

東久留米市 健（検）診のご案内

令和 7 年度 保存版

湧水の妖精
るるめちゃん



発行

福祉保健部
健康課
特定健診係

東久留米市では、国の指針等に基づき各種健（検）診を実施しています。

健（検）診は自分の身体を知る機会です。定期的な受診で自分の身体を見つめ直しましょう！

受診できる健（検）診をフローチャートで確認しましょう！

20歳～39歳

40歳～74歳

75歳以上

加入している保険の種類は？

東久留米市
国民健康保険

生活保護
など受給

社会保険など
その他の保険

健康診査



後期高齢者
医療保険

生活保護
など受給

健康診査



各種がん検診など

20歳から 骨粗しょう症検診 女性 一部年齢 65歳まで

20歳から 子宮頸がん検診 女性 一部年齢 制限なし

40歳から 大腸がん検診 制限なし

40歳から 胃がん検診 制限なし

40歳から 肺がん検診 制限なし

40歳から 乳がん検診 女性 一部年齢 制限なし

40歳から 胸部レントゲン検査 一部年齢 制限なし

40歳から 肝炎ウイルス検査 過去未受診 制限なし

40歳から 成人歯科検診 一部年齢 75歳まで



市の健（検）診は、自費での受診と比べ自己負担額を抑えて受診することができます。

例えば、乳がん検診の場合は、本来約 10,000 円 の検査が **1,000 円** でお受けいただけます。

その他にも、子宮頸がん検診であれば、本来約 6,500 円 の検査が **1,000 円** でお受けいただけます。

令和7年度 東久留米市健康診査・がん検診等実施スケジュール

東久留米市では1年間を通して様々な健（検）診を実施しています。詳細は広報・市HPに掲載しますので忘れずにご確認ください。

《年齢基準日》

乳がん検診、子宮頸がん検診 ⇒ 令和7年12月31日時点の年齢
それ以外の健（検）診 ⇒ 令和8年3月31日時点の年齢

《受診期間》

	種別	対象者	自己負担金	申込先	実施場所	内容	広報掲載予定	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
健康診査及び同時に受診可能な検査	特定健康診査	40～74歳の 東久留米市 国民健康保険加入者	無料	直接医療 機関へ	市内実施 医療機関	診察 身体計測 血圧測定 尿検査 血液検査 脂質 肝機能 血糖など その他、種別や 年齢によって 追加項目あり	6月1日号 から 11月1日号			4.5.6月 生まれの方	7.8.9月 生まれの方	10.11月 生まれの方	12.1月 生まれの方	2.3月 生まれの方	振替期間 （＊2）							
	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者	500円																			
	無保険者健康診査	40歳以上の 生活保護受給者など	無料					各受診月の前月下旬に対象者へ個別通知														
	大腸がん検診 （＊1）	40歳以上の方	500円	直接医療 機関へ	市内実施 医療機関	・問診 ・便潜血反応検査 2日法	6月1日号 8月1日号 10月1日号								振替期間 （＊2）							
	胸部レントゲン検査 （＊1）	40・45・50・55・ 60歳の方 及び65歳以上の方	500円	直接医療 機関へ	市内実施 医療機関	胸部X線撮影	6月1日号									振替期間 （＊2）						
	肝炎ウイルス検診 （＊1）	40歳以上で過去に 肝炎ウイルス検診を 受診されていない方	無料	(40歳)直接 医療機関へ (41歳以上) 健康課へ	市内実施 医療機関	・問診 ・血液検査	6月1日号			40歳の国民健康保険加入者には健康診査の通知に受診券を同封 それ以外の40歳の方には5月下旬に受診券を個別通知						振替期間 （＊2）						
保健指導	特定保健指導	40～74歳の国民健康保険 加入者で特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが 高いと判定された方	無料	個別通知に 掲載	個別通知に 掲載	医師・保健師・ 管理栄養士等による 生活習慣改善に 向けた支援	—				特定健康診査受診から1～2か月後に対象者へ個別通知											
	食事・運動講座	40～74歳の国民健康保険 加入者で特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが 高いと判定された方	無料	個別通知に 掲載	個別通知に 掲載	内臓脂肪を減らす ための食事や運動 に関する講座	—							特定健康診査受診から1～2か月後に対象者へ個別通知								
がん検診・その他検診	胃がん検診 （＊1）	40歳以上の方	500円	募集期間中に 健康課へ	わくわく 健康プラザ （検診車）	・問診 ・胃バリウム検査	4月1日号 8月1日号	募集 期間				募集 期間										
	肺がん検診 （＊1）	40歳以上の方 (65歳以上は結核健診 を含めて実施)	・1,500円 (65歳以上 は無料) ・喀痰検査 500円	直接医療 機関へ	市内実施 医療機関	・問診 ・胸部X線撮影 ・検査が必要な方は 追加の喀痰検査	4月15日号															
	乳がん検診 （＊1）	40歳以上の女性のうち 令和7年12月31日 時点の年齢が奇数の方	1,000円 （★）	医療機関によっ て申込方法が 異なるため詳細 は広報に掲載	・市内及び市外 実施医療機関 ・わくわく健康 プラザ（検診車）	・問診 ・マンモグラフィ ・視触診（一部医療 機関のみ）	6月1日号 7月1日号 9月1日号 11月1日号	一部医療機関と検診車は募集期間に健康課への申込みが必要です。詳細は広報にてお知らせします。														
	子宮頸がん検診 （＊1）	20歳以上の女性のうち 令和7年12月31日 時点の年齢が奇数の方	1,000円 （☆）	直接医療 機関へ	市内及び市外 実施医療機関	・問診 ・視診 ・内診 ・子宮頸部細胞診	9月1日号 11月1日号 12月15日号															
	成人歯科検診 （＊1）	40・45・50・ 55・60・65・ 70・75歳の方	500円	直接医療 機関へ	市内実施 医療機関	・問診 ・歯と歯ぐきの診断	9月1日号 11月1日号					対象者には 8月下旬に 個別通知										
	骨粗しょう症検診 （＊1）	20・25・30・35・ 40・45・50・55・ 60・65歳の女性	500円	募集期間中に 健康課へ	わくわく 健康プラザ （検診車）	骨密度測定 （前腕部X線撮影）	10月1日号								募集 期間		指定の 1日間のみ					

