～7月に受診する方は、令和4年度の課税状況 8～3月に受診する方は、令和5年度の課税状況のみ ※こくほ健康診査と他の検診等とは、条件が異なります。 ・こくほ健康診査の非課税世帯… <b>世帯主とその世帯の国民健康保険加入者全員</b> が非課税であること ・こくほ健康診査以外の検診等の非課税世帯… <b>住民票上一世帯全員</b> が非課税であること	なし ※医療機関の窓口でお渡しする「市民税非課税申告書」に、必要事項を記入のうえ医療機関にご提出ください。
②生活保護受給者の方	生活保護受給証明書
③支援給付の決定がされた中国残留邦人	藤沢市が発行した本人確認証
④身体障がい者手帳に記載されている等級が1～3級の身体障がい者	身体障がい者手帳
⑤療育手帳に記載されている等級がA1～B1の知的障がい者	療育手帳
⑥精神障がい者保健福祉手帳に記載された等級が1・2級の精神障がい者	精神障がい者保健福祉手帳



# がん検診で早期発見！

いま、日本では2人に1人ががんになり、4人に1人はがんで亡くなっています。  
 検診で見つかった場合と、自覚症状が出てから見つかった場合とでは、5年後の生存率に大きく差が出ます。  
 あなたのため、大切な人のため、**がん検診を受けましょう。**



## 胃がん検診

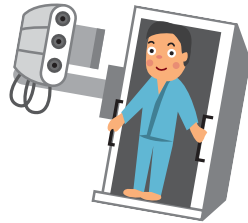
50歳以降にかかる人が多いがんですが、早期治療で治癒できます。

胃部内視鏡

胃部エックス線検査  
(バリウム検査)



または



## 大腸がん検診

40代から増え始め、かかる人も亡くなる人も年々増えています。

便潜血反応検査



## 子宮頸がん検診

近年、30～40代の女性に増加しています。  
 子宮の入口を綿棒のようなものでこすり、細胞を採取します。所要時間は10分程度です。

細胞診



## 肺がん検診

たばこを吸っていなくても、肺がんになることはあります。  
 男性に多い傾向があります。

胸部エックス線検査



## 乳がん検診

40～50代の女性のがん死亡原因第1位<sup>※2</sup>です。  
 乳房を挟み、エックス線写真を撮影します。  
 所要時間は10分程度です。

マンモグラフィ



## 5年相対生存率<sup>※1</sup>

	ステージ1	ステージ4
胃がん	96.0%	6.2%
大腸がん	94.5%	18.7%
子宮頸がん	95.6%	26.0%
乳がん	99.8%	38.7%
肺がん(非小細胞肺がん)	84.1%	8.1%

ステージ4はもっとも進行した状態。ステージの小さい方が治る可能性が高いです。

5年相対生存率：日本人全体<sup>※</sup>で5年後の生存している人の割合と、がんと診断された人のうち日本人全体で5年後に生存している人の割合を比べたもの。

※性別、生まれた年、及び年齢の分布を同じくする日本人集団

**がんは早期の場合、ほとんど自覚症状がありません。**

**だからこそ、定期的にがん検診を受けよう！**

# がんのリスクを減らす生活習慣



禁煙する

飲酒は適量に



食生活を見直す

- ・減塩
- ・野菜と果物をとる  
野菜 1日350g
- ・熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから

身体を動かす



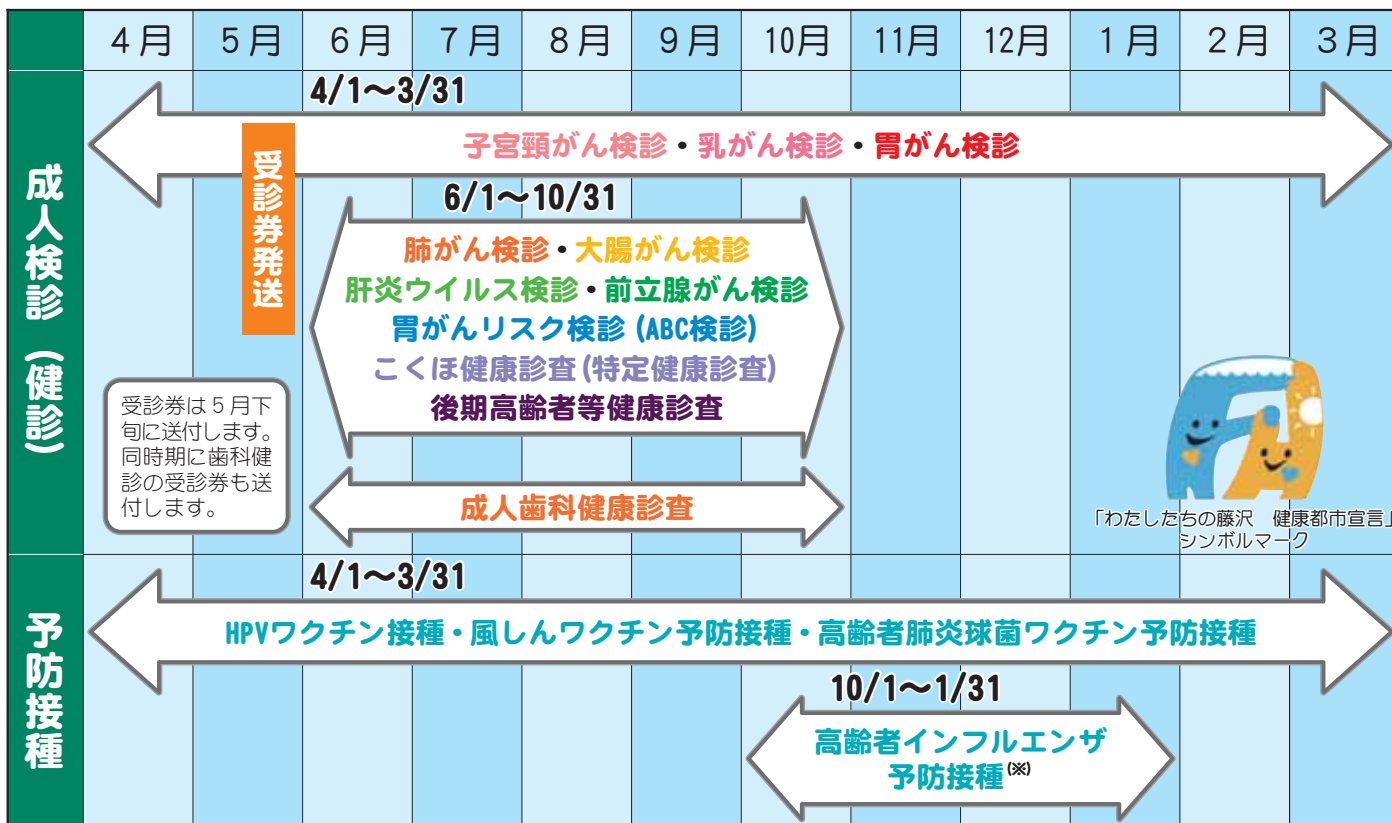
適正体重を維持する

肝炎ウイルス検査を受ける



※1 「がん診療連携拠点病院等(都道府県推薦病院含)における5年生存率(2013-2014)」 出典：国立がん研究センターがん情報サービス ganjoho.jp  
 ※2 「部位別年齢階級別がん死亡数・割合(2020年)」 出典：国立がん研究センターがん情報サービス ganjoho.jp  
 参考「人口動態統計(2021年)」 出典：厚生労働省

# 健康カレンダー



※高齢者インフルエンザ予防接種については個人通知はありません。

- 4月以降にご転入された方や住所異動等により受診券等のご案内が届いてない方、紛失された方は、健康づくり課までご連絡ください。

成人検診 (健診)、予防接種	☎ 21-7344
成人歯科健診	

- 期間を過ぎると受診できませんので、必ず検診(健診)実施期間内にお受けください。
- 市外へ転出される方は、転出先の市区町村役場にご相談ください。
- 受診券は氏名の変更や、市内で住所が変更になった場合も引き続き使用できます。
- 実施期間終了間際の10月・3月は、大変混み合い、予約が取れない場合もありますので、早めの受診をおすすめします。

## 各検診 (健診) 受診方法、結果について

- 市の検診は各検診(健診)年1回です。
  - 受診は、ご希望の指定医療機関(P15~19・P21~22)にご予約のうえ、本人確認ができる証明書(保険証等)と受診券をお持ちのうえ、受診してください。
  - 検診(健診)の結果は、受診した医療機関で受け取ってください。
  - 検診(健診)の結果、精密検査が必要な方は必ず受診してください。なお、精密検査の費用は保険適用により実費負担となります。
- ※がん検診は、職場等における検診や人間ドック等で受診の機会がある場合には、そちらを優先してください。

### ★受診券発送前(4月・5月)の胃がん・乳がん・子宮頸がん検診の受診方法について

受診券が届く前に受診を希望される場合は、藤沢市民であることの証明書(保険証や運転免許証など)をお持ちになり、医療機関での予約時に市の検診を希望することを伝えたいうえ、受診してください。

なお、市の検診は年1回です。その後に届く受診券は使用できなくなります。

# 子宮頸がん検診・乳がん検診無料対象者

健康づくり課 直通 ☎21-7344

がん検診の受診率向上のため、一定の年齢の方を対象に、子宮頸がん検診・乳がん検診を無料で実施しています。

## (1) 無料対象者

検診項目	対象年齢	生年月日
子宮頸がん	21歳	平成14年4月2日 ~ 平成15年4月1日
乳がん	41歳	昭和57年4月2日 ~ 昭和58年4月1日

検診項目	対象年齢	生年月日
子宮頸がん	20歳	平成15年4月1日 ~ 平成16年3月31日
	22歳	平成13年4月1日 ~ 平成14年3月31日
	24歳	平成11年4月1日 ~ 平成12年3月31日
	26歳	平成9年4月1日 ~ 平成10年3月31日
	28歳	平成7年4月1日 ~ 平成8年3月31日
乳がん	40歳	昭和58年4月1日 ~ 昭和59年3月31日
	42歳	昭和56年4月1日 ~ 昭和57年3月31日
	44歳	昭和54年4月1日 ~ 昭和55年3月31日
	46歳	昭和52年4月1日 ~ 昭和53年3月31日
	48歳	昭和50年4月1日 ~ 昭和51年3月31日

無料クーポン券が届きます！

ご持参のうえ、  
指定医療機関で受診してください  
※受診券は不要です。

5月下旬に送付される  
受診券の費用欄に  
“無料”と  
記載されます

※2023年(令和5年)4月20日時点で住民票がある方に送付しています。

※対象年齢で、受診券及び無料クーポン券が届かない方や、転入をされた方は、健康づくり課までご連絡ください。

## (2) 対象とならない場合

指定医療機関以外での受診や健康保険の適用、人間ドック等の検診で受診した場合。

# 胃がんリスク検診(ABC検診)

健康づくり課 直通 ☎21-7344

胃がんなどが発生しやすい状態であるかを検査するもので、胃がんそのものを発見するための検診ではありません。検診を受診した結果、要精密検査になった場合は、保険診療で胃内視鏡検査を受ける必要があります。

