

保存版

令和6年度 上田市 健康診査・がん検診等のご案内

令和6年4月～令和7年3月に上田市が実施する上田市民のための検(健)診です。

あなたとあなたの大切な人のために がん検診、特定健診などを受けましょう!

検診の受診にあたって	1ページ	前立腺がん検診	9ページ
人間ドック・脳ドック補助制度	2ページ	肝炎ウイルス検診	9ページ
若年健康診査	3ページ	乳がん(超音波)検診	10ページ
特定健康診査	3ページ	乳がん(マンモグラフィ)検診	10ページ
長寿健康診査	4ページ	子宮がん検診	11ページ
大腸がん検診	5ページ	骨粗しょう症予防健診	11ページ
胃がん検診検診	5～6ページ	歯周病検診	12ページ
肺がん(らせんCT)検診	7ページ	個別検診市内指定医療機関一覧	13～14ページ
肺がん・結核(レントゲン)検診	7～8ページ	歯科検診市内指定歯科医院一覧	14ページ



この案内に載っている
検(健)診は
健康づくりチャレンジ
ポイント対象だぴ〜♪

上田市健康づくりチャレンジポイント制度の
詳細は12ページを参照してください。



上田市

ひと笑顔あふれ 輝く未来につながる健幸都市

● 健康推進課

〒386-0012 上田市中心6-5-39 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
TEL : 0268-28-7124 FAX : 0268-23-5119

● 丸子保健センター

〒386-0404 上田市上丸子1600-1
TEL : 0268-42-1117

● 真田保健センター

〒386-2292 上田市真田町長7199-1
TEL : 0268-72-9007

● 武石健康センター

〒386-0592 上田市下武石742
TEL : 0268-85-2067

検診の受診にあたって

上田市が実施する各種検診を受診するにあたり、次の事項についてご確認ください。

対象年齢の数え方

対象者の年齢は、**年度内(令和6年4月1日から令和7年3月31日の間)に迎える年齢**です。

同じ検診は年度内に1回のみ

上田市が実施する同じ検診を年度内に2回以上受診しないようにご注意ください。

がん検診は自覚症状のない方が対象

がん検診は、症状がない方を対象にしている検診です。すでに気になる症状のある方は、検診を待たず直ちに医療機関を受診してください。

また、どんなに優れた検診でも100%の精度ではありません。検診を受診しても必ずがんが見つけれられるとは限りませんし、がんでなくても要精密検査になる場合もあります。

必ず精密検査を受診してください

がん検診の結果、精密検査が必要となった方は、「がんの可能性のある状態」です。必ず医療機関で精密検査を受診してください。

若年・特定・長寿健診の結果、治療が必要となった方は、医師と相談して早期に治療を開始してください。

受診料の免除について

世帯全員の令和5年度市民税(令和4年1月1日から令和4年12月31日までの所得)が非課税の方、または生活保護世帯の方は、次の検診の受診料が免除となります。

その他、年齢により無料となる検診がありますので、各検診のページをご覧ください。

受診料が免除になる検診	● 胃がん検診	● 肺がん・結核(レントゲン)検診
	● 乳がん(超音波)検診	● 乳がん(マンモグラフィ)検診
	● 子宮がん検診	● 歯周病検診

各種検診申込書で締切期限までに申込されている方のうち、受診料が免除になる方には「各種検診無料受診証」を4月に郵送しました。**受診する際に、必ず「各種検診無料受診証」を持参し、受付でご提示ください。提示がない場合は有料となります。(返金はいたしません。)**

※「各種検診無料受診証」を紛失された場合は、健康推進課までお問い合わせください。交付には時間がかかりますので、検診当日ではなく事前にご確認ください。

※締切期限を過ぎてからの申込の場合、「各種検診無料受診証」の発行には健康推進課窓口での申請及び資格確認が必要となります。

なお、歯周病検診を受診する場合は「各種検診無料受診証」ではなく、受診料「無料」と記載された案内通知を4月に郵送しましたので、必ず案内通知を持参し、受付でご提示ください。

個人情報の取扱いについて

一連の検診業務(検診申込書や案内通知の発送・検診票の作成・問診・検査・結果判定・検診後の結果説明・結果報告書の発送・検診後の追跡調査など)に個人情報(氏名・住所・生年月日など)を使用します。個人情報は、漏洩や不正が生じないように適正に取り扱うとともに、検診に関する事柄以外には使用しません。

検診に関するデータ(検診対象者・申込者のデータ、検診結果のデータ、過去の受診歴や結果など)を管理し、検診を円滑に進めるため、また検診精度を向上させるために活用します。

検診票や結果報告書の作成、検査や専門医による結果判定などの検診業務を適正な管理のもと、外部の検診実施機関に委託しています。

国・県などへの統計報告のために、検診結果を個人が特定できない形で集計・分析します。

精密検査が未受診の場合は、受診勧奨のため、ご本人に連絡させていただくことがあります。

検診の精度を上げるため、精密検査を受けた方については、その後の受診状況や治療後の経過について、ご本人や医療機関に問い合わせることがあります。

若年・特定・長寿健康診査の結果は、その後の保健指導や生活機能評価に活用し、健康づくり事業に反映させます。

人間ドック・脳ドックの補助制度について

上田市では、市民の皆様の健康保持や病気の早期発見のため、人間ドック・脳ドックの検査費用の一部を補助しています。

対象者

人間ドック	検査時に35歳以上で、上田市内に住所のある方
脳ドック	検査年度内(令和6年4月1日から令和7年3月31日)に35、40、45、50、55、60、65、70、75歳になり、上田市内に住所のある方

