

保存版

令和7年度 上田市 健康診査・がん検診等のご案内

令和7年4月～令和8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!

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

1. 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。

(1) 対象年齢は年度年齢

対象者の年齢は、**年度内(令和7年4月1日から令和8年3月31日の間)に迎える年齢**です。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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、「がんの可能性がある状態」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。

2. 受診料の免除について

世帯全員の令和6年度市民税(令和5年1月1日から令和5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 | ● 子宮がん検診 |
| ● 乳がん(超音波)検診 | ● 乳がん(マンモグラフィ)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。

個人情報取扱について

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。

3. 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。

※被用者保険(社会保険)及び後期高齢者医療制度に加入されている方は、補助内容が変更されました。
(3)(4)を必ずご覧ください。

(1) 対象者

人間ドック	検査時に35歳以上で、上田市国民健康保険、又は後期高齢者医療制度加入者※ (※市が保険料を徴収する者に限る)
脳ドック	検査年度内(令和7年4月1日から令和8年3月31日)に 35、40、45、50、55、60、65、70歳になる上田市国民健康保険加入者

(2) 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。
- ・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。
- ・同一年度内に上田市の特定健診・若年健診・長寿健診を受診していないこと。
- ・脳ドックについては、検査内容に「MR A検査」「MR I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。

(3) 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。
- ・PET検診は補助の対象となりません。
- ・被用者保険(社会保険)に加入されている方は、令和7年3月31日をもって、人間ドック及び脳ドックの補助が終了いたしました。
- ・後期高齢者医療制度に加入されている方は、令和7年度より、人間ドックの補助額が変更となりました。また、令和7年3月31日をもって、脳ドックの補助が終了いたしました。
- ・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。

(4) 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	13,000円	25,000円	13,000円
後期高齢者医療制度	13,000円	13,000円	

④令和6年度に人間ドック等を受診された方に対しては、令和6年度の補助額になります。

(5) 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	受診予定日の 2週間前から	・マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証等の公的身分証明書 ④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、上田市ホームページでご確認いただくか、 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 ますようご協力 をお願いします。	・マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証等の公的身分証明書 ・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。
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	

4. 健康診査

若年健康診査

個別 集団

対 象 者	30歳～39歳の方 (昭和61年4月1日から平成8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◆ ・妊産婦の方 ※人間ドック補助制度と若年健診は重複できません。
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

個別 集団

対 象 者	上田市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方 (昭和26年4月1日から昭和61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◆ ・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 ※人間ドック補助制度と特定健診は重複できません。 ※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、眼底検査も行います。 ・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。
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

個別

集団(一部地域のみ)

対 象 者	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) ◆次に該当する方は、長寿健診を受ける必要はありません◆ ・ 病院又は診療所に6か月以上継続して入院している方 ・ 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 ※人間ドック補助制度と長寿健診は重複できません。
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。
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】 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。
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7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、集団健診を実施します(会場、実施予定期間等に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。**

5. がん検診・各種検診

大腸がん検診

個別

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、肉類や脂質の摂取量が増え、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61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

集団

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	40歳以上の方(昭和61年3月31日以前の生まれ) ◆次に該当する方は、胃がん検診を受けられません◆ - 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 （検査当日に会場で測定します。） ※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。 - 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 ※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とご相談ください。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。
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。 ※感染症予防等のため、検査着の貸し出し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	・ 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。ただし、検査2時間前までは、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。また、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。そのほかの薬は主治医にご相談ください。

