

健診へ行こう!

令和4年度(令和4年4月~令和5年3月)

特定健診のご案内


毎年の健診受診で
健康を維持
しましょう!



40歳~74歳の被扶養者の皆様へ

- 特定健診とは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の前兆を見つけるための健診です。
- 生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行するため、自覚症状が出る頃にはすでに手遅れ状態となることがあります。
- 「特定健康診査受診券(セット券)」を使用すれば費用補助を受けられるため、費用面の負担が軽くなります。
- 大切なご家族のためにもご自身の身体を年に1回特定健診でチェックしていただければ幸いです。

みなさまのご健康を
心よりお祈り申し上げます。

 全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ

支部長

石原 貢

お問い合わせ先

全国健康保険協会島根支部 保健グループ
TEL.0852-59-5204

〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階 営業時間:AM8:30~PM5:15(土・日・祝日・年末年始除く)



特定健診のこと^ご誤^{かい}解^{かい}していませんか？

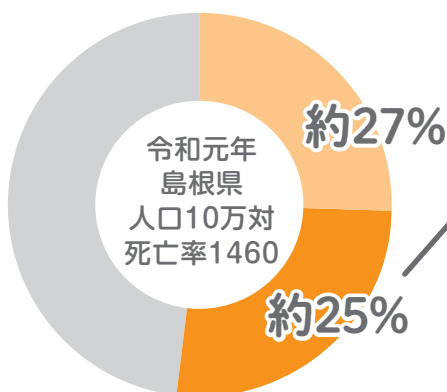
誤

私には関係ない

正

他人事じゃない！

島根県民は「生活習慣病」死亡率が高い！



がん(悪性新生物)

脳や心臓の疾患(循環器系疾患)

島根県の現状では非常に多くの方が「がん」や「脳・心臓の疾患」で亡くなっています。ぜひ、年に1回は特定健診(がん検診も)を受けて早めに病気の前兆を見つけてください。

令和元年人口動態統計より

誤

健康だから大丈夫。どうせ何も異常がない

正

静かに忍び寄る病気に早く気付くため健診受診

生活習慣病は「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状がないまま進行します。あなたは本当に大丈夫といえますか？

誤

「通院している・通院する」から健診は受けない

正

通院している人も特定健診を受けましょう

特定健診は生活習慣病の前兆を見つけるための検査を行います。治療のための検査とは内容や視点が異なります。

誤

家族の健康状態は気になるのに自分のことは後回し

正

自分の健康を気にかけて家族と一緒に笑顔で暮らす

自分の健康については後回しにしていますか？
あなたが家族を想う気持ちと、あなたの家族があなたを想う気持ちは同じです。
さあ、健診へ行きましょう！

受診券と自己負担額について

重要な
ものです

特定健康診査受診券(セット券)は、健診の**費用補助**を受けていただくために必要です。

健診の際に健康保険証と一緒に提示いただくことで、協会から費用補助を受けていただくことができます。協会からの補助額は次のとおりです。

- 【A】基本的な健診・・・7,150円
- 【B】詳細な健診・・・3,400円

自己負担額(基本的な健診のみの場合)

無料または1,650円

※自己負担額は**令和4年3月1日時点での予定額**です(島根県内の金額)。変更される場合がありますのでご注意ください。P7以降の健診実施機関一覧(予定)をご参照ください。

補助の対象となる方

協会けんぽ加入の被扶養者で**40歳～74歳**の方

- 健診日当日に、被扶養者として協会けんぽに加入していることが必要です。
- 昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれの方は、今年度から補助の対象です。(40歳の誕生日を迎えていなくても、令和4年4月1日から補助の対象です。)
- 昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの方は、誕生日の前日までに受診してください。(75歳の誕生日から、後期高齢者医療制度に加入となるため、協会けんぽの資格が無くなります。)