（＊1）健康保険の種類に関わらず年齢要件等を満たす東久留米市民の方であればどなたでも受診できます。

（★）昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ的女性には、5月下旬に乳がん検診の無料クーポンを個別に送付します。

（＊2）諸事情により指定の月で受診が難しい方、年度の途中に健（検）診の対象となった方などが受診いただける期間です。

（☆）平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ的女性には、7月下旬に子宮頸がん検診の無料クーポンを個別に送付します。クーポン対象者は8月から受診が可能です。

健康増進サポート事業の紹介

kencom(ケンコム)

18歳(当年度19歳到達)から74歳の東久留米市国民健康保険加入者にご利用いただける健康増進アプリです。

自分のカラダの変化に、気づく・変わる・楽しくなる。



スマートフォンで二次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。

健診結果がスマホで見れる。
あなたに合わせた記事をお届け。

人によって記事が違ふんだ〜

歩数や体重、体温など、
身体の変化を記録。

体温も記録できるんだね

育成ゲームで楽しく健康に。

が、かわいい〜

●kencomお客様サポート(メール)
https://kencom.jp/inquiry/new
営業時間:平日10時〜18時(年末年始12/30〜1/3を除く)

●kencomお客様サポート(電話)
050-3146-8910
営業時間:平日10時〜17時(年末年始12/30〜1/3を除く)

【kencom お客様サポート (電話)でご案内できる内容】
アプリ操作案内、FAQ に対応できる質問への回答
kencom のログインID 照会 (保険資格情報の申告が必要です)
アカウント削除希望者へメール窓口の連絡方法の案内 など
※一部操作を音声ガイダンスにてご案内しています
※ご相談内容によっては、メールでの問い合わせをお願いする場合がございます
※ご利用者様ご本人からのお問合せをお願いします

健診の受診等でポイントが貯まります。
ポイントを貯めて商品と交換しましょう。

食事・健康相談

生活習慣病予防や普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・健康相談を実施しています。

内 容	時 間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食事・健康に関する個別相談	9：00～11：45 【保育付】	-	27火	-	1火	-	9火	-	18火	-	6火	-	24火
	13：30～16：15 【保育なし】	11金	-	20金	-	8金	-	3金	-	5金	-	6金	-

申込み
二次元コード



市の魅力がつまった健康づくり応援アプリができました！

るるめナビは市内ウォーキングコースや地場産野菜直売所、野菜レシピなどの情報が満載です。毎日の歩数計測、消費カロリー計算など、あなたの健康づくりを応援します。ポイントを貯めると市内特産品などが当たる抽選会に参加できます。アプリ内のいろいろな機能を利用して楽しく健康づくりをしましょう。



詳しくはこちら



画面イメージ

わくわく歩くるめマップ

- 市内4地区全8コースのウォーキングマップです。
- 毎日歩ける2～3kmのコースを掲載しています。
- 市民自慢の環境や見どころが盛りだくさんです。

東くるめの野菜レシピ

- 毎年発行している『東くるめの野菜レシピ』を健康課や市内公共施設にて配布中！
- 1日の野菜摂取目標量は大人350gです。
- 食事の際に野菜から食べ始めることで、食後の血糖値の上昇が抑えられ糖尿病予防に効果的です。
- 1日の生活リズムを整えるために朝食を摂ることが大切です。



詳しくはこちら



食事・健康相談、るるめナビ、わくわく歩くるめマップ、東くるめの野菜レシピのお問い合わせは、健康課保健サービス係 ☎042-477-0022

健(検)診実施医療機関

市ホームページにて健(検)診の実施医療機関一覧を公開しています。実施時期にあわせ随時更新します。



東久留米市ホームページ > 健康 > 健(検)診のご案内

東久留米市 健(検)診のご案内



湧水の妖精
るるめちゃん
東久留米市地域資源
PR キャラクター

健(検)診のご案内に関するお問い合わせ

東久留米市 福祉保健部健康課 特定健診係
☎ 042-477-0013