

令和8年度 健診のお知らせ

- 地区コミセン等で受ける**地域健診**(バス健診) 3 ページ
- 指定の病院で受ける**施設健診** 6 ページ
- 市国保加入者で奇数年齢の方限定の**人間ドック** 8 ページ
- **がん単独検診** 9 ページ
- 市国保・後期の方限定の**個別健診** 10 ページ
- **歯科の健診** 11 ページ

次の方は、“無料”で受診できます！

- 20 歳女性…子宮頸がん検診
- 40 歳…受診可能な項目全て
- 66 歳市国保加入者…特定健診



対象 年齢

19 歳以上の市民の方
※年齢は年度年齢(令和 9 年 4 月 1 日時点の
年齢)で判断します。

料金

市が費用の一部を助成しているため、一般的
な金額よりお手頃な料金設定となっています。
職場で健康診断を受ける方も、受検項目
にないがん検診などは市の検診をご利用く
ださい。

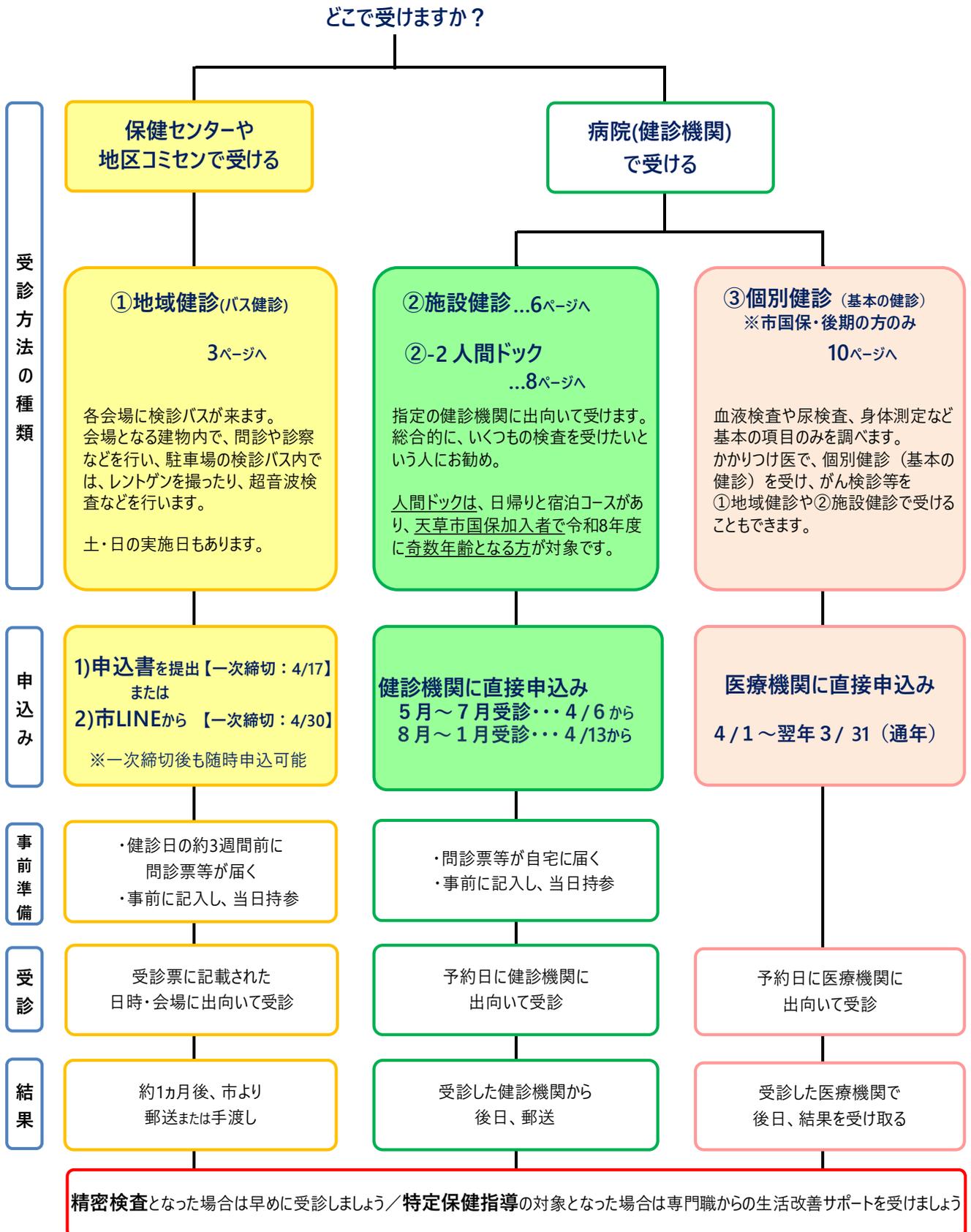
申込 方法

どこで受けるかによって申込方法が異なりま
す。
冊子で詳細を確認し、申し込んでください。
受付日時が決まっていますので、期日や時
間を守って申し込んでください。

天草中央保健福祉センター ☎24-0620
天草西保健福祉センター ☎75-3301

➤ 健診受診の流れ

市の健診は、病院（健診機関）に出向いて受ける方法と病院以外（保健センターや地区コミセン）で受ける方法があります。



➤ 令和8年度の健診スケジュール

市の健診は、実施期間が決まっています。先の予定はまだ分からないからと申し込みを後回しにするのではなく、先に健診日を入れ込んで、ご自身の健康管理を優先してください。忘れないうちに、まずは申し込みを！

