

保存版

令和 7 年度 おおいそ健康カレンダー

「健康診査」+「がん検診」=安心

大磯町では、健康診査やがん検診等を実施しています。生涯にわたり健康でいきいきと暮らせるように、年に 1 回は健診、検診を受けましょう！

健診・検診の流れ



予約方法など詳細は
中面を確認してください

施設健（検）診

各医療機関で直接受診します。
日程の調整が行いやすいです。

集団健（検）診

保健センター又は国府小学校
で受診します。
1日でもとめて受診することが可能です。

STEP1

検診項目と
受診場所を
選ぶ

STEP2

予約する

STEP3

受診する

STEP4

結果の確認

異常なし

今後も、
定期的に検診を
受けましょう。

要精密検査

精密検査を医療機関で受診

異常あり→通院・治療など。
異常なし→定期的に検診を
受けましょう。

無料クーポン

下記の対象者は無料で受診できます。

検査項目	対象年齢	生年月日	検査項目	対象年齢	生年月日
大腸がん 乳がん 肝炎ウイルス	41 歳	S 59. 4. 2 ～ S 60. 4. 1	子宮頸がん	21 歳	H 16. 4. 2 ～ H 17. 4. 1
				31 歳	H 6. 4. 2 ～ H 7. 4. 1

対象者には 5 月末に無料クーポン券をお送りします。この機会にぜひ、受診をお願いします。

問合せ先：スポーツ健康課

TEL: 0463(61)4100 (代) 内線 309、310

Mail: kenko@town.oiso.kanagawa.jp

※ 掲載内容は、感染症や悪天候により変更・中止となる場合があります。

各種体操・教室等

どなたでもご参加いただけます

	内容	日時	場所
おいそ骨太体操講習会	骨太体操のほか、こゆるぎ体操やリズム体操、マットを使用した運動などを行います。	詳細につきましては 広報の「お知らせ版」に掲載します。 お気軽にご参加ください。	
スクエアステップのひろば	よこ4個×たて10個のマスの目のマット上で決められたステップを踏むエクササイズです。		
こゆるぎ体操講習会	太極拳や気功の要素を取り入れた11種類の動きで構成されているこゆるぎ体操。ゆっくりとしたテンポで行うことで、転倒予防や心身のリラックス効果などがあります。	10月20日(月) 10:00~11:30	保健センター 2階研修室
		10月27日(月) 10:00~11:30	国府支所 2階 第1・2会議室

※予約不要、参加費無料

こころとからだ 健康相談

随時、保健師と管理栄養士による健康相談を窓口や電話、メールなどで受け付けています。
必要に応じてご家庭への訪問も行います。
お気軽にご相談ください。



食の講座



※対象は町内在住在勤の方 ※定員に達した時点で申し込み終了

食生活改善推進員養成講座 (食育アドバイザー)

料理教室の開催や、地域の健康づくりをすすめる活動をしている「食生活改善推進員」を養成する講座です。

日程 令和7年7月～令和8年1月の全10回
初回は7月31日(木)10時～正午
場所 保健センター等
定員 5名
費用 調理実習時に材料費、保険代として1回あたり500円程度の実費負担
締切 7月24日(木)

生活習慣病予防食事講座

生活習慣病予防のお話と
バランスの整った食事の
ランチタイム♪

時間 10時30分～正午
場所 保健センター2階研修室
定員 12名
費用 400円

※調理実習はありません
※講座の内容は毎回同じです

日程
7月8日(火)
9月10日(水)
10月8日(水)
11月7日(金)★
12月4日(木)★
1月20日(火)

★は託児付きです

料理初心者応援クッキング

日程 3月19日(木)
場所 保健センター 1階保健指導室
定員 12名
費用 500円(材料、保険代)
申込開始 3月2日(月)

こどもが生まれます。でも料理の基本がわかりません・・・

一人暮らしを始めます。簡単に作れる料理を知りたいです！



防災食体験講座

いつ起こるかわからない災害に備えて備蓄食品の選び方、ローリングストックの方法、対象者別の備蓄のポイントなどをお話しします。今話題のパッククッキングのデモンストレーションと試食もあります。

日程 9月26日(金)10時30分～12時30分
場所 保健センター 1階保健指導室
定員 15名
費用 200円(材料代)

