

健康づくりでポイントを貯めて



Amazonギフトカード

毎月500名様

500円分を
もらおう!!

1か月間で一定ポイントを貯めた18歳以上の金沢市民の方を対象に抽選で提供



散歩
ウォーキング
ランニング



健康診査
の受診・記録



健康教室
イベント
などへの参加



体重の記録



体操
エクササイズ



健康プラザ
市営体育館
などの利用



公共シェアサイクル
まちのり
月額会員登録

① アプリのインストール



グッピーヘルスケア

② 金沢市の登録



株式会社FiNC Technologies
アプリのインストール
方法・使い方について
03-5908-3883

健康政策課
かなざわ健康ポイント
(景品等)について
076-220-2233
詳しくは かなざわ健康ポイント で検索!

本事業は金沢市による提供です。本事業についてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。金沢市健康政策課(076-220-2233)までお願いいたします。Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

金沢かがやき健康づくり活動賞

金沢市における健康づくりを推進するため、地域で自主的に優良な活動を行っている団体を表彰します。

第10回(令和7年度)受賞団体

最優秀かがやき賞

大徳歩こう会

優秀きらり賞

東金沢町会「お茶会」/さざんかの会/安原グランドゴルフクラブ/二塚はまなす



令和8年度保存版

金沢市健診と保健のしおり

健康診査を受けたい方へ

問合せ先/健康政策課 TEL 076-220-2730 FAX 076-220-2231

- 受診できる健診(検診)をチェック! 1~2ページ
- 基本的な健診 3~4ページ
- がん検診等 5~6ページ
- 健診(検診)の受け方等 7~8ページ
- 集団検診の予約方法と日程 9~10ページ
- 健診結果の活用 11ページ

40歳以上で	金沢市国民健康保険に加入の方 生活保護受給中の方 後期高齢者医療制度に加入の方	P3① 特定健康診査 を受診できます
	社会保険に加入の方	加入の健康保険へ お問い合わせください
18~39歳の方	健康保険の種類は問いません	P4② 若年者健診 を受診できます



健康づくりについて

- 健康相談、歯と口の健康等
..... 12~14ページ

妊娠中の方や赤ちゃんの
いるご家庭等の方へ

- 母と子どもの健康
..... 15ページ



予防接種を受けたい方へ

- 予防接種
..... 16ページ



その他

- 保健所から等
..... 17~18ページ



受診できる健診(検診)をチェック!

金沢市では、「基本的な健診」と「がん検診等」を実施しています。
年齢や加入の健康保険の種類によって、受診できる項目や場所が異なります。
どんな健診(検診)が受診できるのか確認してみましょう。

基本的な健診

生活習慣病やその前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健康診査(健診)です。
年齢や加入の健康保険により受診方法が異なります。
(詳細は3~4ページ)

若年者健診

18歳~39歳
昭和62年4月1日から
平成21年3月31日生まれ

特定健康診査

40歳~74歳
75歳の誕生日の前日から
昭和62年3月31日生まれ

75歳以上
75歳の誕生日を
迎えられた方

加入の健康保険

金沢市国民健康保険以外の
健康保険
(社会保険、建設国保等)

金沢市国民健康保険
後期高齢者医療制度

健康保険に加入
していない生活
保護受給者

集団検診

加入の健康保険へ
お問い合わせくだ
さい。

すこやか
検診

または

集団検診

すこやか検診とは

- ・ 病院、医院で受診
- ・ 実施期間は5/1(金)~10/31(土)
- ・ 受診の場合にはすべての検査項目で受診券が必要
- ・ 70、73、76歳の方は、特定健康診査にあわせてもの忘れ健診の受診が可能

集団検診とは

- ・ 福祉健康センターなどで受診
- ・ 実施期間は5/16(土)~12/19(土)
- ・ 受診の場合には受診券は不要
ただし、特定健康診査と肝炎ウイルス検査を受診の場合には受診券が必要

がん検診等

がんをはじめとした特定の疾病を発見するために行う検査(検診)です。
会社等にお勤めかどうかや希望する検査の種類により受診方法や対象年齢が異なります。
(詳細は4~6ページ)

現在会社等に勤めている/いない

※パートタイマーや扶養の範囲内の仕事であっても勤めているとみなします。

勤めていない

勤めている

すこやか
検診

または

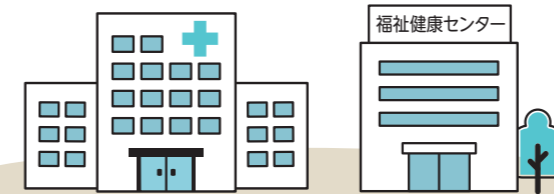
集団検診

集団検診

または

お勤めの会社
が実施する
職域検診*

※受けられる検査の種類、金額等はお勤めの会社にご確認ください。



※肝炎ウイルス検査は会社等に勤めている/いないに関わらず、対象の年齢であって、今までに一度も肝炎ウイルス検査を受診したことがない方が受診できます。

特定健康診査・がん検診等(すこやか検診のみ)の対象者の方には、
健診(検診)を受診するための受診券を4月末に送付します。

以下に該当する方には、受診券を再発行・追加発行しますので、電子申請または電話により申込みください。

- ・ 受診券を紛失した方
- ・ 年度途中で金沢市国民健康保険に加入した方
- ・ 年度途中で転入したお勤めでない方(職域検診の対象外の方)
- ・ 退職して社会保険任意継続となった方(職域検診の対象外の方)

健康政策課 TEL 076-220-2730
FAX 076-220-2231



職場等でのがん検診を受診された方へ

職場や人間ドック等でのがん検診を受診された際は、受診状況の登録にご協力ください。お手持ちのスマートフォン等で右の二次元コードを読み取り、回答をお願いいたします。



基本的な健診（特定健康診査・若年者健診）

※特定健康診査は、外来治療中の方も対象としていますので、
高血圧症などで治療中の方も、年1回は受診券を使って受けましょう。

- 40歳以上の方で 金沢市国民健康保険に加入の方
生活保護受給中の方
後期高齢者医療制度に加入の方 } ①**特定健康診査**を受診してください。
金沢市から「健康診査受診券」が届きます。
- 40歳以上の方で 社会保険、建設国保等に加入の方 → 健康診査の受け方、本人負担額など 詳しくは、加入の健康保険へ
お問い合わせください。
加入している健康保険がわからない 場合 → 8ページ
- 18～39歳の方 ②**若年者健診**を受診してください(健康保険の種類は問いません)。

能登半島地震避難者（金沢市民でない方）の方へ

能登北部の市町に住民票があり、住民票のある市町から県内市町に避難している方は、避難先の市町の集団検診会場で特定健診（高齢者健診）やがん検診を受診できる場合があります。受診に当たっての申込方法、受診料金など詳細は、住民票のある市町にお問合せください。