種類	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
集団	地域健診 (バス健診)	申込受付		申込受付・実施 (指定の会場・日時)								
	施設健診	申込受付	申込受付・実施 (定員あり)									
	人間ドック	申込受付	申込受付・実施 (定員あり)									
個別	・個別健診 ・歯科の健診		申込受付・実施									
単独 検診	子宮頸がん検診	申込受付・実施										
	乳がん検診	申込受付・実施										
	大腸がん検診 (郵送法)									申込受付	返送期間	

➤ 健診結果からリスクに応じて保健指導！

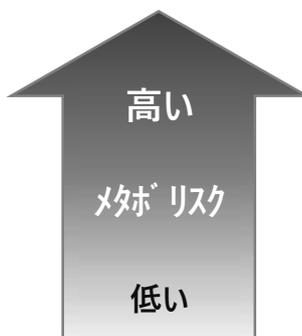
健診と保健指導(生活習慣改善サポート)は**ワンセット!**
対象になったら必ずサポートを受けましょう。

日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病とその危険因子である「^{※1}メタボリックシンドローム (メタボ)」。健診の結果から、メタボのリスクに応じて生活習慣改善サポート(特定保健指導)が受けられます。「特定保健指導」の案内があった場合は、専門職のサポートを受けながら一緒に生活習慣を見直し、この先の“健康”を手に入れましょう。

●特定保健指導の判定基準 (該当する項目数や年齢によって判定)

腹 囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上 または BMI が 25 以上	これに加えて +	血糖の異常 血糖値 または HbA1c 値が 高い	血圧の異常 血圧が高い	脂質の異常 中性脂肪値 または HDL コレステロール 値に異常あり	現在、 喫煙している 
---	--------------------	--	-----------------------	---	--

●特定保健指導のメニュー



- 積極的支援** 専門職(保健師や管理栄養士など)から個別の指導を受けて3ヶ月以上継続的な生活習慣の改善に取り組みます。
- 動機付け支援** 専門職(保健師や管理栄養士など)とのグループや個別面談で生活習慣の改善に取り組みます。
- 情報提供** 皆さんに生活習慣病の予防に関する情報提供があります。



※1 メタボとは・・・過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなっている状態のこと。放置すれば心臓病や脳卒中などの深刻な病気へと進行します。

➤ ①地域健診（保健センターや近隣の地区コミセン等で受ける）

地域健診は、7月～11月にかけて各地区の指定会場で実施します。土日実施日もあり、平日受診が難しい方も受けることができます。

混雑を避けるため、7時30分から区切ってお案内しており、最終受付が11時（会場によっては10時）となります。

受診項目によっては、朝食を食べずに受ける必要があるため、午前中のみ実施します。

申込者には、健診日の約3週間前に問診票等をお送りしますので、事前に記入して当日ご持参ください。



▲地域健診のようす(動画)

▲こころす駐車場に検診車が並ぶようす

■地域健診の日程等 ※コミセン…コミュニティセンターの略

地区	健診会場	実施日
本 渡	本町地区コミセン	7月10日
	佐伊津地区コミセン	7月11日
	天草教育会館(志柿コミセン隣)	7月12日
	下浦地区コミセン	7月13日
	複合施設こころす	8月25日～31日 9月12日～14日
牛 深	市役所牛深支所	9月20日・21日
	須口区健康センター	9月22日
	魚貫地区コミセン	9月23日
	深海地区コミセン	9月24日・25日
	牛深総合体育館	9月28日・29日
有 明	有明町民センター	8月22日～24日
御所浦	嵐口地区コミセン	10月8日・9日

地区	健診会場	実施日
倉 岳	倉岳体育館	10月6日・7日
栖 本	栖本福祉会館	7月8日・9日
新 和	小宮地地区コミセン	11月1日
五 和	地域交流センターおおくす	9月10日・11日
	五和漁村センター	9月15日・16日
	御領地区コミセン	9月17日～19日
天 草	下田北地区コミセン	9月26日
	高浜地区コミセン	9月27日
河 浦	富津地区コミセン	9月30日
	宮野河内地区コミセン	10月1日
	一町田地区コミセン	10月2日・3日
	天草西保健福祉センター	10月4日
	新合地区コミセン	10月5日

●予備日：11月15日、11月16日 ※状況により追加で実施する場合があります。

●8月30日(日)に託児付き健診を実施します。詳細については後日、広報紙や市ホームページ等でお知らせします。

申込方法

(1) 郵送（地域健診申込書の提出）

- 同封の地域健診(バス健診)申込書に必要な事項を記入し提出
- 提出の一次締切は

4月17日(金)まで

※提出の際は、ご家族の意向も確認してください。

※一次締切後も、随時提出は可能です。

(2) 市公式 LINE から

- 申込期間は、**4月30日(木)まで**
詳細は次ページへ

【注】地域健診は、3つの健診機関に委託して実施します。料金は一括してJA 熊本厚生連が徴収します。

- 胸部検診 天草地域健診センター
- 大腸がん検診 大腸肛門病センター高野病院
- 上記以外の項目 熊本県厚生農業協同組合連合会
(通称：JA 熊本厚生連)

※保健センターと健診機関名の双方が記載された封筒等で、問診票や結果を送付します。結果は複数枚になる場合があります。

▶ 地域健診(バス健診)の市公式 LINE からの申し込み

地域健診を天草市公式 LINE から申し込むと、ご自身で、場所や健診日を選択することができます。ご家族の申し込みも、代理で行うことができます。次の手順で申し込みを行ってください。



▲天草市公式 LINE

LINE から申し込まれた場合は、地域健診申込書(紙)の提出は不要です。

1. 手元に、「地域健診(バス健診)申込書」を準備する

※生年月日の下に記載してある2~7桁の数字(健診番号)が必要

2. 市公式 LINE をフォロー(友だち追加)する / 天草市公式 LINE を開く

3. 下側のメニュー(リッチメニュー)を表示させ、「健康・保健」メニューを押す(タップする)

