

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が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。

歩数や体重、体温など、身体の変化を記録。

育成ゲームで楽しく健康に。

●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)

食事・健康相談

日常生活をより健康的に見直したい方の「健康づくり」についての個別相談を実施しています。保健師・管理栄養士が相談にのります(お一人30分程度)。ご本人のほか、ご家族からの相談もできます。

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】	-	12☑	-	7☑	-	8☑	-	10☑	-	12☑	-	2☑
	13:30~16:15 【保育なし】	10☑	-	5☑	-	7☑	-	2☑	-	4☑	-	5☑	-

相談申し込みフォーム



健康講座

からだやこころの健康づくりに関する講座です。

講座名	実施予定日	会場	内容
ロコモティブシンドローム予防講演会	10/16(金) 10:00~12:00	市役所 市民プラザホール	講演会
ロコモティブシンドローム予防運動実践	11/11(水) 10:00~12:00	わくわく健康プラザ	ロコモ度チェック・運動実践
ほっとするまち講座(ゲートキーパー養成講習)	①11/7 ②11/21 ③11/28 いずれも土曜日 ①13:00~16:00 ②③9:30~12:30	市役所 701会議室	講習会(3回シリーズ)
女性のための健康講座(対象:概ね30~40代の方)	令和9年3/5(金) 10:00~12:00	わくわく健康プラザ	講話、ヨガ・ストレッチ
	令和9年3/19(金) 9:30~14:00	わくわく健康プラザ	講話、調理実習

ウォーキング教室

運動指導士による正しい歩き方やストレッチなどを学び、ウォーキングする講座です。

講座名	実施予定日	会場	内容
わくわくウォーキング教室	10/28(水) PM 令和9年 3/10(水) PM	南部地域センター	ウォーキング実践指導他

野菜レシピ

東くるめの野菜レシピシリーズ

- ★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です。
- ★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。



東くるめの野菜レシピシリーズ



しおかるくるめスープ(適量スープレシピ)

各教室や講座、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



東久留米市地域資源PRキャラクター

満水の妖精 るるのちゃん

東久留米市 健(検)診のご案内

令和8年度 保存版

発行

福祉保健部
健康課
特定健診係
☎ 042-477-0013

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!

市HPはこちら



令和8年度より一部健(検)診の受診期間及び受診対象者を拡大します!

特定健康診査・後期高齢者健康診査・無保険者健康診査

より多くの方に健康診査をお受けいただけるよう、受診期間を1か月間→2か月間に拡大します! 今まで「時間がなくて…」と迷っていた方も、是非この機会に受診をしましょう。

〔例〕4月生まれの65歳の方で、国民健康保険に加入されている場合
令和8年度からは、6月~7月の2か月間で受診
令和7年度までは、6月の1か月間で受診



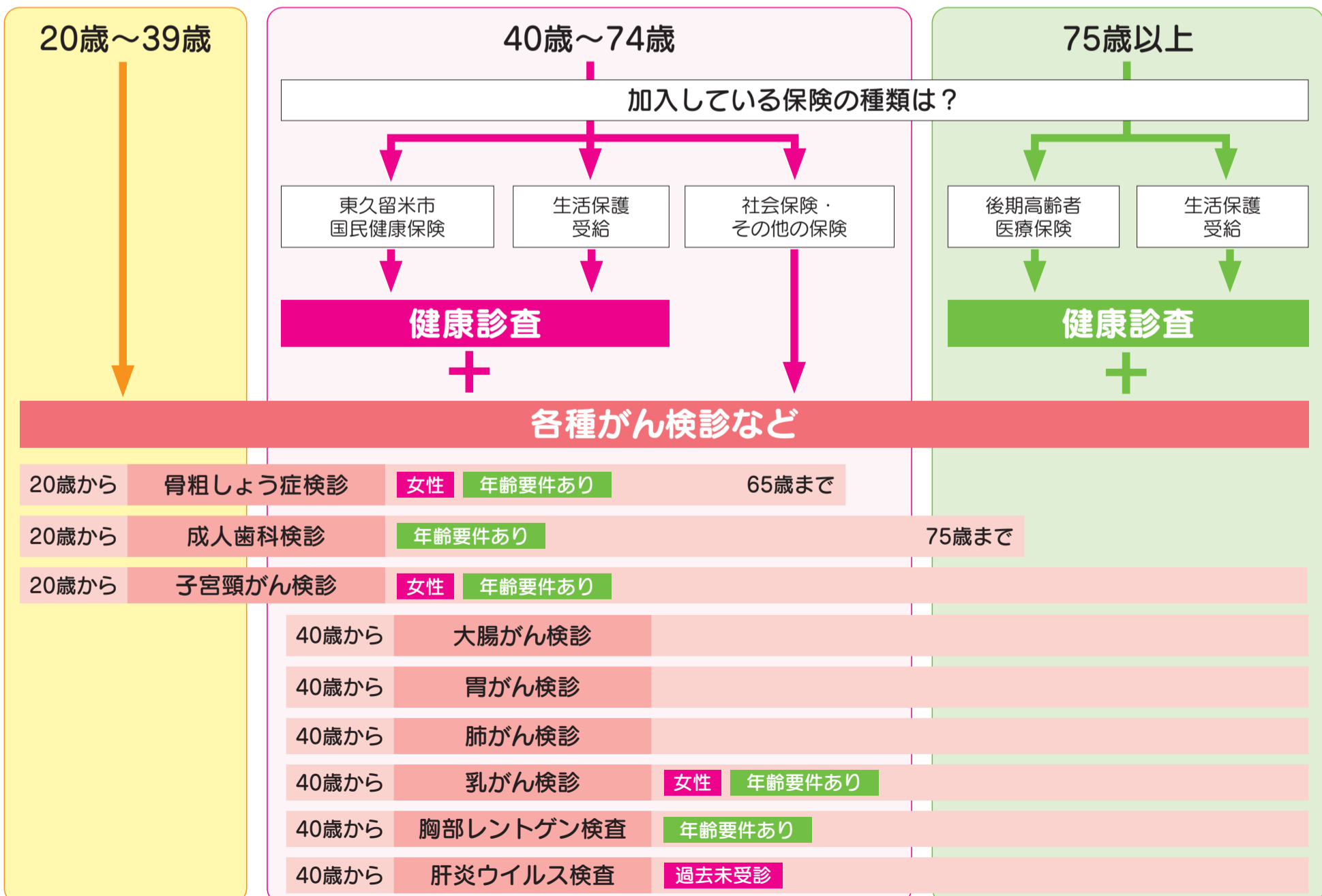
成人歯科検診

若い世代の方も成人歯科検診をお受けいただけるよう、対象者に20歳、30歳を追加します! 生涯にわたる歯とお口の健康を守るため、若いうちから定期的な受診を心掛けましょう。

〔令和8年度の対象者〕

20.30.40.45.50.55.60.65.70.75歳の方(年齢基準日:令和9年3月31日時点の年齢)

受診できる市の健(検)診をフローチャートで確認しましょう!



令和8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8年12月31日時点の年齢)
(それ以外の健(検)診 → 令和9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 + 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 7月1日号 8月1日号 9月1日号	各受診月の前月下旬に対象者へ個別通知	4.5.6月 生まれの方		振替期間 (*2)													
	後期高齢者健康診査	75歳以上の後期高齢者医療被保険者 (65歳以上で被保険者認定を受けている方も含む)	500円						7.8.9月 生まれの方															
	無保険者健康診査	40歳以上の生活保護受給者	無料						10.11.12月 生まれの方															
	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													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)	直接医療機関へ	市内実施医療機関	・問診 ・胸部X線撮影	4月15日号																	
	乳がん検診 (*1)	40歳以上の女性のうち令和8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	・市内又は市外実施医療機関 ・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中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8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	市内又は市外実施医療機関	・問診 ・視診 ・内診 ・子宮頸部細胞診	9月1日号																	
	成人歯科検診 (*1)	20・30・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					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60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの女性には、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、年度の途中で健(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17年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性には、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。