補助の要件

- ・ドック基本料の検査費用に対する自己負担が、25,000円以上であること。
- ・市税及び後期高齢者医療保険料の滞納がないこと。
- ・上田市国民健康保険又は後期高齢者医療制度加入者は、受診医療機関を通じ、人間ドックの検査結果を市へ情報提供することに同意ができること。
- ・人間ドックについては、検査内容に高齢者の医療の確保に関する法律の規定に基づく、特定健康診査の健診内容(問診、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察)が全て含まれていること。
- ・脳ドックについては、検査内容に「MRA検査」・「MRI検査」・「血液検査」・「心電図検査」の4項目全てが含まれていること。

注意事項

- ・同一年度内(4月1日～翌年3月31日)において、人間ドック・脳ドックのいずれか1回限りです。
- ・被用者保険(社会保険)に加入されている方で、加入保険や事業所から人間ドック等(特定健診や生活習慣病予防健診等を含む。)に対して助成制度がある場合は、必ずそちらを優先して助成を受けてください。市では、補助額から助成金を差し引いた額を補助します。市の補助額以上に助成金が出る場合は、補助対象外となります。
また、当該検査に係る助成状況等を確認するため、「人間ドック等検査費用助成制度証明書」の提出が必要となります。申請時に提出がない場合は、後日、健康推進課まで提出していただきます。
- ・上田市国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入されている方は、事前申請による補助券を利用することができます。補助券の利用できる医療機関については、上田市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。また、同一年度内に、人間ドックと特定健診又は長寿健診は重複して受診できません。

補助額

検査時に加入していた保険	人間ドック (日帰り)	人間ドック (1泊2日)	脳ドック
上田市国民健康保険又は後期高齢者医療制度	13,000円	25,000円	13,000円
協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などの被用者保険 (令和6年4月1日～令和7年3月31日受診分)	5,000円	10,000円	7,500円
協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などの被用者保険 (令和5年4月1日～令和6年3月31日受診分) ^③	10,000円	22,000円	13,000円

③令和5年度に人間ドック等を受診された方に対しては、令和5年度の補助額になります。

申請手続き

区分	申請期間	申請に必要なもの
人間ドック等の受診前に申請する場合 (上田市国民健康保険又は後期高齢者医療制度加入者のみ)	受診予定日の2週間前から	身分証明書(※)または保険証(本人のもの) ③医療機関にて受診の予約後、申請窓口にお越しください。 対象の医療機関はお問合せください。
人間ドック等の受診後に申請する場合	受診日から翌年度末まで ※受診後、お早めに申請していただきますようお願いいたします。	身分証明書(※)または保険証(本人のもの)、領収書(明細書含む)の原本、振込先口座のわかるもの(預金通帳など) ④人間ドックの場合、受診された医療機関によっては、検査結果のコピーも併せて提出していただく場合があります。 ⑤被用者保険(社会保険)に加入されている方については、「人間ドック等検査費用助成制度証明書」の提出が必要となります。

※身分証明書は、運転免許証など顔写真付きのものを1点、又は年金手帳、健康保険証、納税通知書など2点をお持ちください

申請窓口

国保年金課(上田市役所本庁舎) TEL: 0268-75-6681
丸子・真田・武石地域自治センター 市民サービス課
豊殿・塩田・川西地域自治センター

若年健康診査



対象者	30歳～39歳の方 (昭和60年4月1日から平成7年3月31日までの生まれ) ◆次に該当する方は、若年健診を受ける必要はありません◆ ・人間ドックを受診する方 ・妊産婦の方
健診内容	問診、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察を行います。 ・ 受診券は、事前申込された方へ5月下旬までに郵送します。 受診の際に必ずお持ちください。お持ちでない方はお問い合わせください。 ・職場で健康診断を実施している場合は、そちらでの受診を優先してください。
実施会場・日程	【個別健診】6月～翌年1月 までに、市内指定医療機関(13～14ページ参照)で受診できますので、 医療機関へ直接予約 してください。 【集団健診】 集団健診をご希望の場合は、国保年金課(☎75-6681)又は健康推進課までお問い合わせください。
受診料	1,000円
結果	受診の1か月～2か月後に市からお返しします。

特定健康診査

対象者	上田市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方 (昭和25年4月1日から昭和60年3月31日までの生まれ) ◆次に該当する方は、特定健診を受ける必要はありません◆ ・人間ドックを受診する方 ・妊産婦の方 ・病院又は診療所に6か月以上継続して入院している方 ・養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設等に入所又は入居している方 ※年度途中に国民健康保険に加入した方で、特定健診の受診を希望される方は、国保年金課(☎75-6681)又は健康推進課までお問い合わせください。
健診内容	問診、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察を行います。 該当者のうち医師の判断で必要な方に、心電図検査、眼底検査を行います。 また、健診結果により生活習慣病予防のための保健指導を行います。 ・ 受診券は、対象者全員へ5月下旬までに郵送します。 受診の際に必ずお持ちください。お手元に届かない方は、お問い合わせください。 ・高血圧、脂質異常、糖尿病などで治療中の方も健診を受診してください。 ・年度内に人間ドック※を受ける方は、健診内容が重複するため、特定健診は受診できません。※人間ドック補助制度(2ページ参照)
実施会場・日程	【個別健診】6月～翌年1月 までに、市内指定医療機関(13～14ページ参照)で受診できますので、 医療機関へ直接予約 してください。 【集団健診】 事前に集団健診を申し込まれた方には、健診日時、会場等についての案内通知を後日郵送します。事前に申し込みをしていない方で、集団健診を希望する場合は、お早めに国保年金課(☎75-6681)又は健康推進課までお問い合わせください。
受診料	無料
結果	受診の1か月～2か月後に市からお返しします。 生活習慣の改善が必要な方には、特定保健指導を実施します。