4. 「地域健診の申込み」を押す(タップする)

5. メッセージが発信されますので、順に回答していきます。

※スマートフォン画面左下のキーボードボタンを押すと、直接入力ができます。

令和8年度 天草市地域健診(バス健診)申込書

作成日

〒863-**** 整理番号

天草市*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

世帯主 様

ご家族一河 様

地域健診(バス健診)を受ける場合は、大きい黒枠内を記入し返送してください。市公式 LINEから申し込みます。
※記入方法は、裏面に記載。

一次受付: 令和8年4月17日(金)

●ご家族の意向も確認してください
●お断りいただいた場合は、ご希望の医療機関へ直接申し込みください。この欄は印刷用です。

【LINE申込み】

●申請(健診日) 09:15~10:30迄
●LINE申込み 4/30日まで

1日中に健診の申し込み番号を記入してください

健診項目	氏名	氏名	氏名	氏名
※LINE申込みが必要な 診察室はこちら?	生年月日・年齢 健診番号・性別	生年月日・年齢 健診番号・性別	生年月日・年齢 健診番号・性別	生年月日・年齢 健診番号・性別
基本健診	受ける・受けない	受ける・受けない	受ける・受けない	受ける・受けない
生活習慣病予防健診 (19~79歳)				
特定健診 (40~74歳/2300)				
後期高齢者健診 (75歳以上)				
別検診 (レントゲン検査) 40歳~				
大腸がん検診 (便潜血検査) 40歳~				

▲天草市地域健診(バス健診)申込書

【注意】

- 機能の追加により、LINEのメニュー画面や表示内容が変更となる場合があります
- 操作が不明な場合は、各保健センターまでお尋ねください
- 操作の途中で「中止」を選択または入力すると、手続きを終了することができます

【Androidの方】

生年月日をカレンダーから選択する場合、画面の西暦部分を押し、変更できます。



市公式 LINE から予約すると
こんなメリットが!



- ◇ 予約した健診日の確認ができます
- ◇ 健診日や受付時間を変更したい場合は、LINE から変更可能
※変更できる期間は、問診票が届いてから健診日の前日まで
※変更する場合は、一旦予約をキャンセルしてから空いている時間を取り直す必要があります
- ◇ LINE を使えないご家族の分も、手続き可能
- ◇ 健診予約日の5日前にリマインド通知が届き、受診忘れを防ぐことができます

※LINE 利用者には、後日アンケートを実施することがあります。利用満足度を調査し、改善するために実施しますので、その際にご協力をお願いします。

◆ 地域健診料金表

※生活保護受給者は、証明書持参で無料

基本健診の種類	天草市国保	社保・共済など	後期高齢者医療
生活習慣病予防健診（19～39歳）	1,000円	1,000円	—
特定健診（40～74歳の市国保加入者）	1,000円 ※40・66歳は無料	受診券が必要	—
後期高齢者健診（後期高齢者医療保険加入者）	—	—	800円

【基本健診の検査項目】



【注意】

- 視力・聴力検査はありません。
- 後期高齢者健診の心電図は、医師の判断により実施します。
- 健診結果からリスクに応じて保健指導(2ページ参照)を行います。

各種検診項目※本年度40歳は無料

	市国保または70歳以上	社保・共済等加入者
1. 胸部検診（レントゲン）40歳～	200円	400円
2. 大腸がん検診（便潜血）40歳～	200円	400円
3. 胃がん検診（バリウム）40歳～	700円	1,300円
4. 腹部超音波検査 30歳～	400円	800円
5. 乳がん検診【女性】		
超音波検査 30代、40歳以上の奇数年齢	300円	700円
マンモグラフィ2方向 40代の偶数年齢	600円	1,100円
マンモグラフィ1方向 50歳以上の偶数年齢	400円	900円
6. 子宮頸がん検診【女性】20歳～ ※20歳は無料	600円	1,100円
7. 骨粗しょう症検診【女性】30・35・40・45・50・55・60・65・70歳 【男性】50・55・60・65・70歳	300円	600円
8. 前立腺がん検診【男性】50歳～	200円	400円
9. 肝炎ウイルス検診	対象は、40歳の未受診者のみ（ハガキ送付）で、無料で検査します	

【胃がん検診の方法】



①バリウム（造影剤）を飲んで・・・

②胃の内部をX線で映し出す

【注】地域健診で実施する胃がん検診は、バリウムを飲んで検査する「胃透視検査」のみで胃カメラはありません。

※検査台が動くため、握力が弱く体勢が維持できないなど検査を受けることが難しい場合は、検査をお断りすることがあります。

➤ ②施設健診（指定の病院で受ける）

指定の健診機関に出向いて受ける健診です。8つの健診機関で受けることができますので、直接、希望する健診機関に電話で予約してください(午前中は健診実施中のため来院でのお申し込みはご遠慮ください)。

混雑回避のため、受診する月によって予約開始日が異なりますのでご注意ください。予約の際は、「天草市の施設健診の申し込みです」とお伝えください。

5～7月に受診希望の方・・・4月6日（月）から受付開始

8～1月に受診希望の方・・・4月13日（月）から受付開始

※各健診機関の受入人数には定員があり、予約受付を早期に終了する場合があります。

※受付は令和9年1月8日（金）まで。受診は5月から翌年1月末まで。

健診機関	電話番号（0969-）	予約の受付時間
天草地域健診センター※1	24-4166	平日 9：00～16：00
天草中央総合病院 健康管理センター	22-0077	平日 10：00～15：00
天草第一病院	24-3777	平日 8：30～17：00
福本病院（牛深町）	73-3131	平日 13：30～17：00
牛深市民病院	73-4171	平日 9：00～16：00
新和病院	46-2003	平日 8：30～15：00
河浦病院	76-1151	平日 13：00～17：00
天草慈恵病院 健診センター（苓北町）※2	37-1730	平日 8：30～17：30