健診内容

【A】基本的な健診

<p>前さまが わかなり 病ますの</p> <p>検査から わかる 主な病気</p>	<p>診察・問診</p> <ul style="list-style-type: none"> 視診、触診、聴打診などを行います 生活習慣を伺い検査の参考にします 	<p>身体測定</p> <ul style="list-style-type: none"> 身長、体重、腹囲を測ります 	<p>血圧測定</p> <ul style="list-style-type: none"> 血圧を測ります 	<p>血液検査(採血)</p> <ul style="list-style-type: none"> 血中脂質検査 中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定します 肝機能検査 肝細胞の酵素を測定します 血糖検査 空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定します 	<p>尿検査</p> <ul style="list-style-type: none"> 腎臓、尿路の状態を調べます
	<ul style="list-style-type: none"> 動脈硬化 糖尿病 脂質異常症 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧症 動脈硬化 心疾患 脳卒中 	<ul style="list-style-type: none"> 動脈硬化 肝臓の病気 脂質異常症 糖尿病 	<ul style="list-style-type: none"> 腎臓の病気 	

【B】詳細な健診

※健診結果などから**医師の判断により実施**されます。すべての方が必ず受診できる健診ではありません。

検査項目	検査の内容	検査からわかる主な病気
心電図検査	不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます	不整脈・狭心症
眼底検査	眼底カメラで瞳孔から網膜を撮影し、眼底の血管を調べます	糖尿病・動脈硬化・目の病気
貧血検査※	血液中の赤血球、色素量などを測定します	多血症・貧血
血清クレアチニン検査 (eGFRによる腎機能の評価を含む)	血清クレアチニンと年齢及び性別から推算糸球体濾過量(eGFR)を計算します	慢性腎臓病(CKD)

受診までの流れ

① 受診券と健康保険証の確認 チェック✓

●受診券と健康保険証を準備して受診券の「記号・番号」と健康保険証の「記号・番号」が一致していることを確認しましょう。

※一致していない場合には受診券を使用することができません。健康保険証が切り替わった場合など、新たな受診券が必要な場合には協会けんぽへご連絡ください。

② 受診場所・機関と日程を決める チェック✓

健診を受ける際には事前に予約が必要です。

無料
お得コース

市町村の集団健診

- 協会けんぽ加入の被扶養者もお住まいの市町村が開催する集団健診で特定健診を受診することができます。集団健診のチラシをご参照ください。
- 市町村の広報誌やホームページなどで詳細を確認しましょう。

協会けんぽの集団健診

- 日程・会場が決まり次第ご案内いたしますが、6~8月、10~12月、2~3月に開催を予定しています。
- 開催できる地域には限りがありますのでご了承ください。

メニュー
充実コース

家族のためのがん検診パック 詳細はP5

- 特定健診と「がん検診」を1日で受けたい人や、特定健診よりも充実した検査を受けたい人におススメです。

やっぱり
病院コース

島根県内約400か所の医院 一覧はP7~10

- お近くの病院・クリニックでも特定健診を受診することができます。
- 特定健診を実施している時期などについては、病院・クリニックへお問い合わせください。

忘れないうちに予定に入れちゃいましょう!

わたしの健診予定

いつ 年 月 日

どこで

連絡先

持っていくものチェックリスト

- 受診券
- 健康保険証
- 健診費用
-

メモ

③ 持っていくものを準備して チェック✓ 受診する チェック✓

●必ず持っていくものは3点です。

①受診券 ②健康保険証 ③健診費用

●その他、忘れものがないように余裕をもって準備しましょう!

●体調を整えておくこともお忘れなく!