① 特定健康診査		② 若年者健診	
場 所	すこやか検診 病院・医院で受診 → 医療機関の一覧は健康診査受診券に同封しています。	集団検診 福祉健康センターなどで受診 → 9～10ページ	集団検診 福祉健康センターなどで受診 → 9～10ページ
実施期間	5/1 (金) ～10/31 (土)	5/16 (土) ～ 12/19 (土)	5/16 (土) ～ 12/19 (土)
対 象 者	40歳以上の方 ・金沢市国民健康保険に加入の方 ・生活保護受給中（健康保険未加入）の方 ・後期高齢者医療制度に加入の方 ※対象年齢は令和9年3月31日時点の年齢です。	18～39歳の市民の方 (金沢市に住民票のある方 。健康保険の種類は問いません。) ※ 対象年齢は令和9年3月31日時点の年齢です。	
内 容	問診、身体計測、血圧測定、診察、尿検査(蛋白、糖、潜血)、 血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、HbA1c、肝機能、血糖、総コレステロール、 尿酸、血清クレアチニン、血小板、貧血、肝臓病リスク評価※すこやか検診のみ)、心電図 ※医師が必要と判断した場合のみ、眼底検査も実施します。	特定健康診査と同じ	
受診料金	金沢市国民健康保険に加入の方 1,100円 生活保護受給中の方、後期高齢者医療制度に加入の方は無料です。 そのほか、受診料金が免除となる方がいます。詳しくは7ページをご覧ください。	金沢市国民健康保険に加入の方 800円	800円 生活保護受給中の方は無料です。そのほか、受診料金が免除となる方がいます。詳しくは7ページをご覧ください。
申し込み方法	対象の方には4月末に『健康診査受診券』が届きます。 1. 希望の医療機関を選びます。 → 医療機関の一覧は健康診査受診券に同封しています。 2. あらかじめ、電話等で予約します。	『健康診査受診券』は必要ありません。 1. 希望の会場・日程を選びます。 → 9～10ページ 2. 14日前 (必着)までに予約が必要です。 予約方法は9ページをご覧ください。	
当日の持ち物	『健康診査受診券』と『マイナ保険証』※	『マイナ保険証』※	
健診結果通知	結果は、受診後2週間から1か月程度で受診した医療機関から郵送で届きます。	結果は、受診後1か月程度で(公財) 石川県成人病予防センターから郵送で届きます。	
健診結果が届いたら	○健診の結果、再検査等が必要と判断された場合は、必ず医療機関で検査を受けましょう。 ○金沢市国民健康保険に加入の方(40～74歳)で、特定健康診査の結果、生活習慣の改善が望ましい方には文書等でご案内します。 保健指導のご案内 → 11ページ	○結果の見方が分からない方や気になる方は、福祉健康センターで行われる生活習慣病予防相談・ヘルシー食生活相談を利用しましょう。→ 12ページ	

※加入の健康保険が発行する資格確認書でも受診できます。 → 8ページ

肝臓病検診

●**肝臓病リスク評価**
受診方法/すこやか検診の特定健康診査と同時実施
対象者/特定健康診査の受診券をお持ちで40～74歳の方
受診料金/無料
内容/血液検査の結果から、肝がんや肝硬変に結びつく肝臓病(肝細胞が脂肪に押しつぶされ硬くなること)の進行リスクを調べます。



●**肝炎ウイルス検査**
受診方法/すこやか検診または集団検診
対象者/40、45、50、55、60歳で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
受診料金/無料(受診券が必要です)
内容/B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかを検査します。

もの忘れ健診

受診方法/すこやか検診の特定健康診査と同時実施
対象者/特定健康診査の受診券をお持ちで70、73、76歳の方
受診料金/無料(受診券が必要です)
内容/認知症の初期症状を早期発見し、早期治療や進行防止につながるための簡単なアンケート(調査票)による判定を行います。
※アンケート(調査票)は受診券と一緒に送付しますので、記入の上、予約した病院・医院にお持ちください。



早期発見で90%以上治るがんがあります。*2 早めに予約して受診してください。

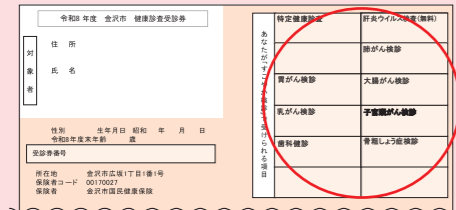
場 所	すこやか検診 病院・医院で受診 → 医療機関の一覧は健康診査受診券に同封しています。			集団検診 福祉健康センターなどで受診 → 9~10ページ		
実施期間	5/1 (金) ~10/31 (土)			5/16 (土) ~12/19 (土)		
対 象 者	お勤めでない市民の方等 (対象となる方には受診券をお送りします)			市民の方 ((公財)石川県成人病予防センターに事前予約が必要です)		
	年 齢	内 容	受診料金	年 齢	内 容	受診料金
肺 が ん	40, 45, 50, 55~74歳	胸部X線検査	800円	40歳以上	すこやか検診と同じ	100円
肺 が ん (ヘリカルCT検査)	上記年齢のうち55, 60, 65歳	ヘリカルCT検査 <small>※胸部X線検査とどちらか選択できます。 注意: 受診料金が違います。</small>	1,500円			
胃 が ん	50, 55~70, 72, 74歳	胃部X線検査 (バリウムを飲みます) 胃内視鏡検査 (胃カメラ) <small>※どちらか選択 できます。</small> 受診前日の午後9時以降、飲食は控えて午前中に受診してください。	1,500円	40歳以上	胃部X線検査のみ (バリウムを飲みます)	500円
胃 が ん (ペプシノゲン検査)	75歳	血液検査 (胃がんになりやすいとされる萎縮性胃炎を調べます)	無料			
大腸がん	40, 45, 50, 55, 57, 59, 61~70, 72, 74歳	便潜血検査 2日にわたって2回便をとり、便の中の目に見えない血液を検出する検査です。 生理中は採便しないでください。	500円	40歳以上	すこやか検診と同じ	300円
子宮頸がん	20~60歳で 前年度未受診の方 (女性のみ)	内診と子宮の液状細胞検査 ヒトパピローマウイルス (HPV) 検査 (必要な方のみ) <small>細胞検査の結果、 HPV感染が疑われる場合に 検査を実施します。</small> 妊娠している方、妊娠の可能性のある方は、主治医と相談のうえ検査を受けてください。 また、生理中は受診できません。	800円	20歳以上で 前年度未受診の方 (女性のみ)	内診と子宮の液状細胞検査	700円
乳 が ん	40~67歳で 前年度未受診の方 (女性のみ)	乳房X線検査 (マンモグラフィ) 授乳中の場合は、事前に検査機関にご相談ください。	800円	40歳以上で 前年度未受診の方 (女性のみ)	すこやか検診と同じ	500円
前立腺がん	55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 71, 73, 75歳 (男性のみ)	血液検査によるPSA (前立腺特異抗原) 検査 (特定健康診査の受診時にあわせて検査できます)	300円	55歳以上 (男性のみ)	すこやか検診と同じ	400円
結 核	65歳以上	胸部X線検査 (65~74歳の方は、必ず肺がん検診にあわせて実施) (75歳以上の方は、特定健康診査受診時に実施)	無料	65歳以上	すこやか検診と同じ	無料 (肺がん検診と同時)
骨粗しょう症	40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳 (女性のみ)	X線や超音波などによる骨密度の測定	400円	30, 35, 40, 45, 50歳 (女性のみ)	超音波による骨密度の測定	300円
歯 科	20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65歳	口腔内の診査 (むし歯・歯周病の検査)	400円			
	70, 73, 76歳	口腔内の診査 (むし歯・歯周病の検査)、口腔機能検査	無料			
聴 力	65~74歳で 前年度未受診の方	耳にレシーバーをあて、測定機器の音を聴き取る検査 補聴器の装用や耳の治療の必要性を評価	500円			
緑 内 障	50, 55, 60, 65歳	さいげきとう 細隙灯顕微鏡検査・眼底検査・眼圧検査	500円			