※検査項目によっては、同一日・同実施機関で受けることができない場合がありますので、予約時にご確認ください。

※1 がん検診のみの受診はできません。基本の健診とセットで申し込んでください。

※2 外国語（中国語・ベトナム語）対応可 有中文 Có sẵn bảng tiếng Việt

◆ 施設健診料金表

※生活保護受給者は、証明書持参で無料

基本健診の種類	天草市国保	社保・共済など	後期高齢者医療
生活習慣病予防健診（19～39歳）	1,000円	1,000円	—
特定健診（40～74歳の市国保加入者）	1,000円 ※40・66歳は無料	受診券が必要	—
後期高齢者健診（後期高齢者医療保険加入者）	—	—	800円

【基本健診の検査項目】



身長・体重



血液検査



血圧測定



尿検査



心電図



問診・診察

【注意】

- 視力・聴力検査はありません。
- 後期高齢者健診の心電図は、医師の判断により実施します。
- 健診結果からリスクに応じて保健指導(2ページ参照)を行います。

◆ 施設健診料金表

※本年度 40 歳は無料

※生活保護受給者は、証明書持参で無料

各種検診項目	市国保または 70 歳以上	社保・共済等加入者
1. 胸部検診（レントゲン）40 歳～	200 円	500 円
2. 大腸がん検診（便潜血）40 歳～	200 円	400 円
3. 胃がん検診（バリウム）40 歳～	900 円	1,800 円
4. 腹部超音波検査 30 歳～	600 円	1,100 円
5. 乳がん検診 【女性】		
超音波検査 30 代、40 歳以上の奇数年齢	500 円	1,000 円
マンモグラフィ 2 方向 40 代の偶数年齢	600 円	1,200 円
マンモグラフィ 1 方向 50 歳以上の偶数年齢	500 円	1,000 円
6. 子宮頸がん検診 【女性】20 歳～ ※20 歳は無料	700 円	1,400 円
7. 骨粗しょう症検診 【女性】30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳 【男性】50・55・60・65・70 歳	300 円	600 円
8. 前立腺がん検診 【男性】50 歳～ ※基本健診を同時に受けない場合は（ ）の金額	200 円(500円)	400 円(900円)
9. 肝炎ウイルス検診	対象は、40 歳の未受診者のみ（ハガキ送付）で、無料で検査します	

市国保の方限定

人間ドックの検査費用の一部を助成

次の健診機関で人間ドックを受診される 40～74 歳の天草市国民健康保険加入者の皆さんを対象に、特定健診にかかる費用（約 1 万円）を助成します。

- 済生会熊本病院予防医療センター (☎096-351-8155 平日 8:30～17:00)
- 日本赤十字社熊本健康管理センター (☎096-387-6651 平日 9:00～16:00)
- 熊本県厚生農業協同組合連合会 (☎096-328-1262 平日 9:00～17:00)
- 高野病院総合健診センター (☎096-206-8188 平日 9:00～17:00)
- メディメッセ桜十字 桜十字予防医療センター (☎096-378-1182 平日 9:00～16:00)

※人間ドックを申し込む際に、天草市国保であることを申し出のうえ、受診当日にマイナ保険証または資格確認書等を提示ください。提示がない場合は、全額自己負担となります。

令和 8 年度（R8.4.1～R9.3.31）の受診が対象となり、健診結果で特定保健指導等が必要な方は市から連絡させていただくことがあります。

➤ ②-2 人間ドック（天草市国民健康保険加入者で本年度奇数年齢の人）

30～74歳の天草市国民健康保険加入者のうち、令和8年度奇数年齢(下表の誕生日)の人が対象です。
下記の健診機関に直接、申し込んでください。

31歳：H7.4.2～H8.4.1	41歳：S60.4.2～S61.4.1	51歳：S50.4.2～S51.4.1	61歳：S40.4.2～S41.4.1
33歳：H5.4.2～H6.4.1	43歳：S58.4.2～S59.4.1	53歳：S48.4.2～S49.4.1	63歳：S38.4.2～S39.4.1
35歳：H3.4.2～H4.4.1	45歳：S56.4.2～S57.4.1	55歳：S46.4.2～S47.4.1	65歳：S36.4.2～S37.4.1
37歳：H1.4.2～H2.4.1	47歳：S54.4.2～S55.4.1	57歳：S44.4.2～S45.4.1	67歳：S34.4.2～S35.4.1
39歳：S62.4.2～S63.4.1	49歳：S52.4.2～S53.4.1	59歳：S42.4.2～S43.4.1	69歳：S32.4.2～S33.4.1
			71歳：S30.4.2～S31.4.1
			73歳：S28.4.2～S29.4.1

※偶数年齢の人は、地域健診や施設健診で健康チェックをお願いします。

予約受付 4月6日（月）から 定員（830人）に達するまで

申込方法 希望する健診機関へ電話

健診機関名	電話番号（0969-）	予約の受付時間
天草地域健診センター	24-4166	平日 9：00～16：00
天草中央総合病院 健康管理センター	22-0077	平日 10：00～15：00
天草第一病院	24-3777	平日 8：30～17：00
牛深市民病院	73-4171	平日 9：00～16：00
天草慈恵病院 健診センター（荅北町）	37-1730	平日 8：30～17：30