受付時間		7：40～9：00					
日 程		会 場		日 程		会 場	
5月12日	月	西 部 公 民 館		7月 2日	水	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	
5月13日	火	塩 田 公 民 館		7月 4日	金	塩田公民館	中村自治会館
5月14日	水	川 辺 町 会 館		7月 7日	月	塩田公民館	上野が丘公民館
5月16日	金	上 野 が 丘 公 民 館		7月 8日	火	あいそめの湯	丸子保健センター
5月19日	月	川辺町会館	丸子保健センター	7月 9日	水	あ い そ め の 湯	
5月20日	火	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		7月10日	木	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	
5月21日	水	農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー (豊 殿 地 域 自 治 セ ン タ ー)		7月11日	金	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	
5月22日	木	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		7月14日	月	菅平高原国際リゾートセンター (受付 7:00～7:20)	真田保健センター (受付 7:40～9:30)
5月27日	火	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		7月15日	火	丸 子 保 健 セ ン タ ー	
5月29日	木	農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー (豊 殿 地 域 自 治 セ ン タ ー)		7月16日	水	下室賀 コミュニティセンター	上野が丘公民館
5月30日	金	川 辺 町 会 館		7月17日	木	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	
6月 2日	月	川辺町会館	城南公民館	7月18日	金	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	
6月 3日	火	武 石 地 域 総 合 セ ン タ ー		7月22日	火	塩 田 公 民 館	
6月 4日	水	川西公民館	農村環境改善センター (豊殿地域自治センター)	7月23日	水	城 南 公 民 館	
6月 6日	金	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		7月24日	木	城 南 公 民 館	
6月 9日	月	上 野 が 丘 公 民 館		7月25日	金	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	
6月10日	火	川 西 公 民 館		7月28日	月	丸 子 保 健 セ ン タ ー	
6月12日	木	丸 子 保 健 セ ン タ ー		7月29日	火	真 田 保 健 セ ン タ ー	
6月13日	金	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		7月30日	水	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	
6月30日	月	上 野 が 丘 公 民 館		7月31日	木	真 田 保 健 セ ン タ ー	
7月 1日	火	ひとまちげんき・健康プラザうえだ					

肺がん(らせんCT)検診

集団

対 象 者	50・55・60・65・70・75歳の方 ◆次に該当する方は、肺らせんCT検診を受けられません◆ ・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 ※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。 ※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。
検 診 内 容	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。
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	3,000円
結 果	受診から約1か月～2か月後に通知します。

肺がん・結核(レントゲン)検診

集団

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	40歳以上の方(昭和61年3月31日以前の生まれ) ◆次に該当する方は、肺がん・結核(レントゲン)検診を受けられません◆ ・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	肺がんと結核を発見するための検診です。 検診車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。
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か月～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	・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、検査着の貸し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		【1日】 9：30～11：30、13：00～14：30 【午前】 9：30～11：30 【午後】 13：30～15：30						
日 程		受付時間	会 場		日 程	受付時間	会 場	
9月1日	月	1日	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		10月14日	火	1日	上 田 創 造 館
9月2日	火	1日	塩 田 公 民 館		10月15日	水	1日	真 田 保 健 セ ン タ ー
9月3日	水	1日	塩 田 公 民 館		10月16日	木	1日	真 田 保 健 セ ン タ ー
9月4日	木	1日	上 野 が 丘 公 民 館		10月17日	金	午前	真 田 保 健 セ ン タ ー
9月5日	金	1日	上 野 が 丘 公 民 館			午後	菅平高原国際リゾートセンター (受付時間 13:30～15:30)	
9月11日	木	1日	上 田 創 造 館		10月21日	火	1日	塩 田 公 民 館
9月12日	金	1日	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		10月22日	水	午前	別 所 温 泉 あ い そ め の 湯
9月24日	水	午前	西 部 公 民 館		10月23日	木	午前	神 川 地 区 公 民 館
9月25日	木	1日	武 石 地 域 総 合 セ ン タ ー		10月24日	金	午前	川 辺 町 会 館
9月26日	金	1日	丸 子 保 健 セ ン タ ー		10月27日	月	1日	丸 子 保 健 セ ン タ ー
9月29日	月	1日	丸 子 保 健 セ ン タ ー		11月4日	火	1日	塩 田 公 民 館
9月30日	火	午前	丸 子 保 健 セ ン タ ー		11月5日	水	午前	川 西 公 民 館
		午後	コミュニティセンター塩川 (受付時間 13:30～15:30)		11月6日	木	1日	上 田 創 造 館
10月1日	水	1日	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		11月7日	金	1日	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
10月2日	木	1日	ひとまちげんき・健康プラザうえだ		11月10日	月	午前	城 南 公 民 館
10月3日	金	午前	農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー (豊 殿 地 域 自 治 セ ン タ ー)		11月11日	火	1日	ひとまちげんき・健康プラザうえだ
10月9日	木	1日	上 野 が 丘 公 民 館		11月12日	水	午前	西 部 公 民 館
10月10日	金	午前	長 瀬 市 民 セ ン タ ー					