※1 出典：(公財)がん研究振興財団「がんの統計2025」累積がん罹患・死亡リスク

※2 ここでの「治る (=治癒)」とは、がん以外の死因を除いた5年生存率を指します。出典：国立がん研究センター がん対策研究所「全国がん罹患モニタリング集計2012~2015生存率報告」

すこやか検診

対象となる方には、4月末に『健康診査受診券』が届きます。その受診券で、自分が受診できる項目を確認します。



希望の医療機関を選びます。

※医療機関の一覧は健康診査受診券に同封しています。



あらかじめ、電話等で予約します。



『健康診査受診券』と『マイナ保険証』を持って受診します。

結果は、受診後2週間から1か月程度で受診した医療機関から郵送で届きます。

集団検診

対象年齢かどうか確認します。
(特定健康診査・肝炎ウイルス検査) 以外は受診券不要

希望の会場・日程を選び、Web、綴じ込みはがき、またはFAXで14日前(必着)までに予約します。→9~11ページ

受診日の5日ほど前に『健診予約券一式』(大腸がんは採便キット)が届きます。問診欄をご記入ください。

『健診予約券一式』『マイナ保険証』をお持ちのうえ、受診してください。
特定健康診査・肝炎ウイルス検査は『健康診査受診券』が必要です。
(大腸がんは2日分を採便し持参)

結果は、受診後1か月程度で(公財)石川県成人病予防センターから郵送で届きます。

受診料金の免除について

次の方は対象となるすべての健診(検診)で受診料金が免除されます。

- ①70歳以上の方
- ②65~69歳で一定の障害のある方(身体障害者手帳1~3級など)
- ③障害者医療費受給者証をお持ちの方
- ④生活保護法の適用を受けている方(受診日時点)
- ⑤市民税非課税世帯に属する方(受診日時点)

【注意事項】

- ①~③の方は、受診券に「受診料金は無料です」と表示してあります。
 - ④、⑤の方は、証明書の提出は不要です。受診券に申し出欄がありますので、受付窓口で提出の前にご記入ください。
- 該当される方は、受診の際に受付窓口で必ず申し出てください。
申し出漏れによる返金はできません。

Q マイナ保険証がない場合、なにを持参すればいいですか?また、加入している健康保険はどうすれば確認できますか?

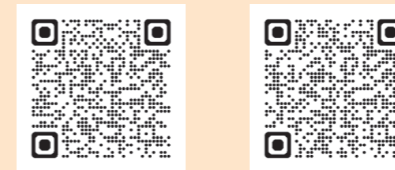
A 資格確認書をお持ちください。加入している健康保険は、マイナ保険証ではマイナポータルで、資格確認書では券面の保険者欄で確認できます。



Q 受診可能な医療機関一覧はインターネットで確認できますか?

A 以下の二次元コードから確認できます。

特定健診・がん検診 歯科健診



Q 就職して社会保険に加入しました。届いている受診券は使用できますか?

A 使用できません。健康診査の受診を希望される場合は、ご加入の健康保険にお問い合わせください。

Q 職場でがん検診を受診できません。

A 職場でがん検診を受診する機会がない方は、集団検診でのがん検診をご利用ください。金沢市に住民票があり、がん検診の対象年齢であればどなたでも受診できます。

Q 社会保険に加入しているが肝炎ウイルス検査の受診券が届きました。

A ご加入の健康保険の種類に関係なく、金沢市民の方で、過去にすこやか検診または集団検診で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方に送付しています。

Q 受診券がない、受診券に記載がない検査項目でも受診料金を支払えば受診できますか?

A すこやか検診は、すべての検査項目で受診券が必要です。受診券をお持ちの場合でも、受診券に記載がない検査項目については受診できません。集団検診は、特定健康診査・肝炎ウイルス検査を除いて受診券は不要です。ただし予約が必要です。

Q 施設に入所していますが、特定健康診査は受診できますか?

A 受診することはできません。(がん検診は受診できます。) 国の基準では次の人は特定健康診査等の対象になりません。

- ・介護保険施設、有料老人ホーム、軽費老人ホーム、養護老人ホーム、障害者支援施設、児童福祉施設などに入所している人
- ・病院又は診療所に6か月以上継続して入院している人
- ・刑事施設、労務場その他これらに準ずる施設に拘禁されている人
- ・妊産婦

Q 健診(検診)を受けることでなにか特典はありますか?

A かなざわ健康ポイント(→19ページ)で大きなポイントが付きます。健診(検診)や人間ドック、会社で受診した健康診断の結果通知の写真をアプリの「健診」より記録することで500ポイント(年間1回まで)が貯まります。歩数に応じたポイントなどと合わせて、月に1,000ポイント以上貯めれば抽選で景品が当たります。

集団検診の受診には、14日前(必着)までに予約が必要です。

予約方法

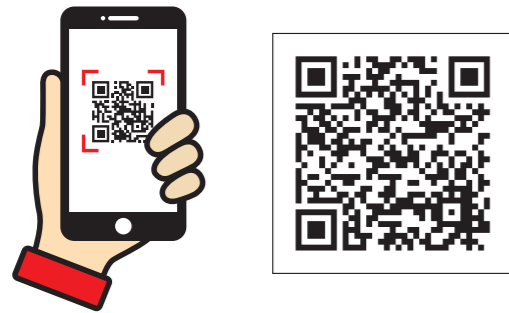
Web、綴じ込みはがき(11ページ)またはFAXで申込み。

受付時間は、受診日の5日ほど前に届く『健診予約券一式』で指定されます。

電話での申込みは受け付けていません

Webで申し込む場合 **オススメ**

空き状況を確認して申込みができます。



パソコンでの申込みにも対応しています。

石川県成人病予防センター 金沢市集団検診

検索

ハガキで申し込む場合

綴じ込みハガキに必要な事項を記載して投函



FAXで申し込む場合

下記の項目を記載し、FAXを送信

- ・住所 ・氏名、フリガナ ・生年月日
- ・性別 ・電話番号
- ・健診(検診)希望日(10ページの日程表から選択) および時間帯(午前・午後の別)
- ・希望するすべての健診(検診)名

FAX 076-238-9207
(公財)石川県成人病予防センター

注意事項

- ・予約した日以外の受診はできません。予約した日に受診ができなかった場合には、再予約をしてください。
- ・予約状況により日程変更をお願いする場合は、再予約用ハガキやお電話でご連絡いたしますのであらかじめご了承ください。
- ・実施期間中であっても、定員に達した時点で予約申込は終了させていただきます。また、例年10~12月は混雑しますので、ご予約はお早めをお願いいたします。
- ・受診に当たっては、ご自宅等で体温測定をした上で、必ずマスクを着用してください。また、発熱や体調不良の際は受診を控えてください。
- ・検診会場は、駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。特に、泉野福祉健康センターは例年混雑します。

集団検診の問合せ先

(公財)石川県成人病予防センター **TEL 076-238-5140**

※予約方法などの質問をお受けしています。電話での予約の申込みはお受けしていません。
電話が繋がらないときは、少し時間をおいてから、かけ直してください。(平日9:00~17:00)