(1) 実施期間 2023年(令和5年)6月1日~10月31日

(2) 対象者 ※受診券に氏名のない方は対象外です。

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月1日 ~ 昭和59年3月31日	60歳	昭和38年4月1日 ~ 昭和39年3月31日
45歳	昭和53年4月1日 ~ 昭和54年3月31日	65歳	昭和33年4月1日 ~ 昭和34年3月31日
50歳	昭和48年4月1日 ~ 昭和49年3月31日	70歳	昭和28年4月1日 ~ 昭和29年3月31日
55歳	昭和43年4月1日 ~ 昭和44年3月31日		

過去に市の胃がんリスク検診を受診したことがある方は対象外です。

※ただし、次に該当する方は、検査数値が正しく出ないため、**受診できません。**

- ・ピロリ菌の除菌治療を受けた方
- ・胃の切除術を受けた方
- ・腎不全(クレアチニン3.0mg/dl以上)の方
- ・胃・十二指腸疾患で治療中であり、定期的に内視鏡検査を受けている方

(3) 費用 1,000円 (70歳の方も有料です)

費用が免除になる方 生活保護受給者、支援給付の決定がされた中国残留邦人の方

(4) 検査内容 血液検査(ヘリコバクター・ピロリ菌抗体、ペプシノゲン量)

# 肝炎ウイルス検診

健康づくり課 直通 ☎21-7344

肝炎、肝硬変、肝がんといえば、お酒の飲み過ぎを思い浮かべることが多いと思いますが、主な原因はウイルスによるものです。B型肝炎やC型肝炎は、知らない間に病気が進行してしまうため注意が必要です。検査は短時間の採血で済みますので、**一生に一度は肝炎ウイルス検診を受けましょう。**（感染後、約3ヶ月以内は、陽性とならないことがあります。）

**(1) 実施期間** 2023年(令和5年)6月1日～10月31日

**(2) 対象者** ※対象の方には、5月下旬に受診券を送付します。

今年度40歳になる方（昭和58年4月1日～昭和59年3月31日に生まれた方）

41歳以上（昭和58年3月31日以前に生まれた方）で次のいずれかに該当する方

①過去に市の肝炎ウイルス検診の対象者であって、受診しなかった方

②過去の健康診断において肝機能異常と判定された方で、その後、肝機能検査を受診していない方

**(3) 対象とならない方**

①過去に市の肝炎ウイルス検診を受診した方で受診券に氏名の記載のない方

②肝炎ウイルスの治療中の方

③他の機会（人間ドック等）に肝炎ウイルス検診を受ける予定がある方

※ただし、健診等において肝機能検査の数値に異常が見られた方は、希望により受けていただくことはできますが、速やかに医療機関を受診することをお勧めします。

**(4) 費用** 1,200円（70歳以上の方も有料です）

費用が免除になる方

- ・3ページの〈費用免除制度〉に該当する方
- ・2023年(令和5年)4月1日時点で  
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、  
80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、105歳になっている方

**(5) 検査項目** ・B型肝炎ウイルス検査（HBs抗原検査）

・C型肝炎ウイルス検査（HCV抗体検査）

## 肝炎精密検査費用助成（神奈川県助成制度）

神奈川県では、肝炎ウイルス検査で陽性と判定され方に、初回1回分に限り精密検査を受けた際の医療費の自己負担分（保険適用のみ）の助成を行っています。

次の①～⑤のすべての要件を満たしている方が対象です。

① 神奈川県内に住民票がある方

② 健康保険等の公的医療保険に加入している方

③ 自治体の肝炎ウイルス検査で陽性と判定された方（申請日前1年以内）

④ 精密検査を肝臓専門医療機関で実施した方

⑤ 肝炎ウイルス検査を実施した自治体で陽性者フォローアップ事業を実施していて、その内容に同意している方

この他の要件により、肝炎定期検査費用の助成も行っていますので、詳しくは、神奈川県がん・疾病対策課（045-210-4795）にお問い合わせください。

藤沢市のホームページでもご案内しております。

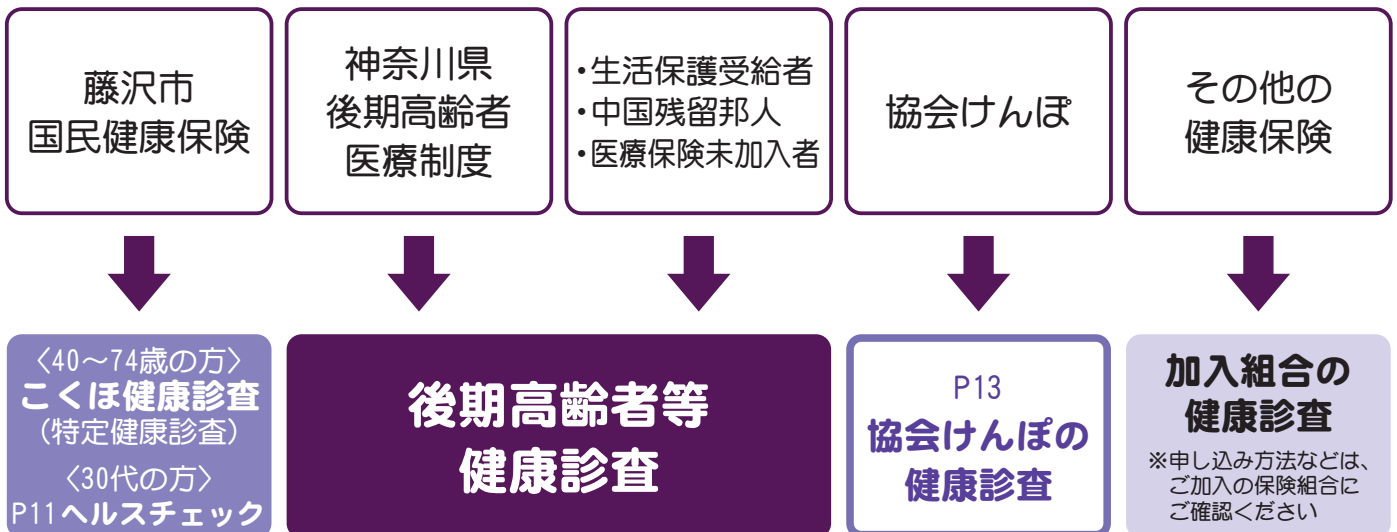
（問い合わせ：藤沢市保健所 保健予防課 電話 50-3593 FAX28-2121）



## ●健康診査とは

健康診査とは、「生活習慣病のリスクを見つけて予防する」また、「治療を開始している病気以外のリスクを発見する」ために欠かせないものです。メタボリックシンドロームや、糖尿病等の生活習慣病を早期に発見し、医療や生活習慣の改善につなげていくことを目的に実施されています。なお、40歳以上の方を対象とした健診は、国で定めている健診です。

ご加入の医療保険をご確認ください



**1年に1度健診を受けましょう！**

### (1) 実施期間

2023年（令和5年）6月1日～10月31日

(2) 対象者 ※対象の方には、5月下旬に受診券と健康診査票を、がん検診の受診券と併せて送付します。

こくほ健康診査 (特定健康診査)	<p>令和5年4月1日時点で藤沢市国民健康保険に加入し、受診日当日も加入している、令和5年度（令和5年4月1日から令和6年3月31日まで）内に40歳になる方から75歳未満の方</p> <p>※通院治療中の方も対象となります。</p>
後期高齢者等 健康診査	<p>①藤沢市に住民登録がある神奈川県後期高齢者医療制度の加入者（被保険者）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆年齢が75歳以上の方</li> <li>◆年齢が65歳から74歳の方で一定の障がいがあり、神奈川県後期高齢者医療広域連合から認定を受けている方</li> </ul> <p>②藤沢市に住民登録がある40歳以上の方で次のいずれかに該当する方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活保護受給者</li> <li>◆支援給付の決定がされた中国残留邦人</li> <li>◆いずれの健康保険にも加入されていない方</li> </ul>



### (3) 対象とならない方

- ①妊産婦
- ②国内に住所を有しない方
- ③病院または診療所に6カ月以上継続して入院している方
- ④次の施設に入所している方
  - ・障がい者総合支援法による障がい者支援施設
  - ・独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園の設置する施設
  - ・老人福祉法による養護老人ホームまたは特別養護老人ホーム
  - ・介護保険法による特定施設または介護保険施設

### (4) 受診方法

受診券等のご案内が届いたら、指定医療機関（P15～19）にご予約のうえ、受診券と健康診査票、被保険者証（健康保険証）等のご本人確認証をお持ちになって、受診してください。

生活保護受給者の方は、生活保護受給証明書を指定医療機関の窓口にご提示してください。支援決定がされた中国残留邦人の方は、藤沢市が発行した本人確認証をお持ちください。

### (5) 費用

こくほ健康診査 (特定健康診査)	・40歳から69歳まで	2,000円
	・70歳以上 ・費用免除制度に該当する方（P3参照）	無料
後期高齢者等 健康診査	・藤沢市に住民登録がある神奈川県後期高齢者医療保険加入者 ・生活保護受給者 ・支援給付の決定がされた中国残留邦人	無料
	・藤沢市に住民登録がある方でいずれの健康保険にも加入されていない方	2,000円 ※70歳以上の方は無料

### (6) 注意事項

- ①藤沢市国民健康保険加入者で実施期間中に75歳に到達する方は、こくほ健康診査と後期高齢者等健康診査の両方のご案内を送付しております。お誕生日を迎える前に受診する場合は、こくほ健康診査になります。
- ②次に該当する方で、健康診査を希望される方は健康づくり課までご連絡ください。
  - ・4月2日から8月31日までに藤沢市国民健康保険に加入する届け出をされた方
  - ・6月以降に社会保険から神奈川県後期高齢者医療保険に加入した方
- ③健康診査の結果をもとに、ご連絡させていただくことがあります。

## (7) 健診内容

(1) 必須健診項目…すべての方が実施します

### 1 問診項目

ここでわかるのは？

**日頃の生活習慣や健康状態など**

### 4 血圧測定

■検査項目

最大血圧(収縮期血圧)

最小血圧(拡張期血圧)

ここでわかるのは？

**高血圧症、心臓病など**

高血圧を放置していると、血管壁が傷つき、動脈硬化が進みます。

### 2 身体測定

■検査項目

身長・体重・BMI・腹囲

ここでわかるのは？

**肥満度や低体重**

### 3 診察

医師がメタボ及び特定保健指導の判定や治療の必要性を診断します。

### 5 尿検査

■検査項目/尿糖・尿蛋白・尿潜血

ここでわかるのは？ **腎臓病、糖尿病**

腎臓は、体に不要なものを血液からろ過し、尿として排出するはたらきがあります。腎臓に障害が起こると尿に含まれる物質に異常が見られます。

### 6 血液検査

血清脂質

■検査項目/中性脂肪

HDLコレステロール・LDLコレステロール

ここでわかるのは？

**脂質異常症**

LDLコレステロールと中性脂肪は、増えすぎると動脈硬化を促します。

HDLコレステロールは、数値が低いと動脈硬化が進行している可能性があります。

肝機能

■検査項目/総蛋白 AST・ALT・γ-GTP

ここでわかるのは？

**肝障害、心臓病など**

AST、ALTの数値が高い場合、脂肪肝や急性・慢性肝炎、肝硬変等が疑われます。また、ASTとALTを比較することで、心臓の異常等も調べることができます。γ-GTPが高い場合は、アルコール性肝障害等の疑いがあります。