乳がん(超音波)検診

集団

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◆ ・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 ・乳がんで乳房全摘出後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

集団

対 象 者	40歳以上の女性で、令和7年4月1日から令和8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◆ ・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 ・乳がんで乳房全摘出後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7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

早めの受診推奨

個別

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7年4月1日から令和8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。  上田市ホームページ
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7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

集団

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17日 月	9:30～11:30	丸子保健センター	11月20日 木	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18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27日 木	9:30～11:30 13:00～15:00	塩田公民館
11月19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			

前立腺がん検診

個別

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51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

個別

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7年4月1日～令和8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7年4月1日～令和8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。

歯周病検診

個別

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20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 TEL: 0268-28-7123

個別

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7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	肝炎ウィ 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	○	○	○	○	
	斉藤外科医院	下 青 木	35-0887	○	○	○	○	
	桜の丘こどもクリニック	下 小 島	71-6171	▲	○			
	さとう内科おなかクリニック	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	○	○	○	○	

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	肝炎ウィ ルス検診	がん検診		
						大 腸	前立腺	子 宮
丸 子 地 域	大久保医院	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	○	●	○	●	
真田	山浦内科クリニック	長 瀬 中 央	71-0170	○	○	○	○	
	小林医院	曲 尾	75-3555	○	○	○	○	
	さなだクリニック	真 田	72-0711	○	○	○	○	
武石	本原クリニック	下 原	72-5550	○	○	○	○	
	上田市武石診療所	七 ケ	85-3308	○	○	○	○	
他	国保依田窪病院	長 和 町	68-2511	○	●	○	●	

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	川 辺 町	71-6764		西川歯科医院	鎌 原	29-4343
	いちかわ歯科医院	本 郷	37-1231		にしざわ歯科	上川原柳町	28-6480
	一之瀬歯科医院	下 之 郷	38-8117		ハートフル歯科医院	中 之 条	28-8727
	一理堂歯科医院	馬 場 町	22-1443		布施歯科医院	野 竹	24-1671
	岩倉歯科医院	上 紺 屋 町	22-5391		ベルク歯科	中 之 条	26-5022
	ウエストDC歯科医院	下 吉 田	35-0882		ほり歯科クリニック	中 之 条	75-6181
	おぎくぼ歯科医院	下 常 田	75-8026		マツオ歯科	下 常 田	28-8777
	荻原歯科医院	鷹 匠 町	27-1888		松原歯科医院	馬 場 町	22-0192
	小田中歯科医院	南 天 神 町	24-8130		圓（マドカ）歯科医院	鎌 原	27-8755
	草間歯科医院	下 紺 屋 町	21-4618		水野歯科医院	小 泉	22-5034
	けやき歯科医院	岩 門	29-6111		三井歯科医院	長 島	27-7622
	小牧橋歯科医院	国 分	22-9225		峯村歯科医院	本 町	22-1322
	斉藤歯科医院	材 木 町	71-0648		みやじま歯科クリニック	常 磐 町	23-0303
	櫻井歯科医院	福 田	25-3770		山越歯科医院	下 之 郷	38-8567
	佐藤歯科医院	馬 場 町	22-0871		善美歯科	千 曲 町	25-3800
	塩田病院（歯科）	上 本 郷	38-2221	丸 子 地 域	ア歯科診療所	上 長 瀬	42-5233
	関歯科医院	愛 宕 町	24-8225		出浦歯科医院	長 瀬 中 央	42-4834
	関歯科医院	川 辺 町	24-8148		鹿教湯病院（歯科）	西 内	44-2111
	関歯科医院	踏 入	27-3218		グリーン歯科	中 丸 子	43-2831
	高橋歯科医院	北 大 手 町	22-1875		小林歯科医院	海 戸	42-2141
	滝澤歯科医院	大 屋	35-0035		高見沢歯科医院	飯 沼	42-6488
	滝沢歯科医院	塩 田 新 町	38-2567		滝之入歯科医院	下 長 瀬	36-3366
	滝沢歯科クリニック	国 分	24-9774		田中歯科医院	中 丸 子	42-7171
	たきざわファミリー歯科	秋 和	27-6480		まるこ歯科クリニック	中 丸 子	43-3660
	竹内歯科医院	川 辺 町	27-2234		丸子中央病院（歯科）	中 丸 子	42-1111
真田	田中歯科医院	長 島	24-5566	武石	大井歯科医院	大 畑	72-2051
	田中歯科医院	三 好 町	24-5123		さなだ歯科	横 尾	71-7041
	つくし歯科	下 塩 尻	26-8148		下村歯科医院	武 石 沖	85-2114