集団検診保育サービス **無料**

集団検診の受診者の子ども(生後4か月~未就園児)を保育します。

集団の予約申込み後、検診日の14日前までに電子申請または電話で申込みをしてください。

実施日: 日程表の の日付

申込先: 健康政策課 TEL 076-220-2730



レディース検診日

レディース検診日は女性限定です。当日の子宮頸がん検診は、女性医師が診察等を行います。やむを得ず男性医師に変更となる場合があります。なお、その他の検診については、医師やスタッフが女性のみとは限りませんので、ご了承ください。

実施日: 日程表の の日付



日程表

駅西福祉健康センター (西念3-4-25)		
5月 23日(土)	午前のみ	
5月 31日(日)	午前のみ	
	レディース検診日 女性限定	
6月 8日(月)	午前午後	
6月 27日(土)	午前のみ	
7月 4日(土)	午前のみ	
7月 13日(月)	午前午後	
8月 1日(土)	午前のみ	
8月 31日(月)	午前午後	
9月 7日(月)	午前午後	
9月 19日(土)	午前のみ	
10月 5日(月)	午前午後	
10月 31日(土)	午前のみ	
11月 9日(月)	午前午後	
11月 29日(日)	午前のみ	
12月 7日(月)	午前午後	
12月 12日(土)	午前のみ	

元町福祉健康センター (元町1-12-12)		
5月 16日(土)	午前のみ	
5月 25日(月)	午前午後	
6月 13日(土)	午前のみ	
6月 29日(月)	午前午後	
7月 11日(土)	午前のみ	
7月 27日(月)	午前午後	
8月 8日(土)	午前のみ	
8月 24日(月)	午前午後	
9月 14日(月)	午前午後	
9月 27日(日)	午前のみ	
	レディース検診日 女性限定	
10月 3日(土)	午前のみ	
10月 19日(月)	午前午後	
11月 21日(土)	午前のみ	
11月 30日(月)	午前午後	
12月 6日(日)	午前のみ	
12月 19日(土)	午前のみ	

泉野福祉健康センター (泉が丘1-2-22)		
5月 17日(日)	午前のみ	
6月 7日(日)	午前のみ	
7月 19日(日)	午前のみ	
8月 2日(日)	午前のみ	
9月 6日(日)	午前のみ	
10月 11日(日)	午前のみ	
11月 23日(月祝)	午前のみ	
12月 13日(日)	午前のみ	

教育プラザ富樫 1号館 (富樫3-10-1)		
5月 26日(火)	午前午後	
6月 30日(火)	午前午後	
8月 23日(日)	午前のみ*	
	レディース検診日 女性限定	
9月 1日(火)	午前午後	
10月 23日(金)	午前午後	
10月 29日(木)	午前午後	
11月 4日(水)	午前午後	
11月 11日(水)	午前午後	
12月 1日(火)	午前午後	
12月 18日(金)	午前午後	

※受付時間に注意

...保育サービスのある日

市民体育館		
5月 27日(水)	午前午後	中央市民体育館 (長町3-3-3)
6月 5日(金)	午前午後	城西市民体育館 (木曳野1-3)
10月 9日(金)	午前午後	森本市民体育館 (弥勒町ヨ50-1)
11月 2日(月)	午前午後	浅野川市民体育館 (大河端西1-96)

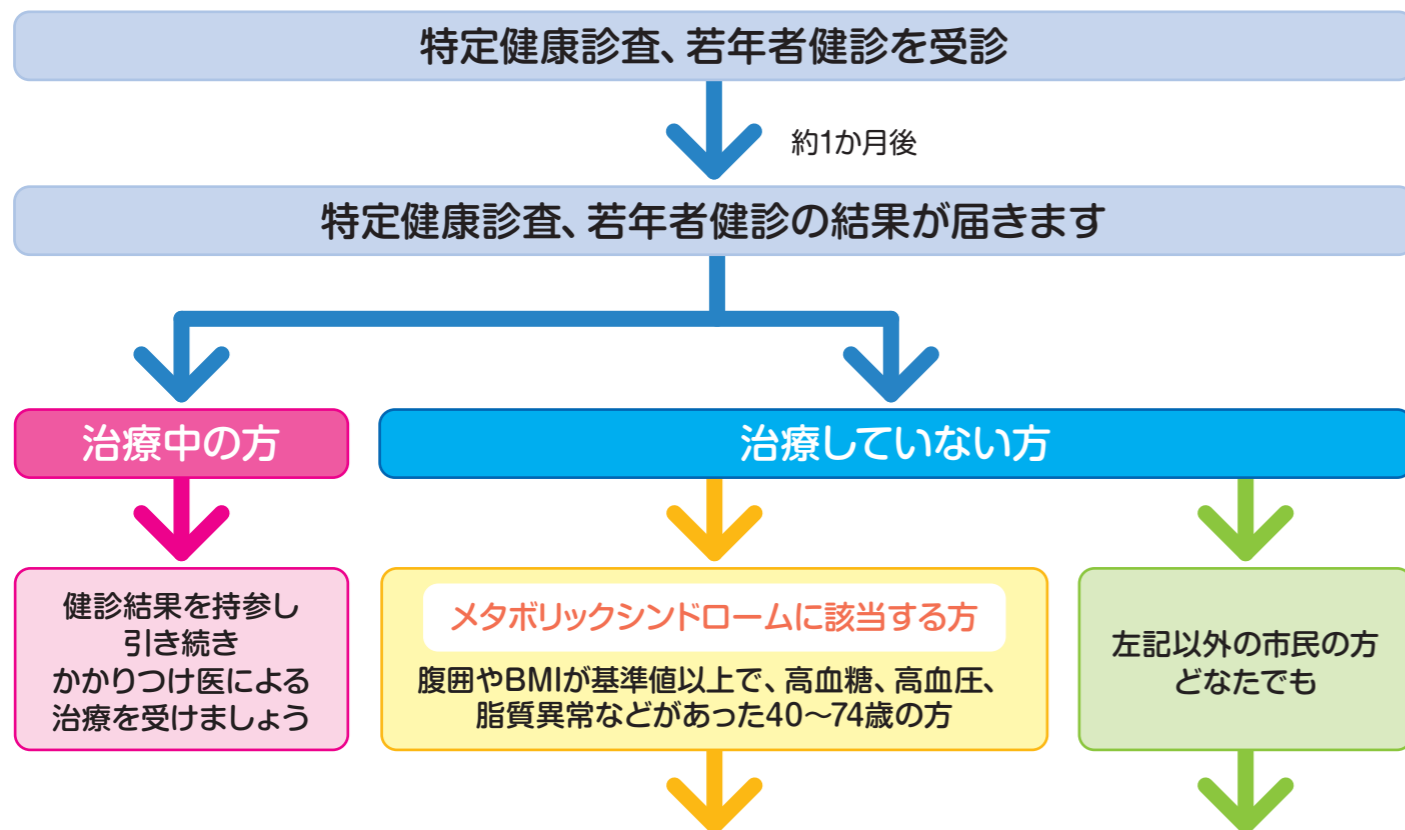
検診受付時間

項目	平日		土・日・祝日 午前のみ
	午前	午後	
特定健康診査 若年者健診 肺がん検診・結核検診 大腸がん検診 前立腺がん検診 骨粗しょう症検診 肝炎ウイルス検査(※)	9:00 ~ 11:00	13:00 ~ 15:00	8:30 ~ 11:30 (教育プラザ富樫は 9:00 ~ 11:30)
胃がん検診	9:00 ~ 10:30		8:30 ~ 10:30 (教育プラザ富樫は 9:00~11:00)
子宮頸がん検診		13:00 ~ 14:00	9:00 ~ 10:00
乳がん検診	9:00 ~ 10:30	12:45 ~ 14:15	8:45 ~ 10:15