■検査項目

項目	内容（★は1泊2日コースのみ）
内科診察	問診、身体測定
理学検査	聴覚・視力・眼底検査
循環器系検査	血圧・心電図（安静・負荷★）
血液検査	赤血球・白血球数、ヘマトクリット値など
腎・泌尿器系検査	尿検査、尿素窒素、クレアチニン、尿酸など
脂質系検査	コレステロール値、中性脂肪
肝・膵機能検査	総ビリルビン、血清総蛋白、アルブミン値など
糖代謝検査	尿糖、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、糖負荷試験★
血液検査その他	炎症反応、梅毒反応、腫瘍マーカー（CEA、PSA）
呼吸器系検査	肺機能検査、胸部X線撮影（2方向）
消化器系検査	便潜血2日法、上部消化管検査、S状結腸内視鏡★
腹部超音波検査	胆のう・すい臓・脾臓・肝臓・腎臓検査
婦人科検査ほか (女性のみ)	子宮頸がん検査、乳がん検査、骨粗しょう症検査

◆個人負担金

男性（日帰り） **12,400円**

男性（1泊2日） **17,700円**

女性（日帰り） **15,400円**

女性（1泊2日） **20,800円**

※持病により受診できない項目があります。
項目に記載がない検査についても、オプションで受診できる場合があります。
詳細は健診機関へお問い合わせください。

※健診結果からリスクに応じて保健指導(2ページ参照)を行います。

➤ がん単独検診

子宮頸がん検診（20歳以上の女性）

子宮頸がんは、20代後半から増加する女性特有のがんです。ワクチン接種と定期検診により予防できるがんと言われています。

次の検診機関で受診ができますので、直接お電話にてお申し込みください。

検診機関名（所在地）	電話番号
産科婦人科 本原クリニック（古川町）	24-1175
わせだ直子レディースクリニック（港町）	24-8711

予約および受診期間

4月1日から翌年3月31日まで

◆個人負担金

20歳、40歳 0円

市国保または70歳以上 700円

上記以外 1,400円

※生活保護受給者は、証明書提出で無料

乳がん検診（30歳以上の女性）

乳がんは女性の罹患率が最も高いがんです。下記機関では、女性医師及びスタッフによる対応で、土曜日の受診が可能です。お電話またはウェブ予約にてお申し込みください。

あまくさ乳腺クリニック（八幡町）

電話：23-1100

予約および受診期間

4月1日から翌年3月31日まで



▲ウェブ予約はこちら

◆個人負担金

市国保または70歳以上

上記以外

超音波検査（30代、40歳以上の奇数年齢）

500円

1,000円

マンモグラフィ2方向（40代の偶数年齢）

600円

1,200円

マンモグラフィ1方向（50歳以上の偶数年齢）

500円

1,000円

※40歳の人は無料。※生活保護受給者は、証明書提出で無料

大腸がん検診・郵送法（40歳以上）

大腸がんは、年間15万人以上が新たに罹患している患者数の多いがんです。「自分だけは大丈夫」という思い込みはキケンです。

自宅で便を採取し送るだけの郵送による便潜血検査[※]です。手軽にできますので、毎年の検査をおすすめします。申込者には、年明けに検査キットを郵送します。

申込方法 市公式 LINE または 電話

(0969-24-0620)

申込期間 11月1日から12月10日まで

※大腸にがんやポリープがあると、移動する便とこすれて出血することがあります。便潜血検査は、便に血液が混ざっていないかを調べ、病気の疑いを見つけ出すものです。

◆個人負担金

40歳 0円

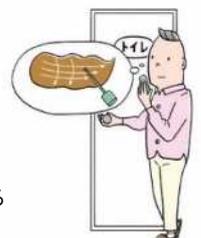
市国保または70歳以上 200円

上記以外 400円

※生活保護受給者は、証明書提出で無料



▲市公式 LINE の「健康・保健」メニューから



➤ ③個別健診（天草市国保加入者・後期高齢者医療加入者のみ）

下記の健診機関で、尿検査や血液検査などの基本の健診を受けることができます(通年実施)。直接、希望する病院に電話等でお申し込みください。事前予約が必要です。



身長・体重 血液検査 血圧測定 尿検査 心電図 問診・診察

◆個人負担金 ※生活保護受給者は、証明書持参で無料

特定健診 40~74歳の
市国保加入者 **1,000円** ※40・66歳は無料

後期高齢者健診 **800円**

- 視力・聴力検査はありません。
- 後期高齢者健診の心電図は、医師の判断により実施します。

健診機関名（所在地）	電話番号	健診機関名（所在地）	電話番号
あしはら医院（今釜町）	23-4988	牛深市民病院（牛深町）	73-4171
天草総合内科・内視鏡クリニック（亀場町）	22-1155	小松医院（牛深町）	72-6111
天草第一病院（今釜新町）	24-3777	佐藤クリニック（牛深町）	73-3155
天草ふれあいクリニック（丸尾町）	24-1400	福本病院（牛深町）	73-3131
天草まつもとクリニック（南新町）	24-5100	石松ファミリークリニック（久玉町）	74-0370
稲村医院（本渡町）	23-8168	松本内科・眼科（久玉町）	72-2833
木山・中村クリニック（小松原町）	23-4412	河浦病院（河浦町）	76-1151
在宅とつながるクリニック天草（宮地岳町）	28-0515	天草慈恵病院 健診センター（苓北町上津深江）	37-1730
さかいクリニック（港町）	22-4133	猪口医院（苓北町坂瀬川）	37-0001
荘田医院（南町）	22-2497	苓北医師会病院（苓北町富岡）	35-1133
中山内科・循環器内科クリニック（太田町） ※かかりつけ、通院中の方のみ	25-1711	苓北クリニック（苓北町富岡）	35-1119
永芳医院（栄町）	23-1166	上天草総合病院健康管理センター （上天草市龍ヶ岳町）	62-0983
ニュー天草病院（太田町）	22-3191	上天草内科呼吸器科クリニック （上天草市大矢野町）	0964 56-3100
開内科医院（下浦町）	23-0561	島田小児科医院（上天草市大矢野町）	0964 56-0005
毛利内科（本町）	22-3468	竹中医院（上天草市姫戸町）	58-2148
産科婦人科本原クリニック（古川町）※女性のみ	24-1175	中村医院（上天草市大矢野町）	0964 56-0003
わせだ直子レディースクリニック（港町） ※女性のみ ※後期を除く	24-8711	春田医院（上天草市松島町）	56-0052
新和病院（新和町小宮地）	46-2003	姫戸医院（上天草市姫戸町）	58-3583
天草セントラル病院（五和町御領）	32-2111	宮崎外科胃腸科医院（上天草市大矢野町）	0964 56-0600
楽洋クリニック（五和町二江）	33-2020	村上医院（上天草市姫戸町）	58-3102
御所浦診療所（御所浦町）	67-2007	毛利医院（上天草市大矢野町）	0964 56-2111
くらたけ小松医院（倉岳町宮田）	64-3737	やまうち医院（上天草市松島町）	56-0899
栖本病院（栖本町馬場）	66-2165	吉田クリニック（上天草市大矢野町）	0964 57-0246
本原内科小児科医院（栖本町湯船原）	66-2010		