長寿健康診査

対象者	<p>後期高齢者医療制度に加入されている方 (75歳以上又は一定の障がいのある65歳以上の方)</p> <p>◆次に該当する方は、長寿健診を受ける必要はありません◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間ドックを受診する方 ・病院又は診療所に入院している方 ・職場などで健診を受診する方 ・養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設等に入所又は入居している方 <p>※R6年度より要介護3・4・5の認定を受けている方も受診が可能になりました。</p>
健診内容	<p>問診、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察を行います。</p> <p>・受診券は、事前申込された方へ5月下旬までに郵送します。</p> <p>受診の際に必ずお持ちください。お持ちでない方はお問い合わせください。</p>
実施会場・日程	<p>【個別健診】6月～翌年1月までに、市内指定医療機関(13～14ページ参照)で受診できますので、医療機関へ直接予約してください。</p> <p>【集団健診】丸子・武石地域在住の方で、事前に集団健診を申し込まれた方には、健診日時、会場等についての案内通知を後日郵送します。</p>
受診料	無料
結果	受診の1か月～2か月後に市からお返しします。

令和6年度集団健診(特定健診・若年健診・長寿健診)実施予定期間

健診	会場	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
若年健診	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		○	○	○	○	○	○		
	丸子保健センター		○							
特定健診	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		○	○	○	○	○	○	○	○
	丸子保健センター	○	○							
	武石地域総合センター				○					
長寿健診	丸子保健センター(丸子地域在住の方限定)	○	○							
	武石地域総合センター(武石地域在住の方限定)				○					

- ・上記の実施予定期間内において、集団健診を実施いたします(会場、実施予定期間等は変更になる場合があります)。
- ・事前に申し込まれた方には、健診実施1か月前を目途に詳しい日程・会場の案内を郵送します。

大腸がん検診

大腸がんでの死亡数は男女とも増加傾向にあり、今後も増えると予想されています。食生活の欧米化で、肉類や脂肪の摂取量が増え、食物繊維の多い野菜などの不足が影響しているといわれており、生活様式が強く関係していることが明らかになっています。

対象者	40歳以上の方（昭和60年3月31日以前の生まれ）
検診内容	大腸がんを発見するための検診です。 自宅で専用容器に2日間便をとり、血液が混じっていないか検査します。
実施会場・日程	【個別検診】5月～翌年2月までに、市内指定医療機関（13～14ページ参照）で受診できますので、医療機関へ直接予約をしてください。事前に申し込まれた方には、案内通知を4月に郵送します。
受診料	500円
結果	受診から約1～2か月後に通知します。

胃がん検診

胃がんは、50代以降に罹患する人が多く、全国のがんによる死亡数割合の上位に位置しています。早期の胃がんは検診で発見されやすいため、定期的に検診を受けることが大切です。

対象者	<p>40歳以上の方（昭和60年3月31日以前の生まれ）</p> <p>◆次に該当する方は、胃がん検診を受けられません◆</p> <ul style="list-style-type: none"> 過去に食道、胃、十二指腸のいずれかを切除した方 ※内視鏡的治療（EMR、ESD）も含む（治療の傷跡が異常と判定され、それ以外には異常がなくても精密検査が必要となる場合が多いため、内視鏡検査等の定期的な経過観察をおすすめします） 人工肛門を造設している方 病気などにより水分制限を受けている方 酸素吸入をしている方 過去にバリウム検査でアレルギー症状がでたり誤嚥された方 体重が130kg以上ある方 過去1年以内に消化器の手術（腹腔鏡含む）をした、または脱腸・腸閉塞・腸捻転になった方 過去2か月以内に大腸ポリープの切除をした方 過去1年以内に心疾患や脳血管疾患を発症した（病気の症状が現れた）方 胃や腸の病気で治療中又は経過観察中の方 妊娠中及び妊娠していると思われる方、不妊治療中の方 検査直前の血圧が最高血圧180mmHgまたは最低血圧が110mmHg以上の方 （検診当日に会場で測定します。） <p>治療中の方は薬を検査2時間前までに、200ml以内の水または白湯で必ず服用してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 重度の便秘症の方（当日まで72時間、排便がない方） 検診当日体調のすぐれない方 <p>※何らかの病気（心疾患・慢性腎疾患・認知症など）で治療中の方や身体の不自由な方は、受診について主治医にご相談ください。ご高齢の方は、バリウムの誤嚥やバリウムによる極度の便秘などの危険性があるため、安全性を考慮し、市の検診ではなく医療機関での内視鏡検査等をお勧めします。</p>
検診内容	胃がんを発見するための検診です。検診車内で、発泡剤（胃を膨らませるためのもの）とバリウムを飲み、胃のレントゲン撮影をします。 ※感染予防等のため、検査着の貸し出や脱衣がございません。あらかじめ撮影できる服装でお越しください。
受診料	1,000円 ※受診料の免除については、1ページをご覧ください。
結果	受診から約1～2か月後に通知します。

胃がん検診 実施会場・日程

集団検診	下記の日程で実施します。事前に申し込まれた方には、検診日時、会場等についての案内通知を 4月 に郵送します。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 検査前日の夜9時から検査終了までは、食事・飲酒をしないでください。 ・ 当日は、検査2時間前までに、水や白湯のみ200ml以内なら摂取可能です。 ・ 当日は、検査終了まで喫煙をしないでください。また、ガムや飴なども避けてください。 ・ 入れ歯安定剤を使用している方は、当日、検査終了まで使用しないでください。 ・ 毎朝、心臓病・高血圧・てんかんのお薬を服用されている方は、食後の薬であっても必ず検査2時間前までに200ml以内の水または白湯で服用してください。そのほかのお薬は主治医と御相談の上、検査の2時間前まで又は検査後に服用してください。ただし、糖尿病の薬の服用やインスリン注射は検査前にしないでください。