すべての日程で、保健師による個別健康相談も実施しています。

※肝炎ウイルス検査は金沢市から「健康診査受診券」が届いた方のみです。

～よりよい生活習慣について保健師と一緒に考えます～



特定保健指導

国民健康保険に加入の方

健診結果に「特定健康診査結果相談会」のご案内を同封しています。ご自宅や職場での相談も承ります。是非ご利用ください。

協会けんぽに加入の方

「特定保健指導」のご案内をお送りします。
被保険者（ご本人）と被扶養者（ご家族）で利用方法が異なります。
被保険者（ご本人）
⇒ 会社や健診機関を通じてご案内します。（無料）
被扶養者（ご家族）
⇒ ご自宅に「特定保健指導利用券」をお送りします。「特定保健指導利用券」に同封の特定保健指導実施機関一覧表から希望の場所を選んで、ご利用ください。（無料）

問合せ先：協会けんぽ石川支部 保健グループ
TEL 076-264-7200（音声ガイダンス②）
FAX 076-264-7206

その他の健康保険に加入の方

加入の健康保険へお問い合わせください。

加入している健康保険が分からない場合（→ 8ページ）

健康相談

金沢市福祉健康センターでの

生活習慣病予防相談 **要予約**
ヘルシー食生活相談
をご利用ください。

保健師や管理栄養士が健診結果等に基づいて、生活習慣病の予防について一緒に考えます。

場所や日程については、12ページをご参照ください。



健康相談

金沢市福祉健康センターでは、下記の日程で、さまざまな相談を行っています。
専門医や保健師に無料で相談できる絶好の機会です！電話による相談も行っていますので、お気軽にご相談ください。

相談の種類	内容	駅西 TEL 234-5103 FAX 234-5104	泉野 TEL 242-1131 FAX 242-8037	元町 TEL 251-0200 FAX 251-5704
生活習慣病予防相談 (要予約)	特定健康診査、若年者健診等の結果の見方や生活習慣病に関する相談 (健診結果をお持ちください。)	毎週水曜 9:00～11:00	毎週金曜 9:00～11:00	毎週火曜 9:00～11:00
ヘルシー食生活相談 (要予約)	妊産婦・乳幼児・成人・高齢者の栄養と食事に関する相談	第2・4水曜 9:00～11:00	第1・3木曜 9:00～11:00	第1・3火曜 9:00～11:00
ご予約は地域保健課（TEL234-5102）までご連絡ください。				
遺伝相談 (要予約)	「遺伝」に関わる気かりや悩みについて遺伝専門職が相談に応じます。	第4水曜14:00～15:00 ご予約は泉野福祉健康センター（TEL242-1131）までご連絡ください。		
こころの健康相談 (要予約)	精神科医による相談 ストレス、不安、不眠、ゆううつ、認知症など 心理士による相談 考え方の癖や抱えている悩みを一緒に整理するお手伝いなど	月1回木曜 15:00～17:00	第4火曜 13:30～15:30	第3木曜 13:30～15:30
対象:金沢市にお住まいの方 (精神科や心療内科に通院中の方は、主治医にご相談ください。)				
詳細は各福祉健康センターへお問い合わせください。				
ひきこもり相談 (要予約)	保健師による、ひきこもりに関する相談	第1・3木曜 13:30～15:30	第2・4火曜 13:30～15:30	第2火曜 13:30～15:30 第4木曜 9:00～11:00



よりそう
なかま
～生きづらさを抱えるみなさんへ～
<https://yorisou-nakama.net/>

生きること、ひきこもり、発達障害、不登校などで心が揺らいでいる方への情報サイトです。

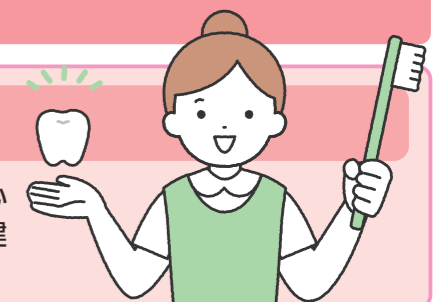
うつ病や自殺予防のための相談先や医療機関、こころの健康づくりについて掲載しています。「よりそうなかま」からダウンロードできます。



歯と口の健康

歯周病は全身の健康に影響します！

歯周病になると、歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から全身に運ばれ、心臓血管障害、糖尿病などさまざまな病気に影響します。お口の定期健診にて予防しましょう。



オーラルフレイルを予防しよう！

オーラルフレイルは、『口の機能の健康な状態』と『口腔機能の低下』との間にある状態です。お口の機能が低下し、十分に食べることができなければ、栄養状態が悪くなり、様々な病気にかかったり、寝たきりになりやすくなると言われています。年齢とともにお口の機能は低下します。食べられなくなってからではなく、元気なうちからお口の健康を意識して、いつまでもおいしく食べられるよう習慣づけることが大切です。

8020（はちまるにいまる）を目指しましょう！

歯を失う原因の8割はむし歯と歯周病です。20本以上自分の歯があると多くの種類の食べ物をバランスよく食べることができるため、8020（80歳で自分の歯が20本以上あること）を目指しましょう。

女性の健康づくり

女性の身体は、女性ホルモンの分泌量の変化等に伴い、女性特有の症状や病気を発症することがあります。**女性の健康を守るためには周囲の協力が必要**で、症状や病気については男女問わず知ってほしいことです。女性の方は、検診を受診するとともに、心身の不調を感じた場合は医療機関に相談しましょう。また、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う取り組み「プレコンセプションケア」を知ることも大切です。



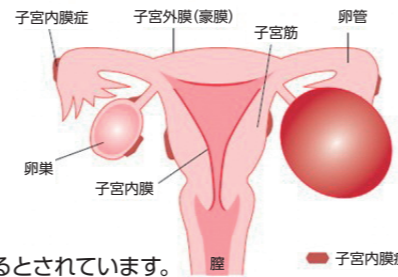
金沢市女性の健康づくり

近年増えてきている女性の病気

子宮内膜症

本来なら子宮の内側にある内膜とそれに似た組織が、卵巣などの子宮の内側以外の場所で発生し発育する病気です。20～30歳代の女性で発症することが多く、進行すると不妊の可能性が高まることもあります。子宮内膜症のサインは**生理痛や腹痛、排便痛、性交痛**などです。

ひどい生理痛など自覚症状のある方は、早めに産婦人科を受診しましょう！



子宮頸がん

子宮の入り口付近にできるがんです。発症にはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しているとされています。HPVは、女性の多くが「一生に一度は感染する」といわれるウイルスで、感染しても、多くの場合は免疫機能などによりウイルスは自然に消滅しますが、一部の人は、ウイルスの持続感染の状態となり、がんになってしまうことがあります。子宮頸がんは若い世代の女性のがんの中で多くを占めています。

金沢市では20歳以上の方を対象に子宮頸がん検診を実施していますので、積極的に受診しましょう。詳しくは5～6ページをご覧ください。

乳がん

乳房にしこりをつくるがんです。30代から急増し40代以降に多いのが特徴で、乳がんにかかる人は年々増加しています。早期に発見し治療することで治る可能性が高い病気ですが、進行するとリンパ節や肺など他の臓器に転移して様々な症状をひきおこしたり、命を脅かしたりするようになります。