特定健診QA～よくあるご質問～

Q1

受診券がなくても補助は受けられますか？

A1

受けられません。

未受診でお手元にない場合は「受診券(セット券)申請書」(※)をご提出ください。

※協会けんぽのホームページでダウンロードいただくか、お問い合わせください。

Q2

受診券に「(セット券)」と表示してありますが、どういう意味ですか？

A2

健診後の特定保健指導についても費用補助を受けられることを意味しています。

Q3

「詳細な健診」は誰でも受診できますか？

A3

詳細な健診は健診結果等から医師の判断により実施されます。ご自身の希望により詳細な健診を受診する場合は、費用補助の対象となりません。

Q4

島根県外の健診機関でも費用補助を受けることができますか？

A4

全国の約5万機関どこでも同じ金額の費用補助を受けることができます。

健診機関や自己負担額については各都道府県の協会けんぽホームページに掲載しています。

Q5

被保険者が退職して任意継続保険に変わりました。引き続き扶養に入っていますが何か手続きは必要でしょうか？

A5

手続きは不要ですが、受診券を新たに発行しますので、新しい受診券をご使用ください。受診券が届いていない、または受診券の発行をお急ぎのときはお問い合わせください。

Q6

就職して協会けんぽの被保険者になりました。健診は受けられますか？

A6

受診券が必要な特定健診の費用補助対象は被扶養者の方のみです。

被保険者の方は「生活習慣病予防健診」(※)の費用補助を受けることができますので、ご利用ください。その場合受診券は必要ありません。直接健診機関へお申込みください。

生活習慣病予防健診が受けられる健診機関は協会けんぽのホームページから確認することができます。

※約7,200円の自己負担で特定健診とがん検診を同時に受けることができる健診です。
受診できるのは協会けんぽの被保険者の方のみです。

Q7

保険証が国民健康保険に変わりました。特定健診は受けられますか？

A7

受診日において加入している保険者より特定健診の費用補助が受けられます。条件など詳しいことは各国民健康保険の窓口にお問い合わせください。

がん検診を受けましょう ～協会けんぽの家族のためのがん検診パック～

こんな人におススメ

- 特定健診と「がん検診」を1日で受けてたい!
- 特定健診よりも充実した検査を受けたい!

特定健診

- 診察 ● 問診 ● 身体計測
- 血圧測定 ● 尿検査(糖・蛋白)
- 血中脂質検査
(中性脂肪・HDL・LDL)
- 肝機能検査
(GOT・GPT・γGTP)
- 血糖検査



肺がん検診

- 胸部レントゲン検査
- 胃部レントゲン検査
- 便潜血反応検査
- 心電図検査
- 腎機能検査

胃がん検診

大腸がん検診

- 末梢血液一般検査
- 血中脂質検査(総コレステロール)
- 尿検査(潜血)
- 肝機能検査(ALP)
- 腎機能検査(尿酸・クレアチニン)
- 視力・聴力検査