受付時間		7:40~9:00					
日程		会場		日程		会場	
		A号車	B号車			A号車	B号車
5月7日	火	真田保健センター		6月4日	火		川西公民館 (川西地域自治センター)
5月8日	水		丸子保健センター	6月5日	水	城南公民館	川西公民館 (川西地域自治センター)
5月9日	木	真田保健センター	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	6月6日	木	武石地域総合センター	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
5月10日	金	真田保健センター (受付時間 7:40~9:30)	菅平高原国際リゾートセンター (受付時間 7:00~7:20)	6月7日	金	塩田公民館 (塩田地域自治センター)	川辺町会館
5月13日	月	川辺泉田地区 防災センター	農村環境改善センター (豊殿地域自治センター)	6月10日	月		川辺町会館
5月14日	火		農村環境改善センター (豊殿地域自治センター)	6月27日	木	塩田公民館 (塩田地域自治センター)	
5月15日	水	下之郷公民館	農村環境改善センター (豊殿地域自治センター)	6月28日	金		ひとまちげんき・健康プラザうえだ
5月16日	木	中村自治会館	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	7月1日	月	西部公民館 (受付時間 7:40~9:30)	
5月17日	金	中村自治会館	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	7月2日	火		ひとまちげんき・健康プラザうえだ
5月20日	月	川辺町会館	下室賀コミュニティセンター	7月3日	水		ひとまちげんき・健康プラザうえだ
5月21日	火	上野が丘公民館	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	7月4日	木		ひとまちげんき・健康プラザうえだ
5月22日	水	塩田公民館 (塩田地域自治センター)	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	7月5日	金	塩田公民館 (塩田地域自治センター)	上野が丘公民館
5月23日	木		ひとまちげんき・健康プラザうえだ	7月8日	月	塩田公民館(塩田地域自治センター) (受付時間 7:40~9:30)	
5月24日	金	川辺町会館	丸子保健センター	7月9日	火	ひとまちげんき・健康プラザうえだ (受付時間 7:40~9:30)	
5月27日	月	丸子保健センター		7月10日	水	別所温泉 あいそめの湯	上野が丘公民館
5月28日	火		ひとまちげんき・健康プラザうえだ	7月11日	木	別所温泉 あいそめの湯	武石地域総合センター
5月30日	木	城南公民館		7月12日	金	ひとまちげんき・健康プラザうえだ (受付時間 7:40~9:30)	
5月31日	金	上野が丘公民館	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	7月16日	火	丸子保健センター	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
6月3日	月	城南公民館	丸子保健センター	7月18日	木		ひとまちげんき・健康プラザうえだ
				7月22日	月		上野が丘公民館

肺がん(らせんCT)検診

対 象 者	<p>50・55・60・65・70・75歳の方</p> <p>◆次に該当する方は、肺らせんCT検診を受けられません◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肺やその他呼吸器系の病気で治療中、検査中の方 ・胃や大腸のレントゲン検査を1週間以内に受けた方 <p>※今年度、肺がん(らせんCT)検診を受診される方は、肺がん・結核(レントゲン)検診を受けられません。</p> <p>※心臓ペースメーカーを使用されている方は、事前に主治医の許可を得てください。</p>
検 診 内 容	<p>肺がんの中でも治りやすい早期肺がんを発見することを目的とした検診です。CT装置を搭載した検診車内で、ベッドで寝た状態で撮影をします。1回の呼吸停止(約15秒)で肺の全体を一度に撮影することができます。</p>
実施会場・日程	<p>【集団検診】7月～8月に、予約制で行います。事前に申し込まれた方には、検診日時、会場等についての案内通知を6月頃に郵送します。事前に申し込みをしていない方で検診を希望する場合は、会場などに限りがありますので、お早めにお問い合わせください。</p>
受 診 料	3,000円
結 果	受診から約1～2か月後に通知します。

肺がん・結核(レントゲン)検診

肺がんは、日本人のがんの死亡率の第1位となっています。無症状のうちに受診し、早期に治療すれば、約8割が治癒するようになりました。肺がんの最大の原因は、たばこです。喫煙年数や本数が多いほど、肺がんのリスクが高まります。

結核は、結核菌が人から人へ空気感染でうつる病気です。治療により完治しますが、今でも日本で毎年多くの人が命を落としている重大な感染症です。

対 象 者	<p>40歳以上の方(昭和60年3月31日以前の生まれ)</p> <p>◆次に該当する方は、結核レントゲン検診を受けられません◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の方、妊娠の可能性のある方 ・今年度、肺がん(らせんCT)検診を受診された方 ・肺の病気で治療中の方・自覚症状(長引くせき、痰等)のある方
検 診 内 容	<p>肺がんと結核を発見するための検診です。検診車内で胸のレントゲン撮影をします。50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方は、追加で痰の検査を受けることができます。自宅で専用容器に3日間痰を採り、痰の中のがん細胞の有無を調べます。</p>
受 診 料	500円(痰の検査は+500円) ※受診料の免除については、1ページをご覧ください。
結 果	受診から約1～2か月後に通知します。

肺がん・結核(レントゲン)検診 実施会場・日程

集団検診	下記の日程で実施します。事前に申し込まれた方には、検診日時、会場等についての案内通知を8月頃に郵送します。
胸のレントゲン撮影の服装について	<ul style="list-style-type: none"> ・短時間で撮影しますので、着脱が簡単な服装でお出かけください。※感染予防等のため、検査着の貸出や脱衣かごはありません。あらかじめ撮影できる服装でお越しください。 ・撮影時は両面無地で装飾のないTシャツ一枚をお願いします。 ・金具・プラスチック類は写真にうつりますので、以下のものは必ず外してください。 ブラジャー・キャミソールなどの下着 襟・プリント・ボタン・ファスナーのついた服 ネックレス・磁気ネックレス コルセット・湿布・カイロ セーター・トレーナー