あおやぎ眼科
AOYAGI EYE CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	×	○	○	○	○	○
午後2:30~ 5:00	○	手術	○	手術	手術	×

【診療内容】
手術（白内障、網膜硝子体、緑内障、眼瞼手術）、加齢黄斑変性症治療、コンタクトレンズ取扱、斜視・弱視治療、眼科全般

【休診日】 日曜・祝日・月曜午前・土曜午後
火曜午後（手術）・木曜午後（手術）・金曜午後（手術）

TEL.0268(28)6688 ●入院設備あり(6床)
〒386-0002 上田市住吉577(上田菅平インターそば) ●駐車場50台

いでうら 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

TEL.0268-71-6078 〒386-0005 上田市古里1499-29
FAX.0268-71-6079 https://ideura-iin.jp

検診体制
CT完備
消化器の上部・下部内視鏡対応

胃カメラ・大腸カメラ・各種健診やっています

医療法人幸英会
さとう内科おなかクリニック

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

内 科
消化器内科
内視鏡内科

〒386-0012 上田市中央1-8-21
TEL.0268-22-2342 (初診の方はWebから予約が可能です)
https://satoichoka.cl.best-hp.jp/

*** 女性医師が診察しています ***

うえだはらライフクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝	内 科
8:30~12:15	●	●	▲	●	●	／	／	整 形 外 科
15:30~17:00	●	●	▲	●	●	／	／	リウマチ科

● 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
〒386-1102 長野県上田市上田原1053-1 **TEL.0268-22-0873**

じゅとくどう あきわ しんきゅう せいこつていん
寿徳堂秋和鍼灸整骨院

0268-23-8137
午前10:00~/土・日・祝日も診療

ふるさとの針灸院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~午後12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00~午後 7:00	○	○	○	○	○	×

在宅も含めた 往診承ります 保険取扱い(往診含む)いたします。(医師の同意が必要です)

《休診日》土曜日午後・日曜日・祝日・臨時休業あり

〒386-0005 上田市古里94-11 **TEL(0268)25-8833**
E-mail furusatonoshinkyuin@gmail.com http://www.ekiten.jp/shop_1842932/

60歳をすぎたら会員登録しよう

新規会員 募集中!

人生は 定年後が おもしろい。

入会説明会 毎月第3水曜日 9:30~
仕事も仲間も健康も シルバー人材センターで!

・適度な仕事で健康と地域貢献
・会員同士のクラブ活動に参加、楽しい仲間づくりを

お気軽に近くの シルバー人材センターまでご連絡ください。

公益社団法人 **上田地域シルバー人材センター**
〒386-0027 上田市常盤城3丁目2番10号 **TEL(0268)23-6002**

丸子支所 43-0333 真田支所 72-4433 東部支所 61-6565 長和支所 68-0888

土地の売却
土地を売りたいと 考えている方

売地・宅地 土地の購入
土地を探している方

ご相談下さい

分譲地の エキスパート **テラスホーム** 株式会社

長野県知事免許(1)第5882号
〒386-0001 長野県上田市上田1300-1
TEL.0268-75-6340 FAX.0268-75-6341

●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です。上田市が広告内容等について推奨するものではありません。