すべての検査項目がパックになっているため**1日で受診**できます
自己負担額は「受診券」利用で 約18,500円 → **約11,500円**

《受診までの流れ》 ① 健診機関へ予約

- ・下表「健診機関一覧」の中からご希望の健診機関へご連絡ください。
- ・ご予約の際は「協会けんぽのがん検診パックを受けたい」ことをお申し出ください。

② 健診機関から問診票・検査キット等がご自宅に届きます

③ 健診を受ける

当日の持ち物

- 健康保険証 ● 受診券 ● 費用
 - 健診機関から届いた問診票・検査キット等
- ※受診券を紛失された方は協会けんぽまでご連絡ください。

「家族のためのがん検診パック」を受けられる健診機関一覧

令和4年4月現在

健診実施機関名	所在地	電話番号	自己負担額	健診実施機関名	所在地	電話番号	自己負担額
島根県環境保健公社	松江市古志原1-4-6	0570-085-111	12,595円	斐川生協病院	出雲市斐川町直江4883-1	0853-73-7140	11,693円
JCHO(ジェイコー)玉造病院	松江市玉湯町湯町1-2	0852-62-1548	11,715円	小林病院	出雲市今市町510	0853-21-5231	11,715円
たまゆ内科クリニック	松江市玉湯町湯町825-1	0852-62-0133	11,715円	しまね総合健診クリニック	出雲市武志町751-1	0853-25-3333	11,715円
松江東健康クリニック	松江市西尾町13-1	0852-25-0077	11,715円	合原医院	大田市大田町大田イ190	0854-82-1737	11,715円
小林医院	松江市雑賀町264-3	0852-21-3407	11,715円	福田医院	大田市波根町字古川12028	0854-85-8526	11,715円
福岡内科医院	松江市雑賀町45	0852-21-3727	11,715円	木島医院	大田市久手町刺鹿2732	0854-82-8527	11,715円
つだ胃腸科・内科クリニック	松江市西津田3丁目5-21	0852-40-9101	11,715円	金島胃腸科外科	益田市高津1-9-4	0856-22-2345	11,715円
うえだ内科ファミリークリニック	松江市西津田7-11-15	0852-67-5575	11,715円	黒田医院	益田市須子町10-27	0856-22-0966	11,715円
安来第一病院	安来市安来町899-1	0854-22-5555	11,715円	三笠記念クリニック	邑智郡邑南町上田所39-5	0855-83-2050	11,715円
やすぎはく愛クリニック	安来市安来町1278-5	0854-22-2269	11,715円	星ヶ丘クリニック	邑智郡邑南町高見821-1	0855-84-0006	11,715円
安来市立病院	安来市広瀬町広瀬1931	0854-32-2085	11,715円	公立邑智病院	邑智郡邑南町中野3848-2	0855-95-2111	11,715円
平成記念病院	雲南市三刀屋町三刀屋1294-1	0854-45-5111	11,715円	隠岐病院	隠岐郡隠岐の島町城北町355	08512-2-1356	11,715円
飯南町立飯南病院	飯石郡飯南町頓原2060	0854-72-0221	11,715円	隠岐島前病院	隠岐郡西ノ島町美田2071-1	08514-7-8211	11,715円

がん検診を受けましょう ～お住まいの市町村のがん検診～

- 市町村が実施するがん検診は、加入する健康保険の種類に関係なく受けることができます。
- お住まいの市町村から案内があった際には必ずご確認ください。



- 特定健診は心臓病や糖尿病などの生活習慣病の前兆を発見
- がん検診はがんの早期発見

ダブル受診が
大事です。

がん検診についての市町村の窓口はコチラ

令和4年4月現在

市町村	担当課	電話番号
松江市	健康推進課	0852-60-8174
浜田市	健康医療対策課	0855-25-9311
出雲市	健康増進課 健康づくり推進係	0853-21-6651
益田市	健康増進課 (益田市立保健センター内)	0856-31-0214
大田市	健康増進課	0854-83-8151
安来市	いきいき健康課	0854-23-3220
江津市	健康医療対策課 健康増進係	0855-52-7935
雲南市	保健医療介護連携室	0854-40-1095
奥出雲町	健康福祉課	0854-54-2781
飯南町	保健福祉課 保健担当	0854-72-1770
川本町	健康福祉課	0855-72-0633
美郷町	健康福祉課	0855-75-1932
邑南町	保健課	0855-83-1123
津和野町	健康福祉課	0856-72-0657
吉賀町	保健福祉課	0856-77-1165
海士町	健康福祉課	08514-2-1822
西ノ島町	健康福祉課	08514-6-0104
知夫村	村民福祉課	08514-8-2211
隠岐の島町	保健福祉課	08512-2-8562

令和4年度 特定健診実施機関一覧（予定）

自己負担額は「基本的な健診」を受診された場合の金額です。詳細な健診を受診された場合には追加料金が必要な場合があります。**※自己負担額は令和4年3月1日時点での予定額です。変更される場合がありますのでご注意ください。**
 「★」マークはがん検診も同時に受けられる『家族のためのがん検診パック』実施機関です。（詳細は P.5 に掲載）