血糖

■検査項目/空腹時血糖、HbA1c

ここでわかるのは？

**糖尿病**

血糖値が慢性的に高い状態が続くと糖尿病になります。市の健診では、空腹時の血糖値を調べる空腹時血糖、または過去1~3カ月間の血糖の平均を調べることができるHbA1cの数値で判定します。

■検査項目/血清クレアチニン、eGFR

ここでわかるのは？

**CKD (慢性腎臓病)**

腎機能の低下が慢性的に続く状態は、透析を要する腎不全の予備群であるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患の危険因子となります。

■検査項目/尿酸

ここでわかるのは？

**高尿酸血症**

高値の場合は高尿酸血症が疑われ、放置すると痛風の発症を引き起こします。また、痛風のみならず、心血管疾患や慢性腎臓病などのリスクにもなります。

(2) 詳細な健診項目 ※一定の基準のもと医師が必要と診断した場合に実施します。

### 1 心電図検査

ここでわかるのは？

**心臓病**

(不整脈、狭心症、心筋梗塞など)

### 2 眼底検査

ここでわかるのは？

**動脈硬化、高血圧、糖尿病性網膜症**

### 3 貧血検査

■検査項目/赤血球数・

ヘマトクリット値、血色素量 等

ここでわかるのは？

**貧血**

※心電図と眼底検査を実施していない医療機関もありますので必要な方は受診前に医療機関へご確認ください。

# ヘルスチェック

健康づくり課 直通 ☎21-7344

## ●ヘルスチェックとは

ヘルスチェックとは、藤沢市国民健康保険に加入している30代の方が受診できる健診です。若いときから生活習慣病のリスクを見つけて予防し、ご自身の身体を見つめ直すことを目的に実施しています。

### (1) 実施期間・場所

2023年(令和5年)7月1日～11月30日

藤沢市保健医療センター（大庭5527番地の1）

### (2) 対象者 ※対象の方には、6月下旬にご案内を送付します。

令和5年4月1日時点で藤沢市国民健康保険に加入し、受診日当日も加入している

令和5年度(令和5年4月1日から令和6年3月31日まで)内に31歳から39歳になる方

★条件によって対象外となる場合があります。詳細は市から送付するご案内をお読みください。

### (3) 受診方法

保健医療センターに直接お電話(☎88-7305)もしくは保健医療センターの予約フォームからご予約ください。受診の際は、国民健康保険被保険者証、受診券、予約票(ご予約後に郵送)をご持参ください。

### (4) 費用

2,000円(約1万円の健診がヘルスチェックならこのお値段!)

※費用免除制度(P3)があります。該当する方は、必ず予約時にお申し出ください。

### (5) 健診内容

医師の診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査



▲保健医療センター  
予約フォーム

## ～人間ドックや職場の健診結果を提出ください！～

こくほ健康診査対象の方で、こくほ健康診査と同様の検査項目を満たす人間ドックや職場の健診結果をご提供いただいた方には、ここでしか手に入らないふじキュン♡グッズをおひとつプレゼント！

さらに、健診結果により特定保健指導等のご案内もお送りします！

### (1) 対象者

令和5年4月1日から継続して藤沢市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方

※資格を喪失している方やこくほ健康診査を受けた方は対象外となりますのでご了承ください。

### (2) 提出物 ※受診券および診査票は5月下旬に送付します。

①未使用のこくほ健康診査の※受診券

②診査票【左側の問診項目NO.1～3(服薬状況)、NO.8(喫煙状況)をご記入の上】

③令和5年4月～令和6年3月に受けた健診結果の写し

【診査票右側の「必須健診項目」の内容がわかるもの】

### (3) 提出期間・提出先

2023年(令和5年)6月1日～2024年(令和6年)3月31日

過去の例／



こくほ健康診査の対象者である

YES  NO → 残念…



こくほ健康診査を受けず、職場の健診や人間ドックを受診した

YES  NO → 残念…



健診結果がこくほ健康診査と同じ内容である

YES  NO → 残念…



提出 オリジナルグッズGET!

〒251-0022 藤沢市鵜沼2131番地の1 藤沢市保健所・南保健センター 1階  
健康づくり課 健診・予防接種担当 宛てに提出ください♪(郵送も可)



「特定保健指導」とは

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を改善するため、生活習慣の見直しを支援するものです。

(1)実施期間 2023年(令和5年)9月1日～2024年(令和6年)8月31日

(2)対象者 令和5年度こくほ健康診査の結果が、次の基準に該当した方

## 腹囲

男性 85cm  
女性 90cm  
以上  
または  
BMI(体格指数)  
25以上



- ①中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- ②収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上
- ③空腹時血糖値100mg/dl以上または、HbA1c(ヘモグロビンA1c)5.6%以上
- ④喫煙習慣がある

ただし、コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬、血圧を下げる薬、インスリン注射または血糖を下げる薬等を服薬中の方は、治療が優先になります。

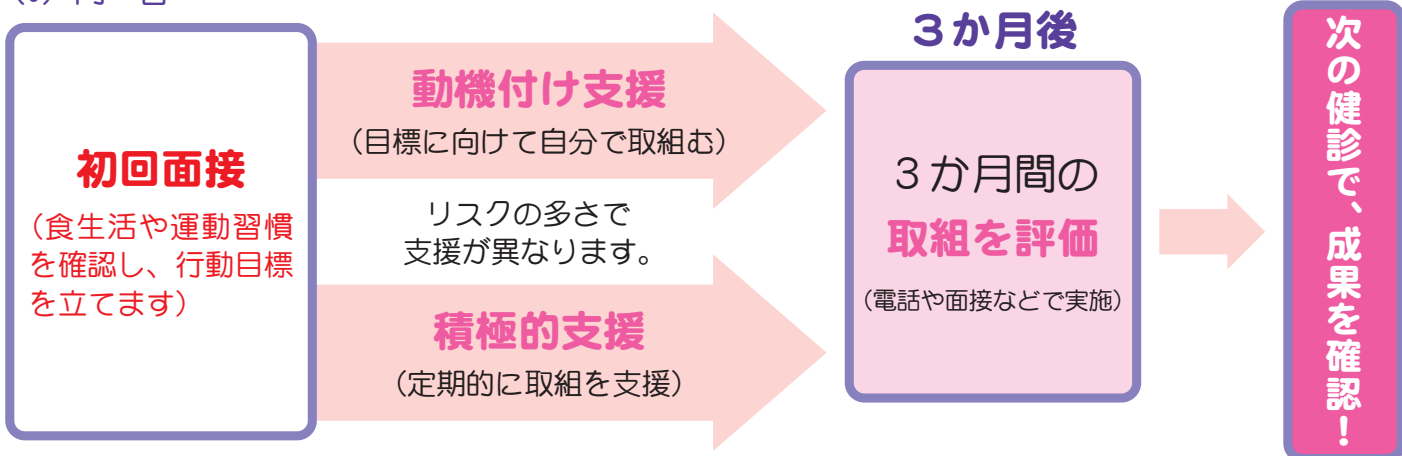
(3)実施場所 市内指定医療機関

(4)利用方法 利用対象となった方には、こくほ健康診査を受診してから約3か月後をめどに利用券を発送します。利用券が届いたら、実施医療機関に直接連絡をして、ご予約のうえご利用ください。

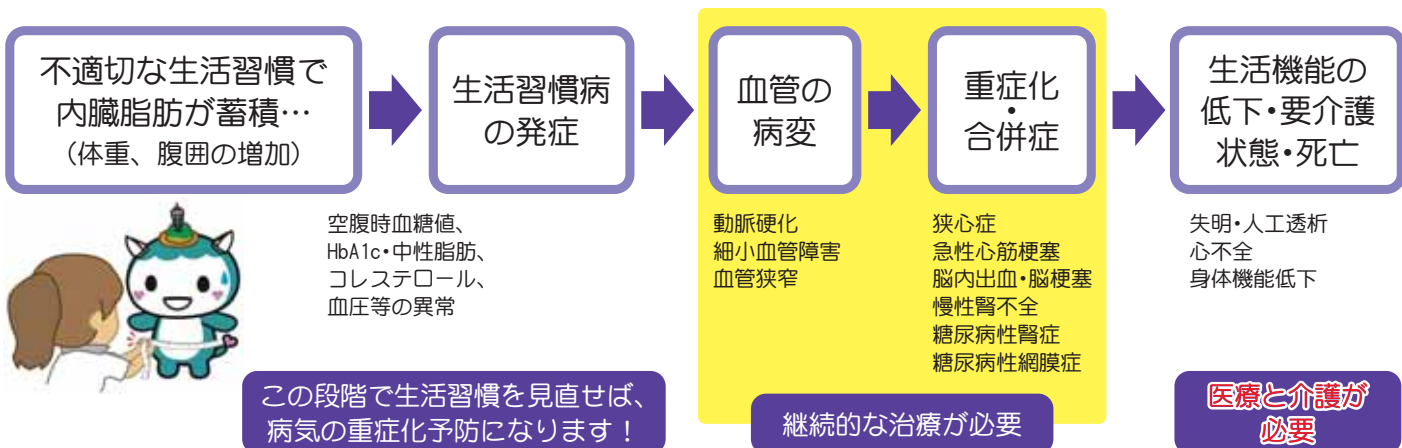
※こくほ健康診査受診時点で特定保健指導の対象になることが判明した場合、医療機関から直接利用のご案内をさせていただく場合があります。

(5)費用 無料

(6)内容



なぜ、特定保健指導???





## 全国健康保険協会(協会けんぽ)からのお知らせ

## 令和5年度 健診のご案内



健診はご自身の健康状態をチェックする絶好の機会です。

協会けんぽでは、年度内に1回、健診を受診される方へ費用の補助を行っています。

## 生活習慣病予防健診

協会けんぽに加入している被保険者(ご本人)様向け

生活習慣病予防健診のご案内は令和5年3月下旬に事業所(勤務先)あてにお送りします。

- 対象者 35歳～74歳の被保険者(ご本人)
- 費用補助 総額の約7割を協会けんぽが補助  
※例)一般健診の自己負担は最高5,282円です。協会けんぽが13,583円補助します。
- 健診機関 県内約150健診機関のほか、協会けんぽが契約している全国の健診機関
- 健診内容 一般健診、付加健診、乳がん、子宮頸がん、肝炎ウイルス検査  
※一般健診は「胃・肺・大腸がん」検診を含みます。
- 受診方法 ①健診機関を協会けんぽのホームページ等で調べます。  
②健診機関に予約します。  
③健診を受診します。  
※健診当日は保険証・健診費用(自己負担分)・問診票・検査キット等をお持ちください。

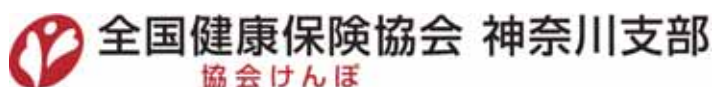
## 特定健診(特定健康診査)