●健診結果からリスクに応じて保健指導(2ページ参照)を行います。

▶ 歯科の健診(20、30、40、50、60、70歳 歯周疾患検診/75歳以上 歯科口腔健診)

口腔内のケアは、全身の健康に直結すると言ってもいいほど、重要です(詳細は、次のページ)。市の歯周疾患検診は10年に1度。この機会を逃さず受けましょう。

希望する歯科医院に、直接電話でお申し込みください。

【歯周疾患検診の内容】

歯周ポケット検査、口腔清掃状態チェック、問診など

◆個人負担金

40歳 0円

20,30,50,60,70歳 500円

75歳以上 400円

※生活保護受給者は、証明書持参で無料

健診機関名(所在地)	電話番号	健診機関名(所在地)	電話番号
青木歯科医院(大浜町)	24-5222	御所浦診療所(御所浦町)	67-2007
アップル歯科クリニック(本渡町本戸馬場)	27-0118	山本歯科医院(五和町二江)	33-0336
伊東歯科医院(南新町)	23-1551	田崎歯科医院(五和町御領)★後期を除く	32-0347
小田歯科医院(本渡町本渡)	23-7733	オーラルケアサポートさくら(有明町大島子)	25-6377
じん歯科クリニック(中村町)	27-5200	はまさき歯科医院(有明町大浦)	54-0401
スマイル歯科矯正歯科クリニック(大浜町)	24-4534	松本歯科医院(栖本町馬場)	66-3000
せどデンタルオフィス(志柿町)	66-9096	いるか歯科医院(牛深町)	72-6055
槌本歯科医院(中央新町)	23-5582	うらた歯科医院(牛深町)	72-2146
中嶋歯科医院(東浜町)	24-3231	森口歯科医院(天草町高浜北)	42-0821
中村歯科医院(南新町)	23-5252	生田歯科医院(河浦町白木河内)	77-0039
にしきど歯科医院(東浜町)	33-9760	内崎歯科医院(河浦町河浦)★後期を除く	76-1553
新田歯科医院(亀場町亀川)	23-4182	青砥歯科医院(苓北町志岐)	35-0117
布井歯科(亀場町亀川)	22-3300	あらしき歯科医院(苓北町志岐)	35-2460
広瀬みのだ歯科(八幡町)	24-2060	いさみ歯科医院(上天草市大矢野町)	0964 56-1377
ファミリー歯科(東浜町)	22-2300	上天草総合病院(上天草市龍ヶ岳町)	62-1122
松田歯科医院(栄町)	22-2432	竹中歯科医院(上天草市姫戸町)	58-3188
みなみ歯科医院(南新町)	22-5511	としなが歯科・矯正歯科(上天草市大矢野町)	0964 56-3113
蓑田歯科医院(太田町)	24-1010	松原歯科医院(上天草市松島町)	56-1212

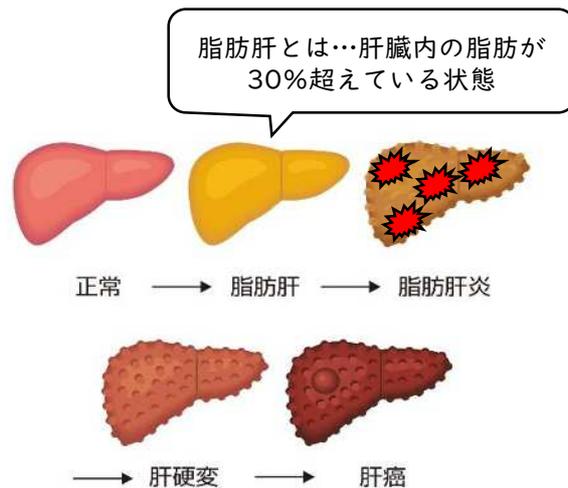
➤ 健診コラム① 甘く見ないで脂肪肝、今が肝心！

肝臓は最大の臓器で、体内の化学工場とも言われます。主な仕事は、①食事から摂った栄養素を身体で使える形に変えて貯蓄・供給する、②アルコールや薬、老廃物などを分解し無毒化する、③脂肪の消化を助ける消化液を生成・分泌するの3つで、生命維持に関わる仕事を多く担っています。重要な役割を担いますが、機能が低下していても初期段階では自覚症状がほとんどありません。そのため「沈黙の臓器」と呼ばれ、疲れやすい・顔色が悪い・お腹が張るなどといった症状で肝臓病が見つかり、その時には既に進行していることがほとんどです。