自己負担額：無料

市郡名	所在地	実施機関名	電話番号
検診車	松江市古志原1丁目4番6号	島根県環境保健公社 ★	0570-085-111
	出雲市斐川町美南1666	JA島根厚生連	0853-31-4771

(注) 上記の2機関については、集団健診で実施します。健診の日程、場所等については実施機関へお問い合わせください。

市郡名	所在地	実施機関名	電話番号
松江市	上乃木3丁目4-1	松江記念病院健康支援センター	0852-27-8382
	西津田7-14-21	ふれあい診療所 健診センター	0852-22-0843
安来市	安来町1278-5	やすぎはく愛クリニック ★	0854-22-2269
出雲市	塩冶町1536-1	出雲市民病院	0853-21-2722
	斐川町直江3964-1	出雲徳洲会病院	0853-73-7000
浜田市	熱田町1517-1	山根病院	0855-26-0688

自己負担額：1,650円

松江市①

	所在地	実施機関名	電話番号
あ	上乃木4丁目20-26	片山内科胃腸科医院	0852-26-5511
	上乃木5丁目1-8	松江青葉病院	0852-21-3565
	上乃木9丁目1-10	たなか内科クリニック	0852-60-5877
	上乃木9丁目4-25	福田内科クリニック	0852-27-1200
	朝日町476-7	あさひまちクリニック	0852-61-3006
お	大庭町129-6	後藤クリニック	0852-20-5100
	大庭町1801-1	はまもと整形外科呼吸器内科クリニック	0852-67-3623
	岡本町1041-2	湖北つきはしクリニック	0852-88-3636
	芋町9-1	湯原内科医院	0852-25-3508
か	学園1丁目9-21	学園クリニック	0852-55-6386
	学園2丁目27-17	大学前のつ内科クリニック	0852-24-3000
	鹿島町佐陀本郷1852	中村医院	0852-82-0046
	鹿島町名分243-1	鹿島病院	0852-82-2627
	春日町180-6	たにむら内科クリニック	0852-33-7723
	春日町365-3	勝部医院	0852-27-5800
	春日町583-3	石田内科小児科医院	0852-21-9111
	片原町87	幡医院	0852-21-3376
	北田町33-3	ただ内科・呼吸器クリニック	0852-67-7637
	北堀町13	柴田脳神経外科	0852-25-8866
き	北堀町33-23	福田内科医院	0852-24-6555
	北堀町57-4	林医院	0852-21-5667
	黒田町30-4	小松クリニック	0852-59-5218
	黒田町30-4	須山医院	0852-20-1875
く	黒田町483-5	メディカルハーブクリニック・ひらいわ	0852-21-8288
	黒田町94-9	泉胃腸科医院	0852-27-4976
	古志原2丁目1-37	春木内科クリニック	0852-27-2300
	古志原5丁目14-77	清水医院内科循環器科	0852-26-2711
	古志原5丁目4-8	おむら内科クリニック	0852-31-5588
こ	古志原2丁目22-28	たなか脳神経内科	0852-20-2727
	古曾志町733	星野医院	0852-36-8758
	雑賀町205	門脇内科胃腸科医院	0852-21-2695
	雑賀町264-3	小林医院 ★	0852-21-3407
	雑賀町45	福岡内科医院 ★	0852-21-3727