協会けんぽに加入している被扶養者(ご家族)様向け

特定健診のご案内は令和5年4月上旬に被保険者(ご本人)様のご自宅あてにお送りします。

特定健診を受診するにはご案内に同封される「特定健康診査受診券(セット券)」が必要です。

- 対象者 40歳～74歳の被扶養者(ご家族)
- 費用補助 7,150円を協会けんぽが補助  
※県内の健診機関で受診する場合、自己負担は0円または1,529円です。
- 健診機関 県内約2,500健診機関のほか、協会けんぽが契約している全国の健診機関
- 健診内容 基本的な健診(診察、問診、身体計測、血圧、血液検査、尿検査)
- 受診方法 ①健診機関を協会けんぽのホームページ等で調べます。  
②健診機関に予約します。  
③健診を受診します。  
※健診当日は特定健康診査受診券(セット券)・保険証・健診費用(自己負担分)等をお持ちください。



〒220-8538

横浜市西区みなとみらい4-6-2

みなとみらいグランドセントラルタワー 9階

TEL045-270-8431(代表)

電話のお掛け間違いにご注意ください。

協会けんぽ

検索

詳しくは協会けんぽの  
ホームページをご確認ください。



種類	対象者	自己負担金
<b>高齢者インフルエンザ予防接種</b> 令和5年 令和6年 10月1日～1月31日	①接種日に65歳以上になっている方 ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器等の障がい1級程度の機能障がい有する方 (医療機関の窓口で障がい者手帳をご提示ください)	1,600円※
<b>高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 (23価肺炎球菌ワクチン)</b> 令和5年 令和6年 4月1日～3月31日	次の①または②に該当する方で、過去に一度も「23価肺炎球菌ワクチン」を接種したことがない方。(自費・公費問わず) ①令和5年度中(令和5年4月1日から令和6年3月31日)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器等の障がい1級程度の機能障がい有する方 (医療機関の窓口で障がい者手帳をご提示ください) ※①の対象の方には助成券を送付します。②に該当する方は健康づくり課までお問い合わせください。	2,700円※
<b>HPVワクチン (子宮頸がんワクチン) 接種</b> 令和5年 令和6年 4月1日～3月31日	小学6年生～高校1年生相当の年齢の女子 (平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれ) 事前に指定医療機関から予診票を受け取り、注意事項をご確認ください。また、16歳未満の方の接種は保護者同伴を原則とします。 ※積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方に対する接種(キャッチアップ接種)については、市ホームページをご覧ください。	無料
<b>風しんワクチン 予防接種</b> 令和5年 令和6年 4月1日～3月31日	<b>第5期の定期接種</b> 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、平成26年4月以降の風しんの抗体検査で陰性の記録のある方 ※風しんの抗体検査の記録のない方は、まず風しんの抗体検査を受けてください。 ※対象者の方にはクーポン券が送付されます。 風しんの抗体検査については、ホームページをご覧ください。 保健予防課 (☎50-3593) にお問い合わせください。	無料
	<b>任意接種</b> ①妊娠を予定または希望している女性 ②妊娠している女性のパートナー(母子手帳の父欄に記載されている方) ※風しんの罹患歴のある方、風しんの予防接種を受けた方、妊娠中の女性を除く	MRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン) 3,400円※ 風しん単独ワクチン 2,000円※

※《免除になる方》藤沢市に住民登録がある生活保護受給者または中国残留邦人(生活保護受給証明書、本人確認証を医療機関で提示してください。)

## 接種方法

指定医療機関(P15～19)にご予約のうえ、本人確認ができる証明書(保険証等)を提示して接種してください。また、以下の予防接種については、次の書類もあわせてご持参ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン	市から送付された助成券
風しんワクチン	第5期の定期接種
	任意接種
	市から送付されたクーポン、風しんの抗体検査の陰性の記録(男性の場合) 出生予定の子の母子手帳

各種検診（健診）等実施指定医療機関一覧

(2023年3月1日現在)

地区	医療機関名	住所	電話番号 ※市外局番 は0466です	後期高齢者健診 （75歳以上）	がん検診							肝炎ウイルス	インフルエンザ	肺炎球菌ワクチン	HPVワクチン	風しんワクチン	風しん抗体検査
					肺	大腸	胃※	胃がんリスク	前立腺	乳	子宮						
藤沢	木島眼科クリニック	朝日町4-4	54-5220									●					
	風間医院	朝日町16-4	22-9020	●	●	●	●	●	●			●	●	●		●	●
	湘南中村クリニック	藤沢31-2	55-3450	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●
	いなば医院	藤沢94-2	25-2237	●		●		●	●		●	●	●	●	●	●	●
	湘南耳鼻咽喉科	藤沢94-2	24-3341									●					
	桜林産婦人科医院	藤沢101-1 1F	22-2222								●				●	●	●
	藤沢シティ眼科	藤沢115 2F	24-1118									●					
	ふじさわ駅前ファミリークリニック	藤沢221-1	27-5355	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	長谷内科医院	藤沢229	22-2681	●	●	●	バ	●	●			●	●	●		●	●
	ティー.エイチ.ピー.メディカルクリニック	藤沢498	25-5911	●	●			●	●			●	●	●		●	●
	藤沢えがしらクリニック	藤沢530-10 3F	53-9834	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●
	藤沢ぶん整形外科	藤沢530-10 3F	22-1173									●					
	藤沢女性のクリニック もんま	藤沢530-10 4F	55-4976								●				●	●	●
	山川医院	藤沢541	22-2983	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	金子医院	藤沢545	22-9713	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●
	上野耳鼻咽喉科医院	藤沢556 2F	24-3252									●					
	朝倉医院泌尿器科	藤沢600 1F	24-5622						●			●					
	藤沢駅前糖尿病・甲状腺クリニック	藤沢600 1F	53-7715	●		●		●	●			●	●	●	●	●	●
	湘南藤沢おめぎ消化器クリニック	藤沢600 3F	24-1371	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●
	かるがも藤沢クリニック	藤沢600 4F	25-3314												●	●	●
	さわ内科糖尿病クリニック	藤沢610-1 2F	55-2256	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	こまたアレルギー科小児科クリニック	藤沢610-1 2F	55-2250									●	●		●	●	●
	釜蒔内科・小児科医院	藤沢851	22-6151	★		●		●	●			●	●	●	●	●	●
	藤沢診療所	藤沢854-4	25-2514	●	●	●	バ	●	●			●	●	●		●	●
	まり乳腺クリニック	藤沢965	22-2648							●		●	●	●	●	●	●
	昌内科医院	藤沢1006-1 1F	50-1159	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	近藤内科医院	藤沢1027-9	25-8280	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●
	やのハートクリニック	藤沢1099-5	29-8810	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	後藤内科医院	藤沢1-3-5	22-3113	●	●	●	バ	●	●			●	●	●	●	●	●
	宮岡脳神経外科	藤沢1-3-9	54-2250	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	ほしの内科クリニック	藤沢2-1-18 1F	29-0320	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	いけだ耳鼻咽喉科	藤沢2-1-18 3F	22-1187									●	●			●	●
	ふじさわこどもクリニック	藤沢2-2-28	28-2000												●	●	●
	白旗なのはなクリニック	藤沢2-3-15 2F	55-2511	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	山岸クリニック	藤沢3-1-18	28-0707	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	林クリニック	南藤沢2-8 3F	54-6105	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●
	藤沢ガーデンクリニック	南藤沢8-5 1F	27-3355	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●
	藤沢在宅クリニック	南藤沢17-16 2F	50-2399									●	●				
	とやま産婦人科医院	南藤沢18-3	22-1103								●	●	●		●	●	●
	藤沢金沢内科クリニック	南藤沢20-18 1F	29-1122	●		●		●	●			●	●	●			
	せき藤沢レディースクリニック	南藤沢20-20 3F	23-8858								●				●		
	耳鼻咽喉科はしもとクリニック	南藤沢20-20 4F	22-3887									●					
	本藤沢ゆずクリニック	本藤沢1-1-8	21-9093	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
	本藤沢内科クリニック	本藤沢6-14-2	82-2233	●	●	●	内	●	●			●	●	●	●	●	●
	神谷医院	本町2-7-25	26-1622	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
牛腸内科医院	本町2-8-28	22-2821	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●	
善行	湘南長寿園病院	白旗1-11-1	82-7311	●	●	●		●	●		●	●	●				
	えりクリニック	善行1-15-7 1F	80-3850	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	
	山崎脳神経外科クリニック	善行1-20-6	81-3183	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●	
	飯塚整形外科	善行1-25-1	82-3131						●			●					
	山本内科クリニック	善行1-25-15 1F	80-6686	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●
	石田胃腸科医院	善行2-1-2	81-2638	★	●	●	●	●	●			●	●	●		●	●
黒川産科婦人科医院	善行2-1-10	81-0500	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●	