生活習慣に起因する脂肪肝が進行し、肝硬変や肝臓がんに至る人が増えつつあり注意が必要です。肝臓は切っても再生する強い臓器ですが、脂肪が増えると異物として攻撃してしまうため、炎症がおき、その状態が続くと肝臓が硬くなって、元に戻れなくなります。自覚症状がないからこそ、定期的な健康診断が大切です。

◇ 脂肪肝になりやすい生活

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 加工食品・清涼飲料水の摂りすぎ | <input type="checkbox"/> 食べすぎ |
| <input type="checkbox"/> 食物繊維不足 | <input type="checkbox"/> 不必要な間食 |
| <input type="checkbox"/> 早食い | <input type="checkbox"/> 遅い時間の夕食 |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜く | <input type="checkbox"/> 運動習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 座っている時間が長い | |



◇脂肪肝は改善できます！

生活習慣を見直すことで改善する可能性があるため、何よりも早期に見つけることが大切です。

まずは腹部超音波検査を受けて状態をチェックしてみましょう。

血液検査からも脂肪肝指数（FLI）が分かります。

チェックはこちら▶



（リンク先：佐賀大学医学部付属病院）

➤ 健診コラム② お口のプロケアを受けよう！

口臭、ねばつき、歯ぐきの腫れ、出血といった症状はありませんか？もしかすると、歯周病が原因かもしれません。歯周病とは、歯に付着した細菌の塊（歯こう）によって引き起こされる感染症で、進行すると歯を支える骨を溶かし、ついには歯が抜け落ちてしまいます。



◇歯周病は、全身の疾患と関係することが分かっています。

菌がお口から体中をめぐる全身で悪影響を及ぼします。

脳…脳梗塞、認知症

肺…誤嚥性肺炎

心臓…狭心症、心筋梗塞

すい臓…糖尿病

腎臓…腎炎

子宮…早産、低出生体重児出産

身体…メタボリックシンドローム

◇歯周病の予防は歯こうを溜めないことが基本

進行すると完治が難しくなるため、丁寧なセルフケア・歯科医院でのメンテナンス・生活習慣の見直しが大切です。

年に1回は歯科医院でプロのチェックを受けて歯周病を予防しましょう！

➤ 健診コラム③ 受けてください！命を守るがん検診

《がん検診 3つのポイント》

1. 費用は 8 割以上を市が助成！お手頃な金額で受診できます。
2. 若くてもがんになる可能性があります。自分は大丈夫という思い込みはキケン！
3. 早期発見・早期治療で 9 割以上が治ると言われています。

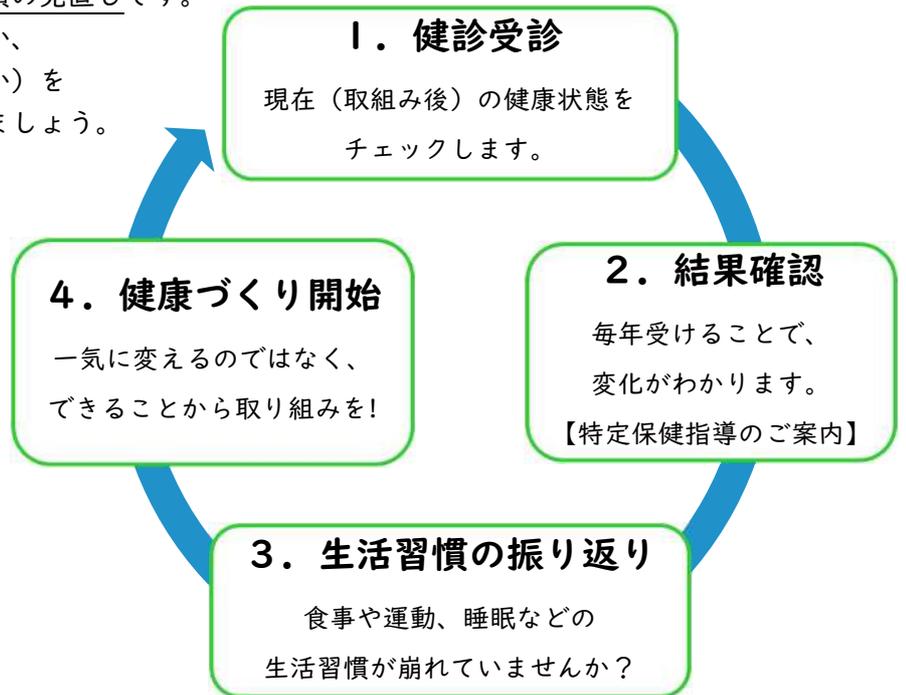
胃がん検診	
■40 歳以上 ■年に 1 回 ■バリウム検査	
胃がんは日本人がかかりやすいがんの 1 つで、検診で見つかる胃がんの約 70% が早期のがんとなっています。 しかし、天草市の胃がん検診の受診率は、他のがん検診に比べて低い状況です。 バリウム検査では、胃の表面についたバリウムの状態を観察することで、胃がんなどで起こる変化を見つけることができます。また、胃全体の形を観察するだけでなく、食道や十二指腸の状態も確認できるのが特徴です。	
肺がん検診	大腸がん検診
■40 歳以上 ■年に 1 回 ■胸部 X 線検査	■40 歳以上 ■年に 1 回 ■便潜血検査（2 日法）
がん死亡数の男性 1 位、女性 2 位が肺がんで、その原因の 1 つは、たばこです。喫煙者は非喫煙者と比べて男性で 4.4 倍、女性では 2.8 倍、肺がんになる可能性が高くなります。また、受動喫煙もリスクを 2~3 割高めると言われています。喫煙者の方ですすでに喀痰等の症状がある人は医療機関の受診をおすすめします。	便に血液が混じっていないかを調べ、病気の疑いを見つけ出す検査です。 大腸がんのリスク要因として、米や野菜中心の食生活から、肉や揚げ物などたんぱく質や脂肪の多い食生活に変化していることが考えられます（食生活の欧米化）。
子宮頸がん検診	乳がん検診
■20 歳以上 ■2 年に 1 回 ^{※1} ■細胞診	■30 歳以上 ■2 年に 1 回 ^{※1} ■超音波検査/マンモグラフィー検査
20 代から罹る女性が増えはじめ、30 代後半がピークです。 性交渉による HPV（ヒトパピローマウイルス）感染が原因で、多くの女性が一度は感染するウイルスです。通常は免疫機能により、自然にウイルスが排除されますが、一部が子宮頸がんに行進します。子宮の入口を専用のブラシでこすって細胞をとり、異常な細胞がないか顕微鏡で確認します。ワクチン接種により発症の抑制が期待されます。	日本人女性の 9 人に 1 人が罹患しており、40 代後半がピークです。 超音波検査は、ゼリーを塗った乳房の上から小さな器具を当て、反射波を画像化して乳房内を調べる検査です。 マンモグラフィーでは、乳房を撮影台と板の間に挟み、乳房の X 線写真を撮ります。 女性では、罹患率が最も高いがんです。