	所在地	実施機関名	電話番号
し	島根町大芦2177-1	児島医院	0852-85-2939
	下東川津町42-5	まつしま脳神経内科クリニック	0852-59-5678
	宍道町宍道1296-6	坪内内科小児科医院	0852-66-2545
	宍道町宍道946-1	胃腸科内科田中医院	0852-66-0022
	宍道町上来待213-1	松江市国民健康保険来待診療所	0852-66-0002
	宍道町白石129-1	こなんホスピタル	0852-66-0712
す	砂子町196-3	太田脳神経外科クリニック	0852-59-5181
	砂子町202-3	森脇医院	0852-27-2211
そ	外中原町 23-1	笠木医院	0852-67-6326
	外中原町121-2	佐藤クリニック	0852-24-3101
た	大正町445-2	堀内科胃腸科医院	0852-22-1818
	大輪町396-1	小竹原医院	0852-25-3223
	玉湯町湯町1-2	JCHO(ジェイコー) 玉造病院 ★	0852-62-1560
	玉湯町湯町825-1	たまゆ内科クリニック ★	0852-62-0133
て	玉湯町湯町956	奥村医院	0852-62-0418
	天神町15	佐藤内科医院	0852-21-2425
と	堂形町754	山本内科医院	0852-28-5100
	殿町332	信太内科医院	0852-21-2046
	殿町383 山陰中央ビル5F	板倉胃腸科クリニック	0852-59-2130
	殿町383 山陰中央ビル5F	福庭内科医院	0852-21-5670
に	西尾町13-1	松江東健康クリニック ★	0852-25-0077
	西川津町1198-5	鈴木内科医院	0852-22-2123
	西川津町398-51	中村内科循環器クリニック	0852-20-7711
	西川津町766-5	入江内科医院	0852-27-4188
	西川津町623-6	かわつ田中クリニック	0852-23-0011
	西津田7丁目11-15	うえだ内科ファミリークリニック ★	0852-67-5575
	西津田10丁目17-20-11	つきざわ内科医院	0852-21-8180
	西津田3-5-21	つだ胃腸科・内科クリニック ★	0852-40-9101
	西津田5丁目21-15	ほしの内科・胃腸科クリニック	0852-20-1333
	乃木福富町289-1	くらはし内科クリニック	0852-59-5700
の	乃木福富町413-2	大国内科クリニック	0852-60-1266
	乃白町1-1	前之園泌尿器科内科医院	0852-24-6255

松江市②

	所在地	実施機関名	電話番号
は	浜乃木1丁目17-7	佐野内科循環器科医院	0852-21-4772
	浜乃木2丁目6-13	内田クリニック	0852-59-5880
	浜乃木2丁目7-17	乃木クリニック	0852-26-5122
ひ	東生馬町15-1	東部島根医療福祉センター	0852-36-8011
	東出雲町出雲郷94-4	あだかえただけクリニック	0852-52-4177
	東出雲町損屋1031-2	伊藤医院	0852-52-2251
	東出雲町損屋1137-1	生協東出雲診療所	0852-52-2264
	東出雲町損屋1178-6	三浦医院	0852-52-3739
	東忌部町83-22	いんべ杉谷内科小児科醫院	0852-33-2800
	東奥谷町144-12	瀬北台メディカルスクエアよねだ内科	0852-28-2500
	東奥谷町3-6	葛尾内科医院	0852-22-2655
	東津田町1195-3	津田小学校前よしの医院	0852-22-1133
	東津田町1768-2	医療法人いきいき.クリニック	0852-27-1551
	比津が丘2丁目2-14	しみず内科クリニック	0852-22-8558
	比津町149-1	小林クリニック	0852-55-6616
	ほ	本庄町565-1	野津医院
本庄町567-1		津森医院	0852-34-0125
み	美保関町森山726-11	佐々木医院	0852-72-2522
	美保関町千酌944-5	津森医院 千酌出張所	0852-75-0354
	美保関町片江431-2	津森医院 片江出張所	0852-34-0125
や	八雲町熊野803-9	くまの診療所金森クリニック	0852-54-9053
	八雲町日吉194-10	佐貫内科医院	0852-54-0886
	矢田町478-5	きたに内科クリニック	0852-31-6011
	八束町逢江384-2	門脇医院	0852-76-2023
	八束町波入607-1	吉岡医院	0852-76-3466
	山代町480-5	若槻内科医院	0852-27-3111
八幡町285-6	入澤クリニック	0852-38-8211	