乳房を意識する生活習慣 ～プレスト・アウェアネス～

プレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。日頃の生活の中で次の4つを行いましょ。

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気が付いたらすぐ医師へ相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける



詳しくはこちらをご覧ください

がんは早期発見・早期治療がとても大切です。年齢に応じて定期的に検診を受けましょう！

「からだ」と「こころ」のチェックリスト

1 「からだ」と「こころ」のチェックリスト（質問票）を記入・提出

チェックリストは、市役所1階の「福祉と健康の総合窓口」、福祉健康センター、市民センター、金沢市地域包括支援センター等にありま。また、ホームページからもダウンロードできます。ご本人の了解を得てご家族がチェックしていただいてもかまいません。



金沢市からだこころのチェックリスト

2 「からだ」と「こころ」のチェックリスト（質問票）の判定結果

何らかの生活機能低下がみられる方
金沢市地域包括支援センターによる面談を受けます。

生活機能低下に該当なし
連絡はありませんので、ご了承ください。

3 金沢市地域包括支援センターによる面談

介護予防・生活支援サービス利用が望ましい方

サービス利用が必要でない方

4 介護予防・生活支援サービスの利用

- 介護予防型サービス
訪問介護（ホームヘルプ）、通所介護（デイサービス）
- 基準緩和型サービス
掃除、調理などの生活援助（訪問型）、運動、レクリエーションなどのサービス（通所型）
- 短期集中型サービス
栄養改善（訪問型）、運動器機能向上（通所型）、口腔機能向上（通所型）

健康づくりに関する各種教室などの利用

14ページの各種教室を参照してください。その他教室の情報は金沢市広報（毎週火曜日新聞に掲載）をご覧ください。

問合せ先／健康政策課 TEL 076-220-2233 FAX 076-220-2231

金沢・健康を守る市民の会

本会は、昭和48年の創立以来、町会連合会、医師会と協力し、市民の健康づくり活動を進めており、町会に加入している皆さんが会員です。健康的な市民生活の実現を目指し、健康づくりの意識啓発と実践活動を進めており、各校下（地区）の「いきいき健康教室」を支援するとともに、運動普及推進員の養成などに取り組んでいます。

～フレイルチェックイベントを開催します～

内容：質問紙や測定機器を用いて、フレイルの兆候を確認します。**要事前予約**
フレイルチェックの後に、専門職による講話や実技をとおしてフレイル予防について学ぶイベントです。

対象者：65歳以上の市民（先着順）

費用：無料

時間：13:30～（約2時間）

開催日	場所	フレイルチェック後の講話や実技
令和8年5月29日(金)	総合体育館	フレイル予防のための栄養と運動
令和8年6月18日(木)	駅西健康ホール（保健所3階）	お口の機能と聞こえのフレイル予防
令和8年7月30日(木)	鳴和台市民体育会館	フレイル予防のための社会参加
令和8年10月23日(金)	額谷ふれあい体育館	フレイル予防のための運動
令和8年11月30日(月)	駅西健康ホール（保健所3階）	フレイル予防のための栄養と運動
令和8年12月17日(木)	鳴和台市民体育会館	ウォーキング体験

※ 詳細については、フレイル予防のホームページ（右記）でご確認いただくか、金沢・健康を守る市民の会にお問い合わせください。
※ 地域の会場にフレイルチェックの出張も行えます。お気軽にご相談ください。

問合せ先／金沢・健康を守る市民の会 TEL 076-222-0103 FAX 076-222-0182

金沢健康プラザ大手町

開館時間：9:00～17:00（休館は祝日と年末年始） 場所：金沢市大手町3-21（令和8年7月1日～金沢市兼六元町7-15）

健康スタジオ開放

自主的に運動を行うことができます。

【筋カトレニングマシン】

主に次の部位を鍛えるマシンがあります。

- ①太もも前・後面 ②太もも内・外側 ③下半身全体 ④腹筋・背筋 ⑤背中

【その他の運動器具】 エクササイズバイク、クライマー

【開放日】 毎日（第1日曜・祝日・年末年始は除く）

【時間】 13:00～16:30 【費用】 1回 50円

セルフ健康チェック

健康チェックができます。お気軽にご利用ください。

【健康機器】 主に次の機器を利用できます。

- ①自動血圧計 ②ストレス測定器
③活齡（身体年齢測定）
④脳年齢・血管年齢計

【時間】 9:00～17:00 【費用】 無料

健康増進教室のご案内

からだかるやか塾	肥満の改善・予防を目的とした、運動や食事について学ぶ教室（医師・教授による講話、健康運動指導士等による運動、栄養士の食生活診断など）
今日から始める未病ケア	講話や運動をとおして未病についての知識を学ぶ教室
その他の教室	ヘルシークッキング、かなざわ健康ポイントアプリ普及講座など

介護予防教室のご案内

学ぼう！フレイル予防	専門職によるフレイル予防の講話や実技（運動・栄養・口腔・社会参加）
その他の教室	高齢者健康づくり体力増進教室、フレイル予防運動教室など

※各種教室の内容は、一部変更となることがあります。ご了承ください。

※各種教室の詳細案内や申込方法は、金沢市広報（毎週火曜日新聞に掲載）をご確認いただくか、

ホームページ をご覧ください。

問合せ先／公益財団法人 金沢健康福祉財団 TEL 076-222-0102 FAX 076-222-4366

～心配ごとを相談したい方へ～

ほっとライン

月～金 8:30～17:00
(祝日、年末年始除く)

保健師や管理栄養士が相談に応じます。

- ★女性特有の症状や病気など
…「女性の健康」ほっとライン TEL 220-7918
- ★不妊、妊娠、出産、産後の不安など
…「妊娠・出産」ほっとライン TEL 208-4303
- ★育児でちょっと気になることなど
…「子育て」ほっとライン 駅西 TEL 234-3500
泉野 TEL 244-4500
元町 TEL 251-3500
- ★離乳食や食事の栄養バランスなど
…「栄養」ほっとライン TEL 234-1498

ベビースペース [hug]

各会場 13:30～15:30
(祝日、年末年始、お盆等除く)

妊婦および産後3か月までの母子を対象に、気軽に立ち寄り、かつ助産師に相談できる場所を提供します。

- ◆内 容 安心して集える場の提供
妊産婦の心身面・母乳・育児などの個別相談
- ◆場 所 駅西福祉健康センター(毎週水曜日)
泉野福祉健康センター(毎週月曜日)
元町福祉健康センター(毎週火曜日)
教育プラザ富樫(毎週金曜日)
※教育プラザ富樫のみ対象は生後4か月～1歳までです。
また、夏休み期間はお休みします。
- ◆問合せ先 福祉健康センター総務課 TEL 234-5106