受付時間	9:30~11:30、13:00~15:00		
日程	※9月20日(金)、10月7日(月)、10月11日(金)、10月17日(木)については、受付時間が異なります。詳しくは下記日程表をご覧ください。		
日程	会場	日程	会場
9月2日 月	丸子保健センター	10月15日 火	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
9月3日 火	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	10月16日 水	神川地区公民館
9月4日 水	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	10月17日 木	川辺町会館 (受付時間 9:30~11:30)
9月5日 木	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	10月18日 金	西部公民館
9月6日 金	塩田公民館 (塩田地域自治センター)	10月21日 月	城南公民館
9月17日 火	真田保健センター	10月22日 火	塩田公民館 (塩田地域自治センター)
9月18日 水	真田保健センター	10月23日 水	上野が丘公民館
9月19日 木	真田保健センター	10月24日 木	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
9月20日 金	真田保健センター (受付時間 9:30~11:30)	10月25日 金	丸子保健センター
	菅平高原国際リゾートセンター (受付時間 11:30~15:30)	10月28日 月	上田創造館
9月25日 水	上田創造館	10月29日 火	上田創造館
9月26日 木	武石地域総合センター	10月30日 水	川西公民館 (川西地域自治センター)
10月4日 金	農村環境改善センター (豊殿地域自治センター)	11月11日 月	丸子保健センター
10月7日 月	別所温泉あいそめの湯 (受付時間 9:30~11:30)	11月12日 火	西部公民館
10月8日 火	長瀬市民センター	11月13日 水	塩田公民館 (塩田地域自治センター)
10月9日 水	塩田公民館 (塩田地域自治センター)	11月14日 木	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
10月10日 木	上野が丘公民館	11月15日 金	上野が丘公民館
10月11日 金	丸子保健センター (受付時間 9:30~11:30)		
	コミュニティセンター塩川 (受付時間 13:30~15:30)		

前立腺がん検診

前立腺がんは、男性の胃がん、肺がん、大腸がんに次いで罹患率の高いがんです。高齢の男性に多く、他のがんに比べて比較的進行が遅いのが特徴です。

対象者	50歳以上の男性の方(昭和50年3月31日以前の生まれ)
検診内容	前立腺がんを発見するための検査です。血液を採り、血液中のPSA(前立腺特異抗原)の値を調べます。
実施会場・日程	【個別検診】 5月～翌年2月までに、市内指定医療機関(13～14ページ参照)で受診できますので、 医療機関へ直接予約 をしてください。 ※特定・長寿健診と同時に検査ができます。 ※前立腺がん検診のみの検査も可能です。
受診料	1,800円
結果	【個別検診】医療機関で説明を受けます。



肝炎ウイルス検診

対象者	40歳以上で次の条件に該当する方 ・肝炎ウイルス検診に相当する検査を、これまで受けたことのない方 ・今年度の特定・長寿健診、人間ドック等で、肝機能の数値に異常のあった方
検診内容	血液を採り、B型肝炎・C型肝炎ウイルスに感染していないか調べます。
実施会場・日程	【個別検診】 5月～翌年2月までに、市内指定医療機関(13～14ページ参照)で受診できますので、 医療機関へ直接予約 をしてください。 ※特定・長寿健診と同時に検査ができます。 ※肝炎ウイルス検診のみの検査も可能です。
受診料	800円 ※令和6年4月1日～令和7年3月31日の間に、40歳になる方には、5月下旬までに無料受診券を送付しますので、ご利用ください。 ※令和6年4月1日～令和7年3月31日の間に、45・50・55・60・65・70歳になる方は、無料対象となりますので、検診を希望される場合は、健康推進課までお問い合わせください。
結果	【個別検診】医療機関で説明を受けます。

乳がん(超音波)検診

乳がんは、日本人女性のかかるがんでは第1位で、罹患数も死亡数も年々増えています。乳がんにかかる人は、30代から増加し50代前後にピークを迎えます。無症状のうちに受診すれば、乳がんを早期に発見できる可能性が高く、その段階で適切な治療をすれば、良好な経過が期待できます。

対象者	30歳～39歳の女性の方 ◆次に該当する方は、乳房超音波検診を受けられません◆ <ul style="list-style-type: none">・自覚症状(乳房のしこり、乳頭分泌・乳頭湿疹様変化など)のある方・乳房内に人工物(シリコン・脂肪注入等の豊胸など)が入っている方・乳房の疾患で治療中、経過観察中の方・妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方・乳がんが乳房全摘出後10年経過していない方、温存療法を受けられた方
検診内容	乳がんを発見するための検診です。検診車内で乳房の超音波撮影をします。また、初めての方には、乳がんの自己検診の方法を説明します。 ※検診の際に、バスタオルを持参してください。
実施会場・日程	【集団検診】 7月～8月 に、 予約制 で行います。事前に申し込まれた方には、検診日時、会場等についての案内通知を 6月頃 に郵送します。 事前に申し込みをしていない方で検診を希望する場合は、会場などに限りがありますので、お早めにお問い合わせください。
受診料	1,000円 ※受診料の免除については、1ページをご覧ください。
結果	受診から約1～2か月後に通知します。