雲南市

	所在地	実施機関名	電話番号
か	掛合町掛合1312	雲南市立病院附属掛合診療所	0854-62-0135
	加茂町加茂中1013-1	清水医院	0854-49-7022
	加茂町加茂中1348-1	本永瀬医院	0854-49-7028
き	木次町東日登425-1	横山医院	0854-42-0123
	木次町木次15	川本医院	0854-42-0205
	木次町木次185	辰村医院	0854-42-0402
	木次町木次274	木村医院	0854-42-0043
	木次町木次440	山根医院	0854-42-1116
	木次町里方1275-2	奥出雲コスモ病院	0854-42-3950
た	大東町大東1868	晴木医院	0854-43-2035
	大東町大東2416-6	はまもと内科クリニック	0854-43-9174
	大東町南村276-1	横山内科医院	0854-43-8010
	大東町飯田96-1	雲南市立病院	0854-47-7500
み	三刀屋町三刀屋1294-1	平成記念病院 ★	0854-45-5111
	三刀屋町三刀屋321	田部医院	0854-45-2016
	三刀屋町三刀屋974-2	和田医院	0854-45-2220
よ	吉田町吉田2709-18	渡部診療所	0854-74-0251

飯石郡

	所在地	実施機関名	電話番号
い	飯南町頓原2060	飯南町立飯南病院 ★	0854-72-0221

安来市

	所在地	実施機関名	電話番号
あ	赤江町1447-5	金藤内科・小児科医院	0854-28-6688
	荒島町1728-6	森脇医院	0854-28-8635
	荒島町1817-1	白根医院	0854-28-7000
お	大塚町357-15	杉原医院 大塚分院	0854-27-0888
し	下坂町308-1	麦谷内科クリニック	0854-22-1855
は	伯太町安田1700	安来市医師会診療所	0854-37-1511
	伯太町井尻3-3	常松医院 井尻分院	0854-37-1125
	伯太町赤屋117-1	常松医院 赤屋分院	0854-38-0634
	伯太町東母里459-5	村上医院	0854-37-1046
	飯島町1235-2	吉田医院	0854-22-2064
ひ	広瀬町布部758	ドクター中西 元気クリニック	0854-36-0009
	広瀬町広瀬1931	安来市立病院 ★	0854-32-2121
	広瀬町広瀬1940	河村医院	0854-32-2436
み	南十神19-9	杉原クリニック	0854-22-1222
	南十神町17-1	やました整形外科	0854-27-7250
や	安来町1195-7	渡部医院	0854-22-2486
	安来町1637	野坂医院	0854-22-2525
	安来町789-1	家族・絆の吉岡医院	0854-22-2065
	安来町898-4	杉原医院	0854-23-1236
	安来町899-1	安来第一病院 ★	0854-22-3411

仁多郡

	所在地	実施機関名	電話番号
お	奥出雲町横田1063-1	永生クリニック	0854-52-0250
	奥出雲町横田1193-2	井上医院	0854-52-1030
	奥出雲町下横田421-1	石原医院分院	0854-52-9060
	奥出雲町亀嵩2221-4	千原医院	0854-57-0821
	奥出雲町三成1622-1	町立奥出雲病院	0854-54-1122
	奥出雲町三成358-6	加藤医院	0854-54-1011
	奥出雲町大馬木1922-13	町立馬木診療所	0854-53-0500