～将来子どもを望む方へ～

プレ妊活健診

本格的な妊活の前にご夫婦(※対象要件あり)の健康状態のチェック(健診)と専門家による妊娠に関する健康教育を無料で受けることができます。

◆問合せ先 健康政策課 TEL 220-2233

不妊治療・不育症治療費の助成

不妊治療、不妊検査、不育症治療や不育症検査(先進医療として告示されている検査)の費用の一部を助成します。

◆問合せ先 健康政策課 TEL 220-2233

～禁煙に取り組みたい方へ～

生まれてくる赤ちゃんのために妊婦や妊婦と同居されている方の禁煙治療費を助成します。

◆問合せ先 健康政策課 TEL 220-2233

～産後のケアを受けたい方へ～

産後の体調不良や育児に不安がある産後1年未満の産婦と赤ちゃんの心身のケアや育児サポートが医療機関等で受けられます。

※事前申請が必要です。

◆問合せ先 福祉健康センター総務課 TEL 234-5106

健康相談・教室のご案内(要予約) ※日程は変更になる可能性があります

相談・教室の種類	内容	駅西 TEL 234-5103 FAX 234-5104	泉野 TEL 242-1131 FAX 242-8037	元町 TEL 251-0200 FAX 251-5704
妊婦相談	妊娠中の過ごし方や食事について *各福祉健康センター月1回は小グループで実施	各福祉健康センター *日程については各福祉健康センターへお問い合わせください。		
乳幼児健康相談	乳幼児の健康や栄養、子育てなどに関する相談	第3月曜 13:30～15:00	第4月曜 13:30～15:00	第1月曜 13:30～15:00
幼児発達相談	ことばや行動面・社会性の心配などに関する相談	第2・4木曜 14:00～15:30	第3水曜 14:00～15:30	第2木曜 14:00～15:30
すくすく育児教室	7～8か月頃の乳児と保護者を対象に、子どもの発達や子育て、離乳食の進め方、親子遊びなどについて学ぶ教室	各福祉健康センター *誕生日によって開催日が決まっています。 *日程については各福祉健康センターへお問い合わせください。		
しっかり食べよう教室	「食習慣」や「歯の健康づくり」などの生活習慣について学ぶ教室 *離乳食コース、乳幼児の食と歯の健康相談	各福祉健康センター *子どもの月齢によって開催日が決まっています。 *詳細や予約については地域保健課(TEL234-5102)へお問い合わせください。		
5歳児就学前相談	就学前の5～6歳の子どもの行動面や社会性など発達に関する相談	駅西・泉野福祉健康センター *日程については駅西・泉野福祉健康センターへお問い合わせください。		

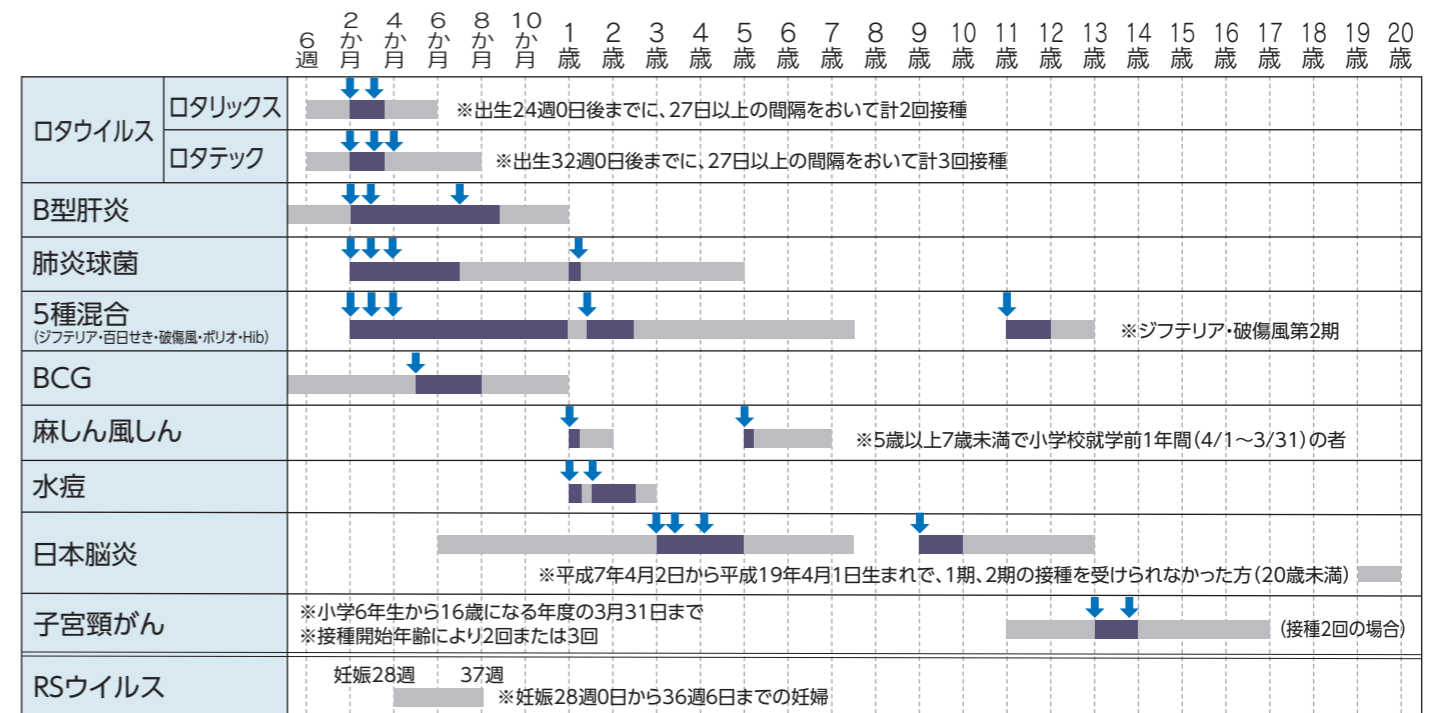
※上記以外でも各福祉健康センターでは、子どもの成長・発達について保健師が訪問・面接・電話による個別相談を行っています。

妊婦・子どもの定期予防接種

定期予防接種は、法令によって対象疾病、対象者及び接種期間が定められています。対象の方には、個別に郵送または面接にて交付します。

子どもについては、生後2か月頃に定期予防接種券を冊子で送付します。また、麻しん風しん第2期、ジフテリア・破傷風第2期、日本脳炎第2期及び子宮頸がんは対象年齢になりましたら、別途送付します。

接種の日程は、子どもの体調をみながら、かかりつけ医と相談して決めてください。RSウイルスは、妊娠届出時に交付します。(既に妊娠届出がお済みの場合は、順次送付します。)



※子宮頸がんワクチンの接種回数等の概要については厚生労働省のホームページから最新の情報をご確認ください。



↓ 好ましい接種時期 ■ 標準的な接種年齢 ▨ 法令で定められた接種対象年齢

成人の定期予防接種

対象疾病	対象者	受け方
肺炎球菌	①65歳の方 ②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等に重度の障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)	対象の方には、接種券をお送りします。接種を希望される方は、金沢市の予防接種協力医療機関にご予約のうえ、接種当日は、必ず接種券をお持ちになって接種を受けてください。
インフルエンザ 新型コロナ	①65歳以上の方 ②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等に重度の障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)	
带状疱疹	①令和9年3月31日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳及び100歳の方 ②接種日に60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の重度の障害を有する方(障害者手帳1級程度)	

任意予防接種

任意予防接種は、保護者の判断で接種を受けるものです。かかりつけ医等にご相談ください。

接種対象者	助成対象者	対象ワクチン	助成額	助成回数	申請期限
0歳	子どもの保護者	インフルエンザ	1回あたり 上限2,000円	子ども1人につき、1年度2回(1年度とは、4月1日から3月31日まで)	接種日の1年後の月末まで
1～6歳		おたふくかぜ・インフルエンザ			