★は平日に加え、日曜日も健診を実施しています。ただし、健診を実施していない日曜日もありますので、事前に病院にお問い合わせください。

※胃がん検診…バ：バリウム、内：内視鏡、●：両方実施

がん検診

無料対象者

胃がんリスク検診

肝炎ウイルス検診

健康診査

予防接種

医療機関一覧

歯科健診

健康づくり

地区	医療機関名	住所	電話番号 ※市外局番 は0466です	後期高齢者健診 ついでに健診・ がん検診	がん検診						肝炎ウィルス	インフルエンザ	肺炎球菌ワクチン	HPVワクチン	風しんワクチン	風しん抗体検査	
					肺	大腸	胃※	胃がんリスク	前立腺	乳							子宮
善行	西村整形外科	善行2-2-6	81-5027	●					●			●	●				
	青木医院	善行2-9-3	81-1690	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
	植松医院	善行2-17-7	81-6215	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
	善行クリニック	善行6-16-21	81-8511	●	●	●	●	●	●			●	●	●		●	
	藤沢善行ファミリークリニック	善行7-4-9	80-5815	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
	善行団地石川医院	善行団地3-16-1	82-1377	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
	関本医院	立石1-2-3	81-2820	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
	門山医院	立石3-3203-8	81-1458	●	●	●			●			●	●	●	●	●	
村岡	からさわ耳鼻咽喉科	柄沢560-4-1	26-3387									●	●			●	
	角谷整形外科	柄沢563-1	26-1020									●	●				
	三宅クリニック	柄沢2-5-5	53-7983	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
	小池クリニック	並木台2-10-15	25-8985	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
	たんぼぼこども診療所	並木台2-10-16	27-2550												●		
	湘南柄沢クリニック	並木台2-11-1	23-5018	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
	おくやま小児科	大鋸1-2-18	29-5513												●	●	
	小野整形外科	大鋸1-2-18 2F	29-5593	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
	めまた内科呼吸器科	大鋸1-2-18 3F	29-5001	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
	藤沢ゆずっ子クリニック	藤が岡2-3-5 1F	47-9805												●	●	
	海部胃腸内科医院	藤が岡3-6-10	26-7225	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	
	のぞみホームクリニック	弥勒寺1-23-4	52-5233	●	●	●	内	●	●			●	●	●	●	●	
	岩崎クリニック	弥勒寺3-16-4	22-1200	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
	たかはしクリニック	弥勒寺4-1-12	23-6133	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
	うちだ内科	渡内4-5-18 2F	24-8522	●	●	●		●	●			●	●	●			
	本多こどもクリニック	渡内4-5-18 3F	55-6050										●		●	●	
	辻堂	こうの眼科クリニック	辻堂1-2-2 3F	37-0881									●	●	●		
		酒井医院	辻堂1-10-19	36-8076	●	●	●	●	●	●			●	●	●		●
ふくだクリニック		辻堂2-2-14 3F	30-1333	●		●	内	●	●			●	●	●		●	
越野小児科		辻堂2-4-27	36-6863									●			●	●	
辻堂レディースクリニック		辻堂2-7-1 5F	21-9057							●					●	●	
しらゆりクリニック		辻堂2-7-16 2F	52-4141									●					
赤見整形外科		辻堂2-9-3	36-7231					●	●			●	●			●	
梅津クリニック		辻堂2-9-3	35-4511	●		●		●	●			●	●	●		●	
辻堂内科診療所		辻堂2-12-13	52-5855	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
湘南ホスピタル		辻堂3-10-2	33-5111	●	●	●	●	●	●			●	●	●		●	
小林小児クリニック		辻堂4-6-14 1F	36-2273	●		●		●	●			●	●	●	●	●	
はじめクリニック		辻堂5-18-9	31-0840	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	
森整形外科医院		辻堂元町4-7-21	90-3630									●					
さいとう内科小児科クリニック		辻堂元町4-7-21	30-3500	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
杉山内科クリニック		辻堂元町5-13-25	31-0310	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
辻堂太平台クリニック		辻堂太平台1-3-2	30-0670	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
湘南太平台病院		辻堂太平台2-13-27	34-2151	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	
山田医院		辻堂西海岸2-10-6	36-5379	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	
辻堂東海岸クリニック		辻堂東海岸1-12-20 1F	34-6006	●	●	●	内	●	●			●	●	●	●	●	
びわた東海岸クリニック		辻堂東海岸1-15-16	35-8277	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	
みき辻堂東海岸クリニック		辻堂東海岸3-8-11	41-9490	●	●	●		●	●			●	●				
奥医院		辻堂東海岸4-13-3	36-8513	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	
明治	山崎クリニック	辻堂新町1-1-15 2F	21-8955	●	●	●	内	●	●			●	●	●	●	●	
	さくら小児科	辻堂新町1-4-32 4F	34-5055									●			●	●	
	小林内科医院	辻堂新町2-17-29	34-5011	●	●	●		●	●			●	●	●		●	
	リーヴァレディースクリニック	辻堂神台1-3-39 4F	54-8827			●		●		●	●	●	●		●	●	
	森川整形外科クリニック	辻堂神台2-2-1 2F	33-0303									●					
	湘南レディースクリニック辻堂C-X	辻堂神台2-2-1 4F	31-1520							●					●	●	
	湘南中央病院 健康管理センター	羽鳥1-3-43	0570-04-8980		●	●	●	●	●	●		●	●	●		●	

★は平日に加え、日曜日健診を実施しています。ただし、健診を実施していない日曜日もありますので、事前に病院にお問い合わせください。  
 ※胃がん検診…パ：バリウム、内：内視鏡、●：両方実施



地区	医療機関名	住所	電話番号 ※市外局番 は0466です	後期高齢者健診 （75歳以上）	がん検診							肝炎ウイルス	インフルエンザ	肺炎球菌ワクチン	HPVワクチン	風しんワクチン	風しん抗体検査	
					肺	大腸	胃※	胃がんリスク	前立腺	乳	子宮							
明治	四ッ谷クリニック	羽鳥1-6-16	31-0855	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
	丸山医院	羽鳥2-2-26	36-8709	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
	辻堂クリニック	羽鳥3-1-8 1F	33-8899	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
片瀬	藤田医院	羽鳥5-5-10	36-0979	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●	
	かりゆしファミリークリニック	片瀬365-1	90-4120	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
	三須子どもクリニック	片瀬2-2-1	29-0520												●			
	湘南内科	片瀬2-15-24	55-2527	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●	
	藤沢脳神経外科病院	片瀬2-15-36	27-1511	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●	
	片瀬整形外科	片瀬3-1-39 1F	55-3725			●		●	●			●	●					
	片瀬子どもクリニック	片瀬3-1-39 2F	29-5033												●	●	●	
	三浦内科クリニック	片瀬3-1-39 3F	29-0120	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●	
	湘南江の島クリニック	片瀬3-15-1 3F	26-8000	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●	
	佐川内科医院	片瀬3-16-6	27-4188	●	●	●		●	●			●	●	●				
	コタケ皮膚科医院	片瀬3-17-22	24-0126					●	●			●	●	●				
	クローバークリニック	片瀬4-10-22	22-5110	●	●	●		●	●			●	●	●				
	杉本医院	片瀬5-3-15	23-2353	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
	片瀬クリニック	片瀬5-12-23 1F	52-5703	●	●	●		●	●			●	●	●		●		
	やまだ内科クリニック	片瀬山2-7-5	26-3662	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
	片瀬山内科医院	片瀬山3-25-10	22-5190	●	●	●		●	●			●	●	●				
	及川内科医院	片瀬山4-6-4	25-1437	●	●	●	バ	●	●			●	●	●	●	●	●	
	中沢医院	片瀬山5-13-4	24-4179	●		●			●			●	●					
	のぐち江ノ島クリニック	片瀬海岸1-3-7 1F	55-3811	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●	
	高橋内科クリニック	片瀬海岸1-5-5 1F	29-9350	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●	
	いしい内科医院	片瀬海岸2-9-6 1F	26-0621	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
	鵠沼	はしば皮フ泌尿器漢方クリニック	鵠沼神明5-13-19	25-8232									●	●				
		わかきkids'クリニック	鵠沼神明5-13-19 3F	53-9501												●	●	●
		牧野クリニック	鵠沼神明5-13-19 3F	29-5761	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●
		仲野整形外科 株式会社ウェルネスクリニック	鵠沼神明5-14-15	22-1780									●					
		別府医院	鵠沼橋1-1-1 5F	26-1515	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●
		たかさか小児科	鵠沼橋1-1-5 1F	23-5366												●	●	●
こみ糖尿病内科		鵠沼橋1-1-7 1F	53-7763	●	●	●		●	●			●	●	●		●	●	
たかばやし胃腸科クリニック		鵠沼橋1-1-8 5F	24-4114	●	●	●	内	●	●			●	●	●				
勝俣内科医院		鵠沼橋1-4-1 2F	27-5811	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
白木内科医院		鵠沼橋1-5-1 2F	26-5578	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
藤沢順天医院 藤沢総合健診センター		鵠沼橋1-17-11	23-3211	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
さくだ脳神経外科クリニック		鵠沼橋1-17-11 1F	55-3151	●	●	●						●	●					
神里内科クリニック		鵠沼橋1-17-13	22-2706	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
湘南レディースクリニック		鵠沼花沢町1-12 5・6F	55-5066								●				●	●	●	
湘南藤沢クリニック		鵠沼花沢町1-15 2F	52-0588	●	●	●		●	●	●		●	●	●		●	●	
森歯科内科クリニック		鵠沼花沢町2-15	26-6218	●		●		●	●			●	●	●	●	●	●	
尾崎クリニック		鵠沼東1-1 2F	25-2210	●	●	●	内	●	●			●	●	●	●	●	●	
かがやきレディースクリニック藤沢		鵠沼東1-2	41-9996								●				●	●	●	
藤沢内科消化器クリニック		鵠沼石上1-2-4 2F	23-8801	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●	
山下湘南夢クリニック		鵠沼石上1-2-10 4F	55-5011								●						●	
ほり整形外科クリニック		鵠沼石上1-13-4 1F	24-3777										●	●				
湘南斉藤クリニック		鵠沼石上2-14-9	22-4114	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●	
クローバースピタル		鵠沼石上3-3-6	22-7111	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●	
鵠沼メンタルクリニック		鵠沼桜が岡1-8-10	22-5617									●						
桜が岡内科クリニック		鵠沼桜が岡1-8-13	27-0082	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●	●	
丸田整形外科		鵠沼桜が岡2-10-26	54-3411									●						
安達クリニック		鵠沼桜が岡4-14-3	26-0378	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●	
小林内科医院	鵠沼桜が岡4-15-28	22-4648	●	●	●	内	●	●			●	●	●	●	●	●		
くげめま緩和ケア内科	鵠沼藤が谷1-9-22	53-8025									●	●						

★は平日に加え、日曜日健診を実施しています。ただし、健診を実施していない日曜日もありますので、事前に病院にお問い合わせください。  
※胃がん検診…バ：バリウム、内：内視鏡、●：両方実施

地区	医療機関名	住所	電話番号 ※市外局番 は0466です	後期高齢者健診 つくは健診・ つくは健診	がん検診							肺炎球菌ワクチン	HPVワクチン	風しんワクチン	風しん抗体検査	
					肺	大腸	胃※	胃がんリスク	前立腺	乳	子宮					肝炎ウイルス
鶴沼	池上整形外科	鶴沼藤が谷2-1-21	26-3711	●				●	●			●	●	●		
	CoCo Clinic	鶴沼松が岡3-2-13	55-3988									●	●	●	●	●
	呉クリニック	鶴沼松が岡3-24-23	25-7600	●	●	●	内	●	●	●		●	●	●	●	●
	ありあけ内科クリニック	鶴沼松が岡4-15-27	54-2668	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	湘南松が岡耳鼻咽喉科クリニック	鶴沼松が岡4-16-14	22-1433									●				
	かわしま神経内科クリニック	鶴沼松が岡5-13-17	55-1358									●	●			
	木村眼科医院	鶴沼海岸1-3-16 3F	34-1341									●	●	●	●	●
	のなかこどもクリニック	鶴沼海岸1-3-16 4F	31-0555	●				●	●			●	●	●	●	●
	鶴沼海岸内科クリニック	鶴沼海岸2-3-13	35-1159	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	野沢内科循環器内科	鶴沼海岸2-5-18 2F	36-2055	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	のむら医院	本鶴沼2-4-29	53-8500	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	加藤小児科	本鶴沼2-9-25	27-0981												●	●
	宮川医院	本鶴沼2-9-25	22-5915								●				●	●
	鶴沼クリニック	本鶴沼2-14-10	50-2501	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	本鶴沼耳鼻咽喉科	本鶴沼3-12-37 2F	33-2777									●				
	上林整形クリニック	本鶴沼3-12-37 2F	36-2226			●		●	●			●	●			
	早稲田医院	本鶴沼4-7-4	38-6657	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	やすい小児科・循環器科	本鶴沼4-7-9	30-2125	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	湘南鶴沼脳神経クリニック	本鶴沼4-7-9 1F	35-1101	●		●		●	●			●	●	●		●
	野中医院	本鶴沼4-14-6	34-2727	●	●	●		●	●			●	●	●		
湘南大庭	産婦人科吉田クリニック	大庭5061-4	88-1103								●				●	
	野中脳神経外科クリニック	大庭5061-5	87-8561	●	●	●		●	●			●	●	●		
	橋内科	大庭5061-8	88-1188	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	石井小児科医院	大庭5061-9	88-1122												●	●
	関根耳鼻咽喉科医院	大庭5099-1	87-8741									●				
	木下整形外科	大庭5125-13	90-5898	●		●		●	●			●	●	●		●
	湘南ゆずクリニック	大庭5220-27	52-6813	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	湘南ライフタウン診療所	大庭5526-2 B1F	86-8821									●	●			●
	村田会湘南大庭病院	大庭5526-22	20-1700	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	藤沢市保健医療センター	大庭5527-1	88-7305								●					
	湘南あおぞらクリニック	大庭5560-1 1F	89-0603	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●
	よしむら耳鼻咽喉科・内科・呼吸器内科	大庭5681-10 2F	87-3315	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	浅川小児科クリニック	大庭5682-9 2F	87-5883												●	
	青木内科	大庭5682-9 3F	88-5132	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	伊佐早内科小児科	石川1693-7	87-3322	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	高橋まことクリニック	石川1-1-20 2F	89-4351	●	●	●	内	●	●			●	●	●	●	●
	湘南台宮治クリニック	石川6-21-10	86-6366	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●
六会	今村内科クリニック	亀井野1770-2 1F	80-1559	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	佐藤クリニック	亀井野2520-25	82-6633	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	もみの木こどもクリニック	亀井野1-3-12	52-8350												●	●
	藤沢まえだ内科	亀井野1-3-12 2F	81-1117	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	関野内科医院	亀井野1-21-12	81-5615	●	●	●	バ	●	●			●	●	●	●	●
	杉田外科	亀井野2-6-2	81-7666	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	みむら脳神経外科	亀井野2-7-1	81-8686	●	●	●		●	●			●	●	●		
	心臓クリニック藤沢六会	亀井野2-7-1	52-8200	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	おつあい内科クリニック	亀井野2-10-13	52-5883	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	村田会湘南台内科クリニック	円行991	43-0865	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●
湘南台	湘南台プレストクリニック	湘南台1-1-6 2F	41-0055							●		●	●	●	●	●
	湘南台しらがクリニック	湘南台1-1-6 3F	41-4192	●	●	●		●	●			●	●	●		●
	いまにし内科・消化器科クリニック	湘南台1-7-8 1F	41-0210	●	●	●	内	●	●			●	●	●		●
	湘南藤沢心臓血管クリニック	湘南台1-9-1 1F	41-2810	●	●	●		●	●			●	●	●	●	●
	山崎耳鼻咽喉科	湘南台1-12-1 6F	46-1033									●	●			
メディカルパーク湘南	湘南台1-14-3	41-0331								●	●	●	●	●	●	