乳がん(マンモグラフィ)検診

対象者	40歳以上の女性で、令和6年4月1日から令和7年3月31日までに迎える年齢が偶数年齢の方 ◆次に該当する方は、乳房マンモグラフィ検診を受けられません◆ <ul style="list-style-type: none">・自覚症状(乳房のしこり、乳頭分泌・乳頭湿疹様変化など)のある方・乳房内に人工物(ペースメーカー、CVポート、V-Pシャント、シリコン・脂肪注入等の豊胸など)が入っている方・乳房の疾患で治療中、経過観察中の方・妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方・授乳終了後1年以内の方、出産後1年以内の方・乳がんが乳房全摘出後10年経過していない方、温存療法を受けられた方
検診内容	乳がんを発見するための検診です。検診車内で乳房を専用の機械(板)ではさみ、レントゲン撮影をします。 ※検診の際に、バスタオルを持参してください。 ※乳房撮影時に痛みを伴うことがあります。
実施会場・日程	【集団検診】 10月～翌年2月 までに、 予約制 で行います。事前に申し込まれた方には、検診日時、会場等についての案内通知を 9月頃 に郵送します。 事前に申し込みをしていない方で検診を希望する場合は、会場などに限りがありますので、お早めにお問い合わせください。
受診料	1,300円 ※受診料の免除については、1ページをご覧ください。
結果	受診から約1～2か月後に通知します。
乳房マンモグラフィ検診無料クーポン券	【対象者】 40歳(令和6年4月1日時点の年齢)の女性の方 ※受診対象者には、 5月中 に無料クーポン券を郵送します。詳しくは、お届けする無料クーポン券をご確認ください。

子宮がん検診

子宮頸がん細胞は、発生要因とされるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染から5~10年以上かかって増殖するといわれています。定期的に受診すれば、がんになる前の段階で診断することができます。

対象者	20歳以上の女性で、令和6年4月1日から令和7年3月31日までに迎える年齢が偶数年齢の方 ◆次に該当する方は、子宮がん検診を受けられません◆ ・子宮の病気で治療中又は経過観察中の方 ・月経による出血がみられている期間は避けてください。
検診内容	子宮がんを発見するための検診です。医師の診察と、子宮頸部表面から取った細胞を調べる細胞診検査を行います。医師の判断で、必要な方に体がん検診を行います。体がん検診は、希望で受けることはできません。
実施会場・日程	【個別検診】 5月~翌年2月までに、市内指定医療機関(13~14ページ参照)で受診できますので、医療機関へ直接予約をしてください。事前に申し込まれた方には、案内通知を4月に郵送します。受診の際に必ずお持ちください。お持ちでない方は健康推進課にお問い合わせいただくか、右のQRコードから案内通知の申請をお願いします。 ※1~2月は医療機関が大変混み合い、ご希望に添えない場合がありますので、早めの受診をお勧めします。 ※検診時にそのまま治療が必要となる場合がありますので、健康保険証を持参してください。
受診料	1,200円(体がん検診は+1,100円) ※受診料の免除については、1ページをご覧ください
結果	受診から約1~2か月後に通知します。



子宮頸がん検診無料クーポン券	【対象者】20歳(令和6年4月1日時点の年齢)の女性の方 ※受診対象者には、5月中に無料クーポン券を郵送します。詳しくは、お届けする無料クーポン券をご確認ください。
----------------	---

骨粗しょう症予防健診


対象者	40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方
健診内容	かかとの骨に超音波をあて、骨の健康度を評価します。 結果説明と骨密度を維持するための日常生活上の工夫について説明します。
実施会場・日程	【集団健診】下記の日程で実施します。事前に申し込まれた方には、検診日時、会場等についての案内通知を10月頃に郵送します。
受診料	500円
結果	健診当日に説明します。

【集団健診】 骨粗しょう症予防健診 実施会場・日程

日程	受付時間	会場	日程	受付時間	会場
11月21日 木	9:30~11:30	丸子保健センター	11月26日 火	9:30~11:30 13:00~15:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
11月25日 月	9:30~11:30 13:00~15:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	11月27日 水	9:30~11:30 13:00~15:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
			11月28日 木	9:30~11:30 13:00~15:00	塩田公民館(塩田地域自治センター)

歯周病検診

成人が歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病は糖尿病や心疾患などのさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。初期の段階では自覚症状がほとんどないため、歯科医療機関で検査を受けることが大切です。

対象者	20・30・40・50・60・70歳の方 (年度内に迎える年齢)	
検診内容	むし歯や歯周病を予防・発見するための検診です。 歯科医師の診察と、正しいブラッシング方法の説明をします。	
実施会場・日程	【個別検診】 4月～翌年2月までに、市内指定歯科医院(14ページ参照)で受診できますので、 歯科医院へ直接予約 をしてください。 対象者の方へは、4月に案内通知を郵送しますので、案内通知を持参して受診してください。	
受診料	600円 ※受診料の免除については、1ページをご覧ください。	
結果	当日、歯科医師より結果説明があります。	

上田市健康づくりチャレンジポイント制度



- 市が実施する各種検(健)診を受診したり、イベントに参加するとポイントが貯まります。

各種検(健)診	若年健診・特定健診・長寿健診、人間ドック・脳ドック	各200ポイント
	胃がん検診、肺がん・結核(レントゲン)検診、肺がん(らせんCT)検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、乳がん(超音波)検診、乳がん(マンモグラフィ)検診、骨粗しょう症予防健診、子宮がん検診、歯周病検診、妊婦歯科検診	各100ポイント
各種イベント	上田市では、健康づくりに関する様々な講座やイベントを開催しています。対象になる事業に参加すると、原則として 1事業につき100ポイント を獲得することができます。	
ウォーキング	上田市オリジナル「バーチャルの旅」に参加し、歩くことでポイントを獲得することができます。	

- 貯めたポイントは、市内の温泉施設や体育施設等の利用券(割引券)などに交換することができます。交換する場合は、ポイントカードと申請書をあわせて健康推進課、丸子保健センター、真田保健センター、武石健康センターの窓口へご提出ください。

- 参加対象 18歳以上の上田市に住所を有する方(高校生は除きます)
- 参加方法 所定の申込用紙でお申し込み頂くか、上田市ホームページの「健康づくりチャレンジポイント制度」のページから電子申請して頂くこともできます。