問合せ先/健康政策課 TEL 076-220-2701 FAX 076-220-2231

その他

金沢市保健所

地域保健課／金沢市西念3-4-25 TEL076-234-5102 FAX076-234-5104

みんなで食育 楽しく食育 ～食育関連情報はホームページに掲載中～

健康で生き生きと暮らすためには、健全な食生活を実践することが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をとりましょう。また、外食をする際には、市民の健康づくりをお手伝いする「健康づくりサポート店」をご利用ください。



結核は早期発見で治る病気

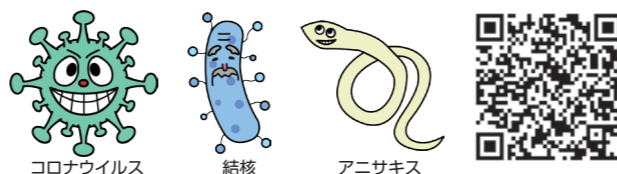
結核は過去の病気ではありません！

金沢市では令和7年は新たに35人が結核の治療を開始し、うち約6割は65歳以上の方でした。知らない間に結核菌に感染していると、加齢などにより抵抗力が低下した時に発病しやすくなります。結核は早期発見が大切です。年1回、結核検診（胸部X線検査）を受けましょう。



目指しまっし！感染症マスター！ ～金沢市保健所チャンネル～

☆金沢市保健所では、感染症・食中毒に関する動画を公式YouTubeにて配信しています。
☆1テーマ3分程度の動画で、市民の皆さまに向けてわかりやすく解説しています。ぜひご覧ください。



秘密厳守

相談・検査の種類	内容（無料）	日時
性感染症相談・検査（要予約） TEL 234-5102	匿名でHIV・梅毒検査、クラミジア検査を受けることができます。HIV・梅毒検査は血液検査、クラミジア検査は尿検査です。	水曜日 13:30～15:00
肝炎ウイルス相談・検査（要予約） TEL 234-5102	肝炎ウイルス（B型・C型）検査は、過去に受けたことのない方が対象です。協力医療機関では右の日時以外でも受けられます。	水曜日 13:30～15:00
骨髄バンクドナー登録（要予約） TEL 234-5102	白血病などの患者さんに骨髄を提供するためのドナー登録ができます。登録には、採血が必要です。	水曜日 13:30～15:00
医療安全相談窓口（電話相談） TEL 234-5137	医療の安全・安心に関する悩みに、中立的な立場でご相談に応じます。	月曜日～金曜日 8:30～12:00/13:00～17:00

衛生指導課／金沢市西念3-4-25

食の安全・安心相談窓口

「食の安全・安心に関する相談」を受け付けています。市民の皆さんや市内で食品を製造・販売する事業者を対象としています。

問合せ先／衛生指導課

TEL 076-234-5112 FAX 076-220-2518

相談内容

- ・食品の安全性や表示について
- ・食品の衛生的な取り扱いについて
- ・新しい営業許可・届出制度について
- ・HACCP（ハザップ）について

動物愛護管理センター／金沢市才田町戊370-2

犬の登録と狂犬病の予防注射

生後91日以上の犬は、保健所への登録と狂犬病予防注射をすることが義務付けられています。

- ・登録手数料 3,000円（生涯に1回）
- ・予防注射済票交付手数料 550円



さわまる

登録、予防注射済票の発行は、動物愛護管理センター又は衛生指導課で行っています。また、動物病院では狂犬病予防注射にあわせて登録も行うことができます。

犬と猫の里親募集

金沢市では、動物愛護管理センターに収容された譲渡可能な犬や猫を、里親（飼い主）希望者に無料でお譲りしています。より多くの動物が生涯にわたり、里親と共に健康で安穏な生活をおくることをご協力ください。



かなにゃん

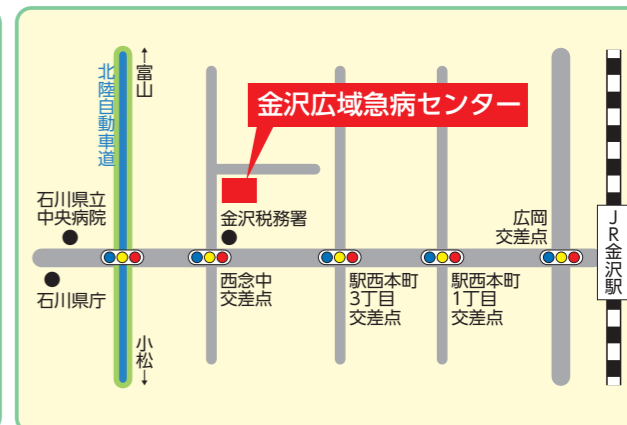
申込・問合せ先／動物愛護管理センター
TEL 076-258-9070 FAX 076-258-9071
ドッグラン併設／利用日はホームページでご確認ください。

※金沢市保健所の情報についてはホームページ をご覧ください。

金沢広域急病センター

夜間に急に具合が悪くなった方のための診療所（一次救急医療）

診療科目 小児科・内科
診療時間 午後7時30分～午後11時（年中無休）
GW・年末年始・1月の日曜・祝日は診療時間が変更になります。詳しくは、ホームページをご覧ください。
場所 金沢市西念3-4-25（駅西福祉健康センター1階）
医療機関案内 午後7時30分～翌午前9時（診療時間以降は自動応答）
TEL 076-222-0099（FAX 076-222-5566）
持ち物 マイナ保険証（お持ちでない方→8ページ）
各種受給者証（お持ちの方）
現在服用中の薬とお薬手帳（ある方）



※休日当番医の情報についてはホームページ をご覧ください。

すぐに受診が必要？迷った時のお助け情報「こどもの救急」

急にお子さんの体調が悪くなったら…

対象年齢：おおむね生後1か月～6歳

夜間や休日に、急にお子さんの体調が悪くなり、「すぐに受診？しばらく様子を見ていても大丈夫？」と悩んだときは、

お助けサイト「こどもの救急」を活用しましょう。（日本小児科学会による監修）

画面上でお子さんの症状を選んでクリックすると、すぐに受診が必要かどうか判断する目安が表示されます。

日本小児科学会のホームページ「こどもの救急」をご覧ください。

(http://kodomo-qq.jp)



モバイル版も提供されています。ぜひチェックしてみてくださいね。

金沢市国民健康保険に加入の方へ

金沢市国民健康保険脳ドック受診助成事業について

◎脳ドック検査の受診助成を受けるには、金沢市特定健康診査（すこやか検診・集団検診）の受診結果が必要となります。必ず特定健康診査を受診してください。

◎申込の受付は、6月下旬から開始予定です。

保険年金課のホームページや金沢市広報を随時ご確認いただき、助成を希望される方はお申し込みください。

◎検査費用は10,080円、定員は500名です。

※申込者数が定員を超えた場合は、抽選となります（落選された方は、次年度以降の申込時に優先します）。

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果（※）を持つ医薬品のことです。

（※）新薬が効能追加を行っている場合など、異なる場合があります。

ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

●「ジェネリック医薬品希望シール」を窓口で配布しています。

●一定以上の個人負担額の軽減が見込まれる方にハガキでお知らせしています。

問合せ先／保険年金課 TEL 050-1792-1620（自動応答） FAX 076-232-5644



※マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください。