

令和6年度

みんなの健康

※ここで表示している年齢はすべて、今年度中の年齢（令和7年3月31日時点の年齢）となっています。
※検診については随時広報等でお知らせします。

ミニドック検診

ミニドックでは、健康状態をチェックできるだけでなく、これからの健康づくりに役立つ情報が手に入るいい機会となっています。網走市民を対象に年に3回ミニドックを実施しておりますので、ぜひ受診して健康づくりに役立ててください。

がん検診および女性の検診を下記の日程で実施予定です。

	がん検診	女性の検診	申込期間（共通）
春	6/6（木）～11（火）	6/30（日）・7/1（月）	4/8（月）～5/10（金）
秋	10/9（水）～13（日）	11/1（金）2（土）	8/5（月）～9/10（火）
冬	2/14（金）～16（日）	2/1（土）	11/18（月）～12/27（金）

特定健診・後期高齢者健診

対象	網走市国民健康保険に加入している40歳～74歳までの方 後期高齢者医療制度に加入している方
検査項目	問診・身体計測・血圧測定・尿検査・診察・血液検査
料金	無料 ※受診券が必要です（4月に市役所医療保険係から郵送されます）。

◎その他の保険に加入されている方は受診方法が異なりますので、詳細はご加入の医療保険者やお勤めの事業所などへお問い合わせください。

◎生活保護世帯（40歳以上）の方は、保健センターで受診できます。

個別検診（医療機関で受診可能な検診）

下記の検診については、市内の指定医療機関での受診が可能となっております。受診を希望する方は、受診券などの必要書類をお送りしますので、下の表を確認していただき、保健センターまでお問い合わせください。

検診項目	対象者	内容	料金	
			市国保・後期高齢者医療制度加入者、 70歳以上のその他の保険加入者	左記以外の方
乳がん検診	30歳以上 女性 (2年に1回)	マンモグラフィ検査	900円	1,400円
肺がんCT検診	40歳以上 (1年に1回) ※肺がん検診（レントゲン）を受けた方は受診できません。	CT検査	5,000円	

詳しい情報は、広報などでご確認、または

網走市 乳がん検診



で検索してください。

網走市 ミニドック



母子の健康

妊娠した時や、赤ちゃんが生まれた時の手続き（母子手帳・各種受診票の交付）や、お子さんが生まれる予定の妊婦と夫またはパートナーを対象とした教室への申し込み、そのほか、お母さんとお子さんについての健診事業を実施しています。

網走市 母子の健康



で検索してください。

子育てアプリ Ababy^{あばびい}

お子さんの成長記録や予防接種の管理等ができる母子手帳アプリ「Ababy（あばびい）」をご活用ください。

※「みんなの予防接種」もこちらのアプリから確認できます。

網走市 子育てアプリ



不妊治療・不育症治療費用助成

不妊治療・不育症治療を受けている方に治療費の一部を助成し、負担軽減を図ります。それぞれの助成制度・詳細は網走市ホームページにてご確認、または保健センターまでお問合せください。

特定疾患等患者通院費助成

北海道から交付される『特定疾患医療受給者証』などをお持ちの方に、網走市以外の医療機関へ通院する際の交通費の一部を助成しています。申請方法など、助成事業詳細・申請書類は、市ホームページにてご確認ください。保健センターでも申請にかかる書類を用意しております。

※ 既定の申請期日を過ぎますと助成金の支給を受けることができない場合もありますので、ご注意ください。

带状疱疹予防接種

带状疱疹は、過去に水痘（みずぼうそう）にかかったことのある方が発症する疾患です。

ワクチン接種は、「任意の予防接種」に位置付けられ、個人の判断となりますが、ワクチンには、発症を抑えたり、重症化を防ぐ効果が期待されます。

接種できるワクチンは2種類あり、医療機関ごとに取り扱うワクチンや接種費用が異なります。

網走市 带状疱疹予防接種



で検索してください。

献血車「ひまわり号」巡回

月に数回、市内に献血車が巡回しております。

一人でも多くの方に献血のご協力をお願いいたします。

1年間の献血量には制限があります。献血の際にご確認ください。

※65歳以上の方は、60～64歳に献血経験のある方に限ります。

あばしり健康力ニチョッ筋体操

網走市特産の「あぶらガニ」をモチーフにした体操で、オリジナルの曲にのって、約5分間楽しく体操することができます。継続することで効果的に筋力アップが図れます。体操のDVDも販売しています。

健康相談・講話・家庭訪問

食生活・運動・口腔衛生・メンタルヘルス・女性の健康など、健康に関する相談を行います。

希望に応じてご家庭にお伺いしての相談や、オンラインでの相談も行いますので、お気軽にご連絡ください。

講話については、サークルや団体などに保健師・栄養士・歯科衛生士・健康コンシェルジュ「匠」が出張し、講話や運動指導を行います。

自死遺族のための「わかちあいの会With」

「わかちあいの会With」は、大切な方を自死で亡くした方が想いをわかちあうための場として毎月1回、保健センターを会場に活動しています。参加をご希望の方は、お問い合わせください。

▶ 網走保健所の相談・検査

北海道網走保健所 網走市北7条西3丁目 TEL 41-0697

こころの健康相談

こころの悩み、依存症（アルコール・ギャンブル等）、思春期に関する悩み（不登校、ひきこもり等）などのご相談に応じています。ご家族、関係者からのご相談も対応できますので、お気軽にご連絡ください。

各種検査

「HIV検査」「B型・C型肝炎ウイルス検査」「梅毒検査」「HTLV-1検査」を実施しています。各種検査に関することやご相談など、お気軽にお問い合わせください。（HIV専用電話：43-0995）

※ こころの健康相談、各種検査ともに「受付時間：月～金 8:45～17:30」となっております。