後日、「ポイントカード等」をお届けします。

詳細は上田市ホームページをご覧ください。

※ポイントカードが届く前に受診等されたものについては、ポイントの対象外になります。



上田市ホームページ
QRコード

【お問い合わせ】健康推進課 ☎ 0268-28-7123

【個別検診】市内指定医療機関一覧（地域別50音順）

受診希望の方は、事前に医療機関へ直接予約をしてください。
年度内に指定医療機関が変更・追加される場合があります。

令和6年4月1日現在

地域	医療機関名	地区	電話番号	特定健診 長寿健診 若年健診	肝炎ウイ ルス検診	がん検診		
						大腸	前立腺	子宮
上 田 地 域	あおぞらクリニック	倉 升	75-1100	○	○	○	○	
	葦沢内科医院	下 吉 田	35-3330	○		○	○	
	あゆみ緩和ケアクリニック	上 常 田	71-0960	○	●	●	●	
	安藤病院	北 大 手 町	22-2580	○	○	○	○	
	飯田整形ペインクリニック	川 辺 町	28-1211	○	○	○		
	池田クリニック	川 辺 町	22-5041	○	●	●	●	
	いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化器内科医院	岩 門	71-6078	○	○	○	○	
	い内科クリニック	野 竹	21-3737		○	○	○	
	上田国分糖尿病内科クリニック	踏 入	75-2890	○	○	○	○	
	上田腎臓クリニック	長 島	27-2737	○	○	○	○	○
	上田生協診療所	上 塩 尻	23-0199	○	○	○	○	
	上田整形外科内科	上 常 田	75-7518	○	○	○	○	
	上田花園病院	下 紺 屋 町	22-2325		○	○	○	
	うえだはらライフクリニック	川 辺 町	22-0873	○	○	○	○	
	上田原レディース&マタニティークリニック	川 辺 町	26-3511	○	○	○		○
	上田病院	松 尾 町	22-3580	○	○	○	○	○
	大谷外科・眼科	北 常 田	27-2220	○	○	○	○	
	川西医院	保 野	38-2811	○	○	○	○	
	かながわクリニック	久 保 林	34-5151	○	○	○	○	
	クリニック岡田	愛 宕 町	24-2662	○	○	○	○	
	小泉クリニック	小 泉	81-0088	○	○	○	○	
	甲田医院	鷹 匠 町	22-0859	○	○	○	○	
	甲田クリニック	石 神	38-3065	○	○	○	○	
	こさとクリニック	染 屋	28-4111	○	○	○	○	
	五野医院	下 小 島	38-0101	○	○	○	○	
	小松内科循環器科医院	上川原柳町	27-2200	○				
	齊藤外科医院	下 青 木	35-0887	○	○	○	○	
	桜の丘こどもクリニック	下 小 島	71-6171	▲	○			
	佐藤胃腸科内科	鷹 匠 町	22-2342	○	○	○	○	
	塩田病院	上 本 郷	38-2221	○	○	○	○	
	城南医院	御 所	22-3481	○	○	○	○	
	信州上田医療センター	緑 が 丘	22-1890					○
	杉山クリニック	新 田	26-8200		○	○		
	田中クリニック	常 入	23-5757	○	○	○	○	
	角田産婦人科医院	山 口	27-7760					○
	日新堂医院	馬 場 町	22-0558	○	○	○	○	
	ハートクリニック上田	踏 入	23-0386	○	○	○	○	
	橋本医院	舞 田	38-2033	○	○	○	○	
	はらだ内科クリニック	大 屋	36-0520	○	○	○	○	
	半田循環器科内科医院	中 之 条	28-0888	○	○	○	○	
	日比優一クリニック	上 田 原	21-0721	○	○	○	○	
	豊殿診療所	下 郷	29-1220	○	●	○	●	
	三原内科医院	中 之 条	27-6500	○	○	○	○	
	宮坂内科小児科医院	下 常 田	22-0759	○	○	○	○	
	宮下医院	下 紺 屋 町	22-4328		○		○	
	村上医院	末 広 町	22-3740	○	○	○		
	室賀診療所	上 室 賀	31-1070	○	○	○	○	
	柳澤病院	北 大 手 町	22-0109	○	○	○	○	
	山田内科医院	下 之 郷	26-8181	○	○	○	○	
	吉田こども医院	踏 入	24-1222	○	○	○	○	
依田医院	城 北	28-1223		○	○	○		
リサーチパーククリニック	下 之 郷	37-1133	○	○	○	○		
わかた内科	塩 田 新 町	38-2540	○	○	○	○		

注) ▲は、若年健診と特定健診のみ実施します。 ●は、特定健診又は長寿健診と同時に受診する場合のみ実施します。

地域	医療機関名	地区	電話番号	特定健診 長寿健診 若年健診	肝炎ウイ ルス検診	がん検診		
						大腸	前立腺	子宮
丸子地域	大久保病院	飯沼	42-6465	○	○	○	○	
	沖山医院	下長瀬	42-3451	○	○	○	○	
	鹿教湯病院	西内	44-2111	○				
	岸医院	沢田	42-2679	○	○	○	○	
	塚原醫院	海戸	42-5558	○	○	○	○	
	つかはらクリニック	坂井	75-5544	○	○	○	○	○
	のどか内科クリニック	中丸子	42-6501	○	○	○	○	
	丸子中央病院	中丸子	42-1111	○	●	○	●	
山浦内科クリニック	長瀬中央	71-0170	○	○	○	○		
真田	小林医院	曲尾	75-3555	○	○	○	○	
	さなだクリニック	真田	72-0711	○	○	○	○	
	本原クリニック	下原	72-5550	○	○	○	○	
武石	上田市武石診療所	七ヶ	85-3308	○	○	○	○	
他	国保依田窪病院	長和町	68-2036	○	●	○	●	