※1 国の推奨期間。天草市では毎年受診することができます。

➤ 健診コラム④ 健診は受けて終わりではありません！

健診の目的は、異常の早期発見と生活習慣の見直しです。
結果を見て、前回からどこが変わったのか、
変わっていないのか（維持できているのか）を
確認し、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

健診結果から【特定保健指導】
の対象となると、専門職（保健
師や管理栄養士）の生活習慣
改善サポート（2ページ参照）が
受けられます。



➤ 健診コラム⑤ 楽しくお得に健康づくりを！

天草市では県内複数の市町村と熊本健康アプリ「もっと健康！げんき！アップ くまもと」を運営しています。専用のアプリまたは健康記録票を使って、各種検診の受診やウォーキング等、日々の健康づくり活動を「ポイント」としてため、500ポイント以上で協力店での特典を受けたり、抽選会へ応募ができます。楽しみながら「健康」と「お得」をゲットしましょう。

●熊本健康アプリについて詳しくはこちらをチェック！



検診受診でポイントがザクザクたまる！

検診1項目につき、40ポイント獲得できます。
前年も受診した人は連続ポイントとして20ポイント加算！（がん検診は前年、前々年いずれか。歯科検診は対象外）

アプリの初期設定画面の
市区町村は必ず「天草市」
を選択し登録してください。

【天草市民の方は事業登録でさらにお得！】

天草市健康ポイント事業の登録者は、獲得ポイントに応じてデジタル地域通貨「天草のさりー」と交換ができます。※事業登録対象者は18歳以上の天草市民

事業登録は毎年必要です。今まで参加していた方も令和8年度の事業登録をお忘れなく！
（登録期限：令和8年12月31日（木））

健康記録票で参加される方・・・3月2日(月)から保健センターまたは
支所にて申請してください。

アプリで参加される方・・・アプリ内のお知らせに配信している登録フォーム
から申請して下さい。

▼事業について
詳しくはこちら



市ホームページ

▶ 天草市の健診（検診）項目

市の健診（検診）は、年齢や加入している医療保険によって受けられる項目が決まっています。

年齢は、年度年齢（令和9年4月1日時点の年齢）で判断します。まずは、下の早見表で健診項目を確認してください。

75歳以上に○がついている項目は、年齢に制限はありません。普段、医療にかかっていない元気な高齢者の皆さんも、毎年の健診（検診）で健康チェックをお願いします。

あなたが受けられる健診（検診）は？

種類		年齢	性別	19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70～74歳	75歳以上	※受診方法		
生活習慣病予防健診				○	○	○						①地域	②施設	
特定健診		身体測定や血液検査、尿検査などの基本の検査					天草市国民健康保険加入者 ※社保で「特定健診受診券」を持参すると受診可					①地域	②施設	③個別
後期高齢者健診							後期高齢者 医療保険加入者					○		
人間ドック （特定健診を含む）		天草市国民健康保険加入者で 奇数年齢になる人												指定病院
胸部検診 （レントゲン）							○	○	○	○	○	①地域	②施設	
大腸がん検診 （便潜血）							○	○	○	○	○	①地域	②施設	郵送法
胃がん検診 （バリウム）							○	○	○	○	○	①地域	②施設	
腹部超音波検診						○	○	○	○	○	○	①地域	②施設	
乳がん検診	超音波検査		女性			○				○		①地域	②施設	単独
	マンモグラフィ						○			○		①地域	②施設	単独
子宮頸がん検診			女性		○	○	○	○	○	○	○	①地域	②施設	単独
骨粗しょう症検診			女性			30・35歳	40・45歳	50・55歳	60・65歳	70歳		①地域	②施設	
			男性											
前立腺がん検診 （血液）			男性					○	○	○	○	①地域	②施設	
肝炎ウイルス検診 （血液）							40歳の 未受診者					①地域	②施設	
歯科の健診（検診）					20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	○			個別

※社会保険の被扶養者の方は、「特定健診受診券」が送られてきていませんか？健診を受けられる大切な受診券です。

送られてきた「特定健診受診券」は、地域健診や施設健診を受診される際に持参すると、特定健診を受けることができます。

健診料金はご加入の保険者によって異なります。詳細は、お勤めの事業所またはご加入の保険者に確認してください。

※上記表内(右端)の受診方法は、「①地域」は3ページの地域健診、「②施設」は6ページの施設健診、「単独」と「郵送法」は9ページのがん単独検診、「③個別」は10ページの個別健診、「個別」は11ページの歯科の健診を表しています。