★は平日に加え、日曜日も健診を実施しています。ただし、健診を実施していない日曜日もありますので、事前に病院にお問い合わせください。  
 ※胃がん検診…バ：バリウム、内：内視鏡、●：両方実施

地区	医療機関名	住所	電話番号 ※市外局番 は0466です	後期高齢者健診 （75歳以上）	がん検診						肝炎ウイルス	インフルエンザ	肺炎球菌ワクチン	HPVワクチン	風しんワクチン	風しん抗体検査
					肺	大腸	胃※	胃がんリスク	前立腺	乳						
湘南台	湘南第一病院	湘南台1-19-7	44-7111	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	メディカルパーク湘南こどもクリニック	湘南台1-24-7 1F	47-6981										●	●	●	
	ことり内科クリニック	湘南台2-2-1 1F	53-7100	●		●		●	●		●	●	●		●	●
	湘南台あかちゃんこどもクリニック	湘南台2-3-1 2F	45-0012								●			●	●	●
	湘南台アイクリニック	湘南台2-3-1 3F	45-7772								●					
	湘南台腎泌尿器・漢方クリニック	湘南台2-7-12 1F	41-2566						●			●	●		●	●
	湘南台脳神経外科クリニック	湘南台2-7-15 1F	45-5500	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	すが内科クリニック	湘南台2-8-30 3F	45-5557	●	●	●	内	●	●		●	●	●	●	●	●
	湘南台スマイルクリニック	湘南台2-10-5 1F	53-8590	●	●	●			●		●	●	●		●	●
	中沢内科医院	湘南台2-18-3	43-0160	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
	さくまこどもクリニック	湘南台2-27-15 1F	45-7753											●	●	●
	羅内科循環器科医院	湘南台2-27-15 1F	43-8522	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	湘南台ふかさわクリニック	湘南台2-31-15 2F	41-5525	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	たんげ脳神経外科	湘南台3-7-12 1F	42-6801	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	あべともこどもクリニック	湘南台3-7-12 2F	42-6785											●	●	●
	小林クリニック	湘南台3-7-12 3F	43-1152	●	●	●	内	●	●		●	●	●		●	●
	いわもと内科	湘南台4-5-1	44-8004	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	牧小児科医院	湘南台6-6-10	46-1888			●						●		●	●	●
	湘南台中央医院	湘南台7-1-5	45-8828	●	●	●	内	●	●		●	●	●		●	●
	明石医院	湘南台7-15-14	43-1123	●	●	●	バ	●	●		●	●	●	●	●	●
西郡医院	湘南台7-50-5	44-2791	●	●	●	内	●	●		●	●	●		●	●	
瀬戸山産婦人科	湘南台7-52-11	43-3335	●		●		●			●	●	●	●	●	●	
長後	長後中央医院	下土棚444-8	44-0335	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●
	はやし内科クリニック	下土棚467-9 2F	41-3808	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	ライフメディカル健診プラザ	下土棚467-10	0570-099-200	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	たけいハートクリニック	下土棚467-10 1F	53-8624								●	●				
	長後こどもクリニック	下土棚478-5	44-2030	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●
	赤川内科医院	下土棚546-1	44-9608	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	木庭医院	長後680	44-0052	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	グリーン内科	長後706 1F	43-8088	●	●	●	内	●	●		●	●	●		●	●
	長後整形外科	長後706 1F	41-0101								●					
	泌尿器科 湘南諏訪クリニック	長後706 1F	43-5566						●							
	石原医院	高倉396-3	44-3627	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●
	渡辺整形外科クリニック	高倉651 2F	44-6300								●	●				
	いたばしクリニック	高倉885-5	86-7788			●		●	●		●	●	●	●	●	●
	山口クリニック	高倉2332-1	41-0333	●	●	●	内	●	●		●	●	●	●	●	●
藤沢湘南台病院	高倉2345	44-1451				内			●							
御所見	西山内科クリニック	用田637-1	48-9728	●	●	●	バ	●	●		●	●	●	●	●	●
	ココロまち診療所	用田2672	77-9426	●		●		●	●		●	●	●	●	●	●
	宮本内科消化器科クリニック	菖蒲沢611	48-0080	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
	御所見総合クリニック	獺郷188	47-0543	●	●	●	●	●	●		●	●	●		●	●
遠藤	窪島医院	遠藤438-5	87-3002	●	●	●		●	●		●	●	●		●	●
	柳沢内科小児科医院	遠藤641-6	87-6700	●	●	●	内	●	●		●	●	●		●	●
	武内整形外科	遠藤641-9	87-5202								●	●				
	北見泌尿器科皮フ科クリニック	遠藤861-6	86-3121						●							
	野村クリニック	遠藤861-6	87-5001	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●
	櫻井胃腸科クリニック	遠藤863-5	86-2822	●	●	●	内	●	●		●	●	●		●	●
	愛児レディースクリニック	遠藤2957-1	89-0055							●	●	●		●	●	●
	湘南慶育病院	遠藤4360	41-9208	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●
セントジョージクリニック	遠藤6215	48-3300	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	

★は平日に加え、日曜日健診を実施しています。ただし、健診を実施していない日曜日もありますので、事前に病院にお問い合わせください。  
※胃がん検診…バ：バリウム、内：内視鏡、●：両方実施

## 成人歯科健康診査

歯周病は、生活習慣病の一つで糖尿病や心臓病などの全身疾患と深く関連しています。成人の約8割の方がかかっていますが、初期段階で自覚症状がほとんどなく、気がつかないうちに進行していきます。歯や口の問題に早く気づき、予防や治療につなげることが大切です。

### (1) 実施期間

**2023年(令和5年) 6月1日～10月31日**

### (2) 対象者及び費用 ※対象の方には、5月下旬に受診券を送付します。

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日	費用
20歳	平成15年4月1日 ～平成16年3月31日生まれ	25歳	平成10年4月1日 ～平成11年3月31日生まれ	<p style="text-align: center;"><b>500円</b> (70歳以上の方も有料です)</p> <p>※費用免除制度については 3ページをご覧ください。</p>
30歳	平成5年4月1日 ～平成6年3月31日生まれ	35歳	昭和63年4月1日 ～平成元年3月31日生まれ	
40歳	昭和58年4月1日 ～昭和59年3月31日生まれ	45歳	昭和53年4月1日 ～昭和54年3月31日生まれ	
50歳	昭和48年4月1日 ～昭和49年3月31日生まれ	55歳	昭和43年4月1日 ～昭和44年3月31日生まれ	
60歳	昭和38年4月1日 ～昭和39年3月31日生まれ	65歳	昭和33年4月1日 ～昭和34年3月31日生まれ	
70歳	昭和28年4月1日 ～昭和29年3月31日生まれ	80歳	昭和18年4月1日 ～昭和19年3月31日生まれ	

令和5年4月1日から令和6年3月31日の間に対象年齢になる方です。

※75歳の方は神奈川県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内があります。

### (3) 健診内容

口腔診査(おし歯・歯周疾患等の診査)および口腔衛生指導を行います。

※65歳・70歳・80歳の方のみ、咀嚼能力(嚙む機能)検査があります。

## 口腔がん検診(集団)

対象者：口の中の粘膜に異常や違和感、あるいは心配事のある方

費用：自己負担 500円

※実施時期、会場、申し込み方法等、詳細については、「広報ふじさわ」やホームページ等でお知らせします。

## お口の相談窓口～在宅療養中の方へ～

対象者：在宅療養中の高齢者、難病者、障がい児者

内容：お口の困り事について、歯科衛生士が電話で相談を受けます。必要に応じて歯科医師・歯科衛生士が訪問し、全身の状態、口腔内の確認を行います。(無料)

(治療等については、各種保険の自己負担分の費用がかかります。)