注) ▲は、若年健診と特定健診のみ実施します。 ●は、特定健診又は長寿健診と同時に受診する場合のみ実施します。

歯周病検診・妊婦歯科検診 市内指定歯科医院一覧(地域別50音順)

地域	医療機関名	地区	電話番号	地域	医療機関名	地区	電話番号
上田地域	蒼久保歯科医院	下青木	35-0507	上田地域	中島歯科クリニック	本郷	38-3125
	アップル歯科	川辺町	21-1818		なごみ歯科	保野	71-5753
	あんざい歯科医院 (R6.5.7から川辺町へ移転)	浦野	31-3988		西川歯科医院	鎌原	29-4343
	いちかわ歯科医院	川辺町	71-6764		にしざわ歯科	上川原柳町	28-6480
	一之瀬歯科医院	本郷	37-1231		ハートフル歯科医院	中之条	28-8727
	一理堂歯科医院	下之郷	38-8117		布施歯科医院	野竹	24-1671
	岩倉歯科医院	馬場町	22-1443		ベルク歯科	中之条	26-5022
	岩倉歯科医院	上紺屋町	22-5391		ほり歯科クリニック	中之条	75-6181
	ウエストDC歯科医院	下吉田	35-0882		マツオ歯科	下常田	28-8777
	おぎくぼ歯科医院	下常田	75-8026		松原歯科医院	馬場町	22-0192
	荻原歯科医院	鷹匠町	27-1888		圓(マドカ)歯科医院	鎌原	27-8755
	小田中歯科医院	南天神町	24-8130		水野歯科医院	小泉	22-5034
	草間歯科医院	下紺屋町	21-4618		三井歯科医院	長島	27-7622
	けやき歯科医院	岩門	29-6111		峯村歯科医院	本町	22-1322
	小牧橋歯科医院	国分	22-9225		みやじま歯科クリニック	常磐町	23-0303
	斉藤歯科医院	材木町	71-0648		山越歯科医院	下之郷	38-8567
	櫻井歯科医院	福田	25-3770		善美歯科	千曲町	25-3800
	佐藤歯科医院	馬場町	22-0871		ア歯科診療所	上長瀬	42-5233
	塩田病院(歯科)	上本郷	38-2221		出浦歯科医院	長瀬中央	42-4834
	清水歯科医院	新田	22-3486		鹿教湯病院(歯科)	西内	44-2111
春原歯科クリニック	下塩尻	26-8148	グリーン歯科	中丸子	43-2831		
関歯科医院	愛宕町	24-8225	小林歯科医院	海戸	42-2141		
関歯科医院	川辺町	24-8148	高見沢歯科医院	飯沼	42-6488		
関歯科医院	踏入	27-3218	滝之入歯科医院	下長瀬	36-3366		
高橋歯科医院	北大手町	22-1875	田中歯科医院	中丸子	42-7171		
滝澤歯科医院	大屋	35-0035	中村歯科医院	飯沼	42-2669		
滝沢歯科医院	塩田新町	38-2567	まるこ歯科クリニック	中丸子	43-3660		
滝沢歯科クリニック	国分	24-9774	丸子中央病院(歯科)	中丸子	42-1111		
たきざわファミリー歯科	秋和	27-6480	大井歯科医院	大畑	72-2051		
竹内歯科医院	川辺町	27-2234	さなだ歯科	横尾	71-7041		
田中歯科医院	長島	24-5566	武石	下村歯科医院	武石沖	85-2114	
田中歯科医院	三好町	24-5123					

【広告欄】



いであうら 呼吸器内科 耳鼻咽喉科 消化器内科 医院

地域に根ざした、適切な医療を提供し、信頼していただけるクリニックを目指します。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	/	●	●	●	●	/
15:00~18:00	●	/	●	●	●	※	/

● 休診日：火・日曜日、祝日 ※土曜日は14:00~17:00

検診体制
CT完備
消化器の上部・下部 内視鏡対応

TEL.0268-71-6078
〒386-0005 長野県上田市古里1499-29
FAX.0268-71-6079 <https://ideura-in.jp>




医療法人幸英会
さとう内科おなかクリニック
現：佐藤胃腸科内科

7月1日リニューアルオープン予定!

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	/	●	●	●	●	/
14:30~17:30	●	/	●	●	●	/	/

*初診の方は診療時間終了30分前までにお越しください

胃カメラ、大腸カメラ 行います。

内科 消化器内科 内視鏡内科
院長 佐藤 幸一
日本内科学会認定 総合内科専門医
日本消化器病学会認定 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

〒386-0012 上田市中央1-8-21
TEL.0268-22-2342




あや皮フ科クリニック
AYA DERMATOLOGY CLINIC

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	—	●	●	●	●	●	—
14:00~17:30	—	●	●	●	●	●	—

● 窓口受付時間 / 8:45~11:30、13:45~17:00
受付は診療時間終了の30分前までです。
● 休診日 / 月・日曜日、祝日

一般皮膚科 美容皮膚科 院長 小林 彩
TEL.0268-75-8120
〒386-1103 長野県上田市神畑29-1
<https://aya-hifuka.jp/>
ご予約はWebから受付しております。
※お電話でのご予約を受け付けておりません



うえだはら
ライフクリニック

女性医師が診療しています

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:15	●	●	▲	●	●	/	/
15:30~17:00	●	●	▲	●	●	/	/

● 内科 (院長 原田真衣子)
▲ 整形外科・リウマチ科 (金橋美智子)
診療時間は8:45~12:30、15:30~17:30
休診日：土・日曜日、祝日

内科 整形外科 リウマチ科
TEL.0268-22-0873
〒386-1102 長野県上田市上田原1053-1



●この広告は、上田市が自主財源の確保を図ることを目的とする取組みです。上田市が広告内容等について推奨等をするものではありません。