申込開始 9月4日(木)
※調理実習はありません

健診結果相談会

無料で受けられます

予約方法：スポーツ健康課 61-4100（内線 345）へ電話

時 間：① 9：30～10：30 または ② 10：30～11：30

（※10月17日のみ ① 13：30～14：30 または ② 14：30～15：30）

持 ち 物：直近の健診結果、直近1日（朝～夕）の食事記録※栄養相談を希望された方のみ

実施日	場所	測定内容
9月29日（月）	保健 センター	体組成
10月17日（金）		骨密度
10月28日（火）		血管年齢
11月 5日（水）		体組成
11月18日（火）		血管年齢
12月11日（木）	国府支所	骨密度
12月23日（火）	保健 センター	体組成
1月14日（水）		血管年齢
1月27日（火）		骨密度
2月 4日（水）	国府支所	体組成
2月20日（金）	保健 センター	血管年齢
3月 4日（水）		骨密度
3月17日（火）		体組成

健診結果相談会って？

① 健診結果の見方や改善ポイント等、保健師・管理栄養士による個別相談

② 各種測定を**無料**で実施

体組成：全身の筋力や脂肪量配分を測定

血管年齢：血管の健康状態を年齢化

骨密度：骨の健康状態をチェック

測定のみもできますので

お気軽にお問い合わせください。

※測定の内容が変更になる
場合があります



大人の予防接種

種類	対象者		費用
インフルエンザ ワクチン予防接種	65歳以上の方	60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい（身体障害者手帳1級相当）を有する方	自己負担あり●
新型コロナワクチン 予防接種			
肺炎球菌ワクチン 予防接種	65歳の方 （65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日までが対象） <u>接種したことがある方は対象外</u>	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障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方（身体障害者手帳1級相当）	自己負担あり● 対象者には、ハガキ（受診券）を郵送 ※誕生日の翌月発送
帯状疱疹ワクチン 予防接種	令和8年3月末までに、 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・ 90歳・95歳・100歳になる方と 101歳以上の方 <u>接種したことがある方は対象外</u>		

※詳細は、広報・ホームページに掲載します。

●印：生活保護世帯は無料です。

各種健診・検診等

※令和8年3月

	健康診査						
	早期健康診査	特定健康診査	後期高齢者健康診査	胃がん (内視鏡)	胃がん (バリウム)	胃がん リスク	
20～34 歳	—		—	—	—	—	
35～39 歳	○		—	—	—	—	
40～49 歳	—	○	—	—	○	○	
50～74 歳	—	○	—	○	○	○	
75 歳以上	—	—	○	○	○	○	
対象条件 ※	国民健康保険加入中		後期高齢者医療制度加入中	年度内に偶数年齢になる方	—	—	男
検査項目	診察、測定、尿検査、血液検査、心電図検査			内視鏡	胃部X線検査 (バリウム)	血液検査	血(P)
	眼底検査 集団：希望者に実施 施設：医師の判断で実施		—				
自己負担額	集団：1,500 円(眼底検査は+1,300 円) 施設：2,000 円 (眼底検査は医師の判断での実施は無料)		無料	3,000 円●	500 円●	4,400 円	2,
受診場所	集団健診・施設健診		施設健診	施設検診	集団検診		

集団健（検）診

予約方法：①電話 6月2日(月)～6月6日(金)は 62-1161 (予約専用電話)、6月9日(月)以降は 61-4100
②電子申請 右の二次元コードから専用サイトへ

実施日	健診	がん検診等								実施場所
	特定 早期	胃 バリウム	肺	大腸	乳	子宮	肝炎	胃リスク	前立腺	
7月26日(土)	◎	◎	◎	●	●	●	◎	◎	—	保健 センター
7月29日(火)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	
8月25日(月)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	
9月6日(土)	◎	◎	◎	●	●	●	◎	◎	—	
9月30日(火)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	
10月11日(土)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	国府小学校
10月17日(金)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	保健 センター
10月25日(土)	—	—	—	●	●	●	—	—	—	
11月10日(月)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	
11月15日(土)	◎	◎	◎	●	●	●	◎	◎	—	
12月6日(土)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	
12月10日(水)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	
12月13日(土)	○	○	○	○	—	—	○	○	○	国府小学校
2月7日(土)	—	—	—	●	●	●	—	—	—	保健 センター

※予約締切は実施日の1か月前です。ただし定員に達し次第締め切りとなります。

※現時点で、対象年齢になっている方を含む ●：生活保護世帯は無料 ★：無料クーポン券をお持ちの方は無料

がん検診

立腺がん	肺がん (65歳以上の方は 結核健診も兼ねる)	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	肝炎ウイルス
—	—	—	—	○	—
—	—	—	—	○	—
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
女性のみ	—	—	女性のみ	女性のみ	初めての方のみ
検査 検査)	胸部X線検査 喀痰細胞診 (医師の判断で実施)	便潜血検査	マンモグラフィ 40歳代：2方向 50歳～：1方向	視診、内診 細胞診	血液検査
100円	集団 300円● 施設 600円● ※追加の喀痰検査+300円	集団 200円●★ 施設 400円●★	集団 700円●★ 施設 1,250円●★	集団 400円●★ 施設 900円●★	B型C型両方：1,000円●★ B型C型片方：500円●★
	集団検診・施設検診				