申込み・問い合わせ先：藤沢市歯科医師会 電話 26-3310



# 2023年度（令和5年度）成人歯科健康診査実施指定医療機関一覧

受診の際は、ご希望の指定医療機関に事前に予約をしてください。（2023年4月1日現在）

地区	指定医療機関	住 所	電話番号	地区	指定医療機関	住 所	電話番号	
藤 沢	青木歯科医院	朝日町10-6 1F	27-2762	鵜 沼	Ken歯科	鵜沼海岸2-5-5	37-4618	
	藤沢松本歯科&矯正歯科	朝日町14-3 1F	47-7606		コモダ歯科医院	鵜沼海岸3-3-1	33-3982	
	鈴木デンタルクリニック	藤沢4 1F	24-4560		高橋歯科クリニック	鵜沼海岸3-6-8	34-7733	
	西口歯科医院	藤沢43 1F	26-5595		島田歯科クリニック	鵜沼海岸4-9-1	33-6644	
	ともき歯科クリニック	藤沢573 1F 101	23-8148		狩野歯科医院	鵜沼桜が岡4-15-17	23-1178	
	高木歯科医院	藤沢143	22-2926		小池歯科医院	鵜沼橋1-3-19-101	26-7650	
	平野歯科医院	藤沢222 1F	22-8418		たちばな歯科医院	鵜沼橋2-12-26	27-2593	
	ルミネ藤沢歯科	藤沢438-1 7F	50-4182		秋元宏恵歯科クリニック	鵜沼花沢町1-9	28-4181	
	小野田歯科医院	藤沢537	22-5760		森歯科内科クリニック	鵜沼花沢町2-15	26-6218	
	山川歯科医院	藤沢541	26-5700		湘南ライフ歯科	鵜沼東1-1 2F	53-8417	
	藤沢歯ならび矯正歯科	藤沢617-12	52-5153		くげめま歯科室	鵜沼藤が谷2-7-21	27-8998	
	うめ歯科クリニック・うめこども歯科	藤沢1006-1-102	52-6222		榎本歯科医院	鵜沼藤が谷2-9-21	23-9162	
	藤巻歯科医院	藤沢1015	25-8024		ひろちかデンタルクリニック	鵜沼藤が谷2-12-8	54-0808	
	にしお歯科クリニック	藤沢2-1-17 3F-E	55-2400		大谷歯科医院	鵜沼藤が谷3-11-19	26-6677	
	阿保歯科医院	藤沢3-2-4	24-5488		ささき歯科医院	鵜沼松が岡4-1-13	28-8241	
	三橋歯科医院	藤沢3-3-3	23-4018		穴山歯科医院	鵜沼松が岡4-18-12	22-3997	
	黒川歯科医院	南藤沢2-8	22-7022		きくち歯科クリニック	本鵜沼4-6-14	33-9297	
	正木矯正歯科	南藤沢4-16 5F	26-5366		野中歯科医院	本鵜沼4-14-6	35-0118	
	村 岡	神谷デンタルオフィス	南藤沢7-2		50-4505	神保デンタルクリニック	川名1-10-27	26-6481
		高橋歯科医院	南藤沢8-3 112		26-1398	藤沢ギフト歯科・矯正歯科	藤が岡2-3-5 B101	23-1818
東湘歯科		南藤沢16-10-302	26-8561	藤が岡デンタルクリニック	藤が岡2-13-13	25-6192		
ミント歯科		南藤沢20-23 6F	23-1277	柄沢橋歯科	藤が岡3-9-1	24-0777		
藤沢歯科		南藤沢21-6-4F	26-8541	永村歯科クリニック	弥勒寺1-2-10-1	24-5776		
歯科熱田医院		南藤沢22-14-601	22-2386	加藤歯科クリニック	弥勒寺3-1-7 2F	27-6475		
湘南食サポート歯科		本藤沢1-10-14	84-2000	佐藤歯科	村岡東1-17-12	22-2852		
鶴田歯科医院		本藤沢6-1-9	81-7781	さくら歯科医院	渡内4-5-18-101	27-0118		
ラフランス歯科クリニック		白旗1-1-1 1F	81-2050	ふじ歯科医院	柄沢558-9	53-8413		
いとう歯科		西富1-2-3	26-0709	かいどう歯科	片瀬375-2	28-1122		
竹下歯科医院		本町2-9-20	55-1320	コタケ歯科医院	片瀬3-17-22	29-8029		
本町歯科クリニック		本町3-5-7	23-8250	むくなし歯科医院	片瀬4-17-15	50-6974		
永海歯科医院		本町4-5-23	22-5418	小野歯科医院	片瀬海岸1-3-20	22-4777		
みやた歯科クリニック		本町4-8-38 1F	55-1809	片瀬歯科医院	片瀬海岸1-13-15 2F	27-4182		
鵜 沼	藤沢デンタルオフィス	鵜沼石上1-1-1 7F	20-5184	辻 堂	辻堂手塚歯科クリニック	辻堂新町1-1-15 3F	36-3338	
	鵜沼アルカディア歯科	鵜沼石上1-1-15 1F	29-5755		T & S デンタルクリニック	辻堂新町1-1-17 2F	37-4175	
	藤沢いわさき歯科 矯正歯科	鵜沼石上1-2-1 2F	52-5212		辻堂デンタルクリニック	辻堂新町1-17-24 1F	33-8477	
	川村歯科クリニック	鵜沼石上1-8-5	25-4618		木村歯科医院	辻堂新町2-5-15	34-6663	
	瓜生歯科医院	鵜沼石上2-2-5	24-6133		工藤歯科医院	羽鳥2-11-15	33-4188	
	上田歯科医院	鵜沼石上2-4-6	25-1007		藤沢かわい歯科	羽鳥2-15-22	86-7801	
	なかむら歯科医院	鵜沼海岸1-3-9	33-0100		つるしげ歯科医院	羽鳥3-1-8 W-105	35-6707	
	遠見歯科医院	鵜沼海岸2-2-13	36-1181		間宮歯科医院	羽鳥3-5-1	36-1733	
	鵜沼海岸駅前歯科医院	鵜沼海岸2-3-14-2F	36-2600		齊藤歯科クリニック	羽鳥3-20-5	35-8249	

※健康診査・がん検診等の指定医療機関の地区割りとは異なる部分がありますので、ご注意ください。

# 2023年度（令和5年度）成人歯科健康診査実施指定医療機関一覧

受診の際は、ご希望の指定医療機関に事前に予約をしてください。（2023年4月1日現在）

地区	指定医療機関	住所	電話番号	地区	指定医療機関	住所	電話番号	
辻堂	つばめデンタルクリニック	辻堂1-4-29 1F A-1	54-7434	湘南台	湘南台まる歯科	湘南台2-31-15 102	52-4714	
	辻堂ステラ歯科	辻堂2-2-14 4F	35-6480		三丁目歯科医院	湘南台3-21-2	45-0051	
	辻堂西口駅前歯科	辻堂2-4-29-201	34-7567		星谷歯科医院	湘南台4-1-19	45-3400	
	小守デンタルオフィス	辻堂2-7-14	33-8920		わだ歯科クリニック	湘南台4-5-1 2F	45-0648	
	さがら歯科医院	辻堂2-9-6 2F	33-7101		近藤歯科医院	湘南台4-16-2	42-0418	
	高橋歯科医院	辻堂5-10-1	33-2227		サム小児歯科クリニック	湘南台5-4-4 1F	45-5716	
	関根歯科医院	辻堂元町1-2-12	36-6444		藤沢まごころ歯科	湘南台5-6-24	44-6480	
	岩屋歯科医院	辻堂元町1-6-21	34-6638		首藤歯科クリニック	湘南台5-13-21	43-6316	
	元町歯科	辻堂元町5-4-11	33-7876		オゼキ歯科医院	湘南台6-1-5 2F	43-1101	
	青木歯科医院	辻堂東海岸1-3-3	36-7835		つのだ歯科クリニック	湘南台7-3-10	41-0418	
	かやの歯科医院	辻堂東海岸1-9-23	34-6482		長後	おおた歯科医院	下土棚467-9 4F	44-5559
	浜見山歯科医院	辻堂東海岸1-11-27	33-8048			山本歯科医院	下土棚510-1 4F	43-9018
湘南大庭	いざき歯科クリニック	大庭5061-2 3F	88-8148	湘南ながかわ歯科		下土棚512-3	45-7004	
	おおばファミリーデンタルクリニック	大庭5529-4-102	52-6397	城戸歯科クリニック		下土棚540	45-0033	
	くずはら歯科医院	大庭5349-6 20A	86-0030	山崎歯科医院		長後679-1 2F	45-4436	
	石田歯科クリニック	大庭5682-9 3F	87-8182	浜名歯科医院		長後740	44-2589	
六会	柳田歯科医院	石川1-1-20	89-6766	和田歯科		高倉645	44-0020	
	ヨシダ歯科クリニック	石川3-30-8 A	54-8214	馬嶋歯科医院		高倉869-4	45-8901	
	こしば歯科医院	石川4-35-18	88-8241	くぼ歯科医院		高倉872 2F	43-8880	
	阿南歯科医院	亀井野1-2-1	83-5227	御所見		小笠原歯科クリニック	用田637-1	47-1473
	のぼり歯科医院	亀井野2-1-11 2F	81-8210			東出歯科医院	打戻1859-6	48-5996
	江尻歯科	亀井野2-3-3 2F	82-8282	遠藤		さとつ歯科	遠藤701-7	87-7377
	渡辺歯科医院	亀井野4-5-11	80-1361		関原歯科クリニック	遠藤863-5	88-6480	
のむら歯科医院	善行1-4-5 1F	84-2333	風間歯科医院		遠藤880-2	87-6665		
善行	正木歯科クリニック	善行1-5-10 1F	82-2070	ちば歯科医院	遠藤3590-16	48-5187		
	小野歯科医院	善行1-25-12	81-0116					
	片山歯科クリニック	善行1-28-2 2F	83-1182					
	秋本歯科医院	善行2-13-13	81-7766					
	藤原歯科クリニック	善行2-20-4-1F	83-2468					
	松本デンタルクリニック	善行2-25-15 1F	83-1180					
	山崎歯科医院	善行6-16-21 2F	83-1844					
	まこと歯科クリニック	善行7-4-1 203	81-8127					
	たかぎ歯科医院	善行坂1-5-23 2F	81-6489					
	湘南台	小原歯科医院	湘南台1-6-1 2F	46-0150				
わかすぎ歯科		湘南台1-10-6	45-8249					
ヒコ歯科		湘南台1-20-1	43-6466					
トミタ歯科医院		湘南台2-4-1 2F	45-8296					
カラーデンタルクリニック湘南台		湘南台2-5-1 1F	90-4182					
田中歯科医院		湘南台2-24-19	46-1500					
川田デンタルクリニック	湘南台2-27-15 302	47-6797						

## 糖尿病と歯周病の怖い関係 ～「沈黙の疾患」あなたは大丈夫ですか？～

糖尿病を患う方は歯周病になりやすく、歯周病になると血糖コントロールが悪くなるなど、糖尿病と歯周病が双方に関係することがわかっています。全身の健康を守るためには、糖尿病も歯周病も早期発見・早期治療が必要です。

★「治らない歯ぐき、  
下がらない血糖値」はこちら



※健康診査・がん検診等の指定医療機関の地区割りとは異なる部分がありますので、ご注意ください。

藤沢市では、生涯にわたる市民の健康づくりの指針として「元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画（第2次）」を策定しています。



中間評価 概要版

以下のことが課題として見えています！

### ① 適正体重の維持

40～64歳男性の約4割が肥満

40～64歳女性の約2割が肥満

20～39歳女性の約2割がやせ

**適正体重**：BMI 18.5～25となる体重を指します。

**BMI**：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### ② 受動喫煙の機会

受動喫煙の機会がある

飲食店	45.1%
家庭	7.8%
職場	29.5%

### ③ 身体活動不足

20～39歳

40～64歳で約8割が  
身体活動不足

**身体活動の目安**：一日、運動を含めて60分（65歳以上は40分）以上身体を動かす



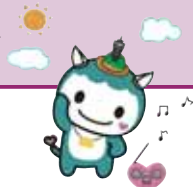
現在

## 特に力を入れてすすめる3つの取組

～いつまでも元気でいきいき過ごすために、健康的な生活習慣が大切です!!～

### 身体活動促進対策の強化

- ・ 幼少期から遊びなどを通じて積極的に身体を動かすことの推進
- ・ 気軽に身体を動かすことができる環境づくり
- ・ 身体活動・運動に関する啓発や情報提供
- ・ 若い世代からのフレイル予防の取組



### 受動喫煙防止対策の強化

- ・ 喫煙に関する正しい知識の普及啓発
- ・ 望まない受動喫煙を防止するための啓発や環境づくり
- ・ 禁煙しやすい相談支援体制の整備



### 生活習慣病対策の強化

- ・ 適正体重の維持や健康的な生活習慣の獲得に向けてのさらなる啓発
- ・ 健診やがん検診の受診率向上へのさらなる取組
- ・ 企業と連携した取組
- ・ 糖尿病等の重症化予防



健康づくりのポイントはP24～P27へ！

## 働く世代の健康づくり

仕事や子育て、プライベートに忙しい働く世代は、**ご自身の健康が二の次**になりがちです。いつまでも元気に過ごすためには、**若いうちからの生活習慣病予防が大切**です。

**詳しくはこちら**  
お家で見れる動画や健康セミナーについても  
こちらをご覧ください



### 健康セミナー



保健師や管理栄養士、運動指導士等を派遣する、企業・事業所向け健康セミナーを行っています。(無料)  
内容は腰痛・肩こり予防、体力測定、トレーニングマシンの効果的な使い方、外食の選び方のヒント、ストレスとの付き合い方等。  
内容によっては、オンラインでの実施も可!