スポーツ健康課)



集団健（検）診は、
上の表のとおり開催します。
○：午前のみ実施
●：午前・午後実施
◎：女性限定で午前のみ実施

※案内通知：受診日の約1週間前に郵送
※結果通知：受診日の約1か月後に郵送

ボランティアによる
託児があります！
(10時30分頃～)
ご希望の方は予約時に
お申し込みください。

歯科健診・口腔がん検診

	成人歯科健診	口腔がん検診 ※口腔がん検診単独での受診はできません
実施期間	6月2日（月）～2月28日（土）	
対象者 (生年月日)	20歳 H17.4.2～H18.4.1 25歳 H12.4.2～H13.4.1 30歳 H7.4.2～H8.4.1 35歳 H2.4.2～H3.4.1 40歳 S60.4.2～S61.4.1 45歳 S55.4.2～S56.4.1 50歳 S50.4.2～S51.4.1 55歳 S45.4.2～S46.4.1 60歳 S40.4.2～S41.4.1 65歳 S35.4.2～S36.4.1 70歳 S30.4.2～S31.4.1	
検査内容	問診、口腔内検査	
自己負担額	500円	100円
	生活保護世帯、70歳の方は無料	
受診場所	大磯町、二宮町、平塚市の指定医療機関	

詳しくは、対象者へ
5月末に郵送する
ご案内（ハガキ）を
ご確認ください。

施設健（検）診

6月2日(月)～2月28日(土)

予約方法：希望する医療機関へ直接ご予約ください。医療機関ごとに予約状況は異なります。

結果通知：医療機関によって結果の返し方が異なります。受診時にお尋ねください。

早期・特定・後期/胃(内視鏡)/肺/大腸/肝炎

医療機関名	住所	予約先 電話番号	早期 特定 後期	がん検診			
				胃 内視鏡	肺	大腸	肝炎
大磯ハートクリニック	国府新宿 547	70-1110	●	—	●	●	●
大谷クリニック	大磯 962-1 吉川ビル2F	60-3111	●	●	●	●	●
月京クリニック	月京 9-11	71-2321	●	—	●	●	●
國谷整形外科	大磯 949	61-0238	●	—	●	●	●
グリーン内科クリニック	大磯 1115	60-3131	●	—	●	●	●
さいとうクリニック	大磯 1071-1	73-6071	●	●	●	●	●
ひよこクリニック	大磯 1654-3	61-7963	—	—	—	●	●
簗島医院	国府新宿 402	71-0184	●	●	●	●	●
森田内科医院	東小磯 10-1	61-8887	●	—	●	●	●
脇内科クリニック	大磯 1562	61-0829	●	—	●	●	●
西山クリニック	二宮町二宮 1285-1	71-1212	—	●	—	—	—
二宮胃腸内科クリニック	二宮町中里 989-7	73-2911	—	●	—	—	—
さだもとクリニック	二宮町二宮 821-30	72-5737	—	●	—	—	—
湘南大磯病院	月京 21-1	70-6511	●	●	—	—	—

乳/子宮

医療機関名	住所	電話番号	乳	子宮
湘南大磯病院	大磯町月京 21-1	70-6511	●	●
ありさわクリニック	平塚市老松町 2-28	21-5805	—	●
倉田会メディカルサポートクリニック	平塚市四之宮 2-7-8	27-1011	●	●
平園クリニック	平塚市岡崎 4415-1	50-1105	—	●
小清水産婦人科クリニック	平塚市徳延 683-1	35-0310	—	●
(公財)佐々木研究所附属湘南健診センター	平塚市宝町 10-4	21-3811	●	●
秦野赤十字病院	秦野市立野台 1-1	81-3721	●	●
前田産婦人科	平塚市松風町 13-37	27-2322	—	●
牧野クリニック	平塚市八重咲町 25-5	21-2364	—	●
ひまわりレディース&マタニティクリニック	平塚市四之宮 2-11-30	23-1103	—	●

肝炎ウイルス フォローアップ事業

肝炎ウイルス陽性者に対し、肝疾患専門医療機関を受診し、適切な治療を開始できるよう「フォローアップ事業」を行っています。詳細については、スポーツ健康課までお問合せください。