## 定期的に健康チェックや健診を受け、自分のからだを知りましょう!

### 健診、健康チェックの結果を活かして、健康づくりを!

※日時、会場等については、「広報ふじさわ」をご覧ください。

自分に合った生活習慣の改善に取り組んでみたい	健康支援プログラム	健康診断の結果を基に糖尿病などの生活習慣病を予防するための、食生活や運動などの生活習慣の改善を保健師・栄養士等が支援する6ヵ月間のプログラム。 ※健康づくりトレーニング等、一部有料。	藤沢市 保健医療財団
生活習慣病について詳しく知りたい	生活習慣病対策講座	脂質異常症や糖尿病など具体的な食事、運動について知りたい方!実践のポイントが学べます。	藤沢市 保健医療財団
生活習慣病について相談したい	生活習慣病予防相談	健康診査で数値が高いと言われた方!生活習慣に合わせた改善ポイントを栄養士・保健師・歯科衛生士等が丁寧にアドバイスします! ※主治医の指示や意見が必要な場合があります。	
歯やお口の健康について相談したい	お口の健康相談	いつまでも、食事や会話を楽しむために、歯・口の健康は重要!お口の健康について、歯科医師、歯科衛生士がアドバイスします!	健康づくり課

## からだを動かそう!

### ふじさわオリジナル体操

普段、身体を動かす機会の少ない方は、体操からはじめてみませんか?

#### ●ふじさわプラス・テン体操



「柔軟性運動」、「有酸素運動」、「筋力増強運動」、「バランス運動」で構成した10分間の運動プログラムです。座位でも立位でも行うことができます。

#### ●かわせみ体操



2012年に運動サポーターが作ったオリジナルの体操です。

### 公園を活用した健康づくり

公園に大人向けの健康遊具が設置されていることをご存じですか。身近な場所で健康づくりをはじめてみませんか。





# ふじさわ 歩くプロジェクト

特別な時間を取らなくても、毎日の仕事や家事の合間、趣味の時間などで『ちょこっと「歩く」』ことから始める健康づくり、「ふじさわ歩くプロジェクト」を実施中！

藤沢の歩き方まとめサイト！

特設HP ふじさわ歩くプロジェクト



歩いて見つけられる  
藤沢の魅力が  
つまっているキョーン

- エリア別Web版ウォーキングマップ
- ローカル散歩スポット記事
- インスタグラム「ふじさわキョーンワーク」投稿画像 など

ふじさわ歩くプロジェクト

検索



## オンライン運動プログラム 『こそとれ！』

子育てや仕事のスキマ時間にできる、1日10分以内の簡単こそとりトレーニングの動画を配信しています。



## 望まない受動喫煙をなくしましょう！

子どもをタバコの煙から守ろう！

千葉市の取り組みでは同居家族に喫煙者がいるお子さんの9割以上の尿中に、一定量以上のニコチン代謝物\*の値が認められました。

また、子どもと同居する家族の喫煙率は、子どもの年齢が上がるにつれ増加しています。

周囲の大人が受動喫煙をさせない配慮をお願いします。



\*ニコチン代謝物は喫煙歴や受動喫煙の影響を示します。

藤沢市は禁煙したいあなたを応援します！

自分のために、家族のために！  
禁煙にチャレンジしてみませんか？



禁煙に関する相談、禁煙治療のできる医療機関等をご紹介します。



健康づくり課では、ふじさわ禁煙サポートとして、禁煙が成功するよう、6カ月間サポートします。ご希望の方は、健康づくり課にお申込みください。

## バランスよく食べて、生活習慣病を予防しましょう！



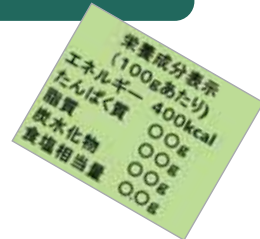
ふじさわベジプラス店  
をご利用ください



主食・主菜・副菜の  
そろった食事  
バランスを整える

栄養成分表示  
を確認

栄養素を、まんべんなく摂ることができます。  
(炭水化物・たんぱく質・脂質・ミネラル・食物繊維)



野菜をたっぷり食べる  
ベジプラス  
(野菜をプラス)



脂質や塩分の  
多いものは控える

野菜を食べることで、**高血圧**や**肥満**などの  
**生活習慣病予防**になります。 **1日に必要な野菜は350g**

- 1日に揚げ物（脂質が多い料理）**ばっかり食べ**に気を付ける。
- 麺類は汁を残す。**(減塩)**

# 高齢者の健康づくり

後期高齢者等健康診査の結果をもとに、75歳以上の方を対象とした生活習慣病の重症化予防やフレイル予防のための保健指導を行っています。

対象の方に個別にご連絡します。

## 後期高齢者等健康診査



### 低栄養の予防が必要な方

- ・ BMIが「やせ」にあたる方
- ・ 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった方（問診票No.13）

### お口の機能低下の予防が必要な方

- ・ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった方
- ・ お茶や汁物等でむせるようになった方（問診票No.11、12）



### 生活習慣病の重症化予防が必要な方

受診が必要な方に、個別にご連絡します。

- ・ 血圧が高い方
- ・ 血糖値が高い方
- ・ 腎機能の低下がみられる方



**BMIとは** 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

目標とするBMI (65歳以上) **21.5～24.9**

**21.5未満は要注意!**

厚生労働省：日本人の食事摂取基準2020年版より

これからも元気に過ごすために3か月間取り組んでみませんか！  
「フレイル予防プログラム」随時実施中！

フレイルを予防し健康的な生活が送られるよう、保健師、栄養士、歯科衛生士と一緒に考え支援する、3か月間のプログラムです。(対象の方に個別にご案内します)

## 口の機能低下（オーラルフレイル）を予防しましょう

最近、「むせる」「口が乾く」「かたいものが食べにくい」と感じることはありませんか？

このようなお口の機能のささいな衰えを、「オーラルフレイル」と呼び、そのまましておくと、低栄養や筋力・身体機能の低下など、全身の健康状態に影響します。

オーラルフレイルは、「お口の手入れ（毎日の歯磨き、定期歯科健診受診）」と「お口の体操」で予防することができます。

- ★「予防しよう！オーラルフレイル」、「お口の体操（健口体操）」はこちら



## 高齢者の健康づくりのポイント

### フレイルを予防する

フレイルリスクのチェックを行い、今の自分の状態を知りましょう。  
チェックは定期的に行い、フレイル予防に取り組みましょう。



地域の縁側等に保健師、栄養士、歯科衛生士が  
出向き、フレイルリスクのチェックを行いながら、健康相談等を行っています。

フレイルリスクのチェックシート（後期高齢者質問票）

### 病気とうまくつき合う

健診を受診して、今の自分の状態を知りましょう。

健診の結果が、「要観察」「要医療」の方は、医師の指示のもときちんと受診をしましょう。

症状が悪化しないように、コントロールすることが大切です。



### フレイルとは

フレイルとは、加齢にともない心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の中間の段階で、**放っておくと「要介護状態」になる危険が高いといわれています。**しかし、フレイルは**早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引きかえすことが可能です！**



フレイルは  
予防が大切！



## フレイル予防のポイント



### 運動

- ◆活動量の目標  
65歳以上 1日40分以上
- ◆日常生活の中で、からだを動かしましょう！
- ◆転倒予防のために足腰の筋トシを行いましょう



### 栄養・口腔

- ◆1日3食  
主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ◆たんぱく質をしっかりとりましょう
- ◆「健口体操」などで口をよく動かし機能を保ちましょう
- ◆しっかり噛めるように定期的に歯科健診・歯科受診をしましょう



### 社会参加

- ◆外出する機会を増やし、人や社会とのつながりを持ちましょう



## 私たちの藤沢 健康都市宣言

すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けることは、私たちの願いです。

この願いを実現するため、市民・地域と行政が協働し、健康づくりを進めることを決意し、ここに「私たちの藤沢 健康都市」を宣言します。

- 1 私たち市民は、生涯を通じた健康を自らづくり、家庭ではぐくみます。
- 1 私たちの地域では、人と人とのつながりや地域の活力をいかして、互いに健康を支えます。
- 1 藤沢市は、市民・地域の健康を支えるまちづくりを進めます。

私たちは、市民・地域と行政がともに手をたずさえ、健康をはぐくむしくみをつくり、いまも未来も生きがいや夢の持てる充実した「私たちの藤沢 健康都市」を実現します。



平成22年10月1日

藤沢市保健所・南保健センター 1階

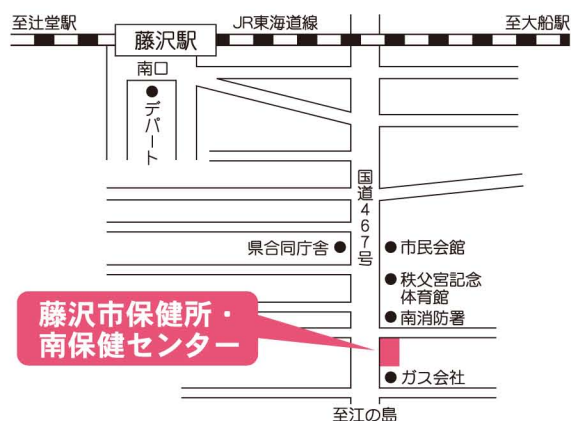
### 健康づくり課

〒251-0022 藤沢市鵜沼2131番地の1

お問い合わせ先

☎0466-21-7344

おかけ間違いのないよう、ご注意ください。



## ふじさわ安心ダイヤル24

- 健康相談  
日常生活でのからだの不調や健康保持・増進に関する相談に応じます。
- 医療相談  
病気に関する説明や治療・検査などについてアドバイスいたします。
- 介護相談  
介護を受ける方、される方の様々な不安に対し、相談に応じます。
- 育児相談  
妊娠・出産・育児などの相談に、わかりやすくアドバイスいたします。
- メンタルヘルスの相談  
ストレスや不安などの対処法等について、適切なアドバイスをいたします。
- 医療機関情報  
お住まいの近くの医療機関や専門外来などのご案内をいたします。



0120-26-0070

※発信者番号は通知設定でおかけください。