出雲市①

	所在地	実施機関名	電話番号
あ	芦渡町789-2	山根クリニック	0853-21-2810
い	今市町1605	三原医院	0853-21-0284
	今市町510	小林病院 ★	0853-21-5231
	今市町藤ヶ森2074	はしもと内科クリニック	0853-25-0211
	今市町北本町1丁目7-5	加藤医院	0853-21-5520
	今市町北本町1丁目8-21	堀江内科呼吸器科医院	0853-21-0067
	今市町南本町27-5	須佐クリニック	0853-24-9191
え	駅北町5-1	出雲医院	0853-30-6060
	塩冶町990-2-1	かなざわ内科糖尿病・骨粗しょう症クリニック	0853-25-1052
	塩冶町1408-70	あいあいクリニック	0853-22-0022
	塩冶町1559-14	かわすみクリニック	0853-25-2111
	塩冶町223-7	ヘルスサイエンスセンター島根	0853-20-0649
	塩冶町852	芦沢医院	0853-22-8228
	塩冶町992-3	後藤内科医院	0853-21-7111
	塩冶町1156	永岡内科医院	0853-31-9963
	塩冶有原町2丁目1	瀬島医院	0853-21-6622
	塩冶有原町6丁目43	江口内科医院	0853-23-3166
塩冶神前2丁目1-22	すたに呼吸器内科クリニック	0853-25-1159	

出雲市②

	所在地	実施機関名	電話番号
お	大津町1099-5	外科内科山尾医院	0853-23-0520
	大津町1708-9	おおつ内科クリニック	0853-25-7800
	大津町1941	大曲診療所	0853-21-1186
	大津新崎町1丁目51-3	福田整形外科医院	0853-22-5811
	大津新崎町1丁目18-4	あべ医院	0853-21-3100
	大津新崎町4丁目32	竹下内科医院	0853-22-0202
	乙立町3136	乙立里家診療所	0853-45-0106
	小山町300-3	手納医院	0853-22-6660
か	上塩治町2862-1	寿生病院	0853-24-2160
	上島町1025	嘉村医院	0853-48-0666
く	国富町505-1	太田医院	0853-62-2166
こ	小伊津町1473	小伊津診療所	0853-68-0123
	古志町1107-1	佐藤内科クリニック	0853-24-7766
	湖陵町差海1097	原医院	0853-43-2008
こ	湖陵町二部1802-1	本田医院	0853-43-7800
	湖陵町大池2242-69	児玉医院	0853-43-2001
	佐田町下橋波31	出雲市国民健康保険橋波診療所	0853-85-2611
さ	佐田町須佐741-8	加藤医院	0853-84-1900
	佐田町反辺1370-9	佐田診療所	0853-84-0410
	里方町872	板垣医院	0853-21-1772
し	白枝町889-1	白枝内科クリニック	0853-25-2110
	白枝町988-1	佐藤クリニック	0853-23-5883
	神西沖町1455-1	たけだファミリークリニック	0853-43-3355
	神西沖町2076	伊藤医院	0853-43-1111
た	大社町杵築南991	中島医院	0853-53-2116
	大社町北荒木487-1	いしとび内科医院	0853-53-5300
	大社町菱根786-1	上野医院	0853-53-2304
	大社町中荒木1745-2	小野医院	0853-53-6700
	大社町鷺浦104	鷺浦診療所	0853-53-0133
	大社町宇籠338-3	日御碕診療所	0853-54-5166
	高岡町53-1	深田医院	0853-22-8824
	多伎町小田45-1	久村診療所	0853-86-2020
	多久町885-11	松本医院	0853-62-3142
	武志町734-1	高鳥クリニック	0853-25-2211
	武志町751-1	しまね総合健診クリニック ★	0853-25-3333
	武志町836-3	わたなべこどもレディースクリニック	0853-30-8020

	所在地	実施機関名	電話番号
ち	知井宮町1379-6	今岡皮膚科クリニック	0853-30-6277
	知井宮町834	知井宮堀江医院	0853-21-0918
と	所原町60	須谷医院	0853-48-0210
な	中野美保北3丁目5-5	榎野クリニック	0853-23-7555
	中野美保南2丁目1-5	いづも八咫クリニック	0853-25-2688
	灘分町613	出雲市立総合医療センター	0853-63-5111
	灘分町707-5	及川医院	0853-63-3582
に	西神西町515	児玉医院	0853-43-1365
	西新町1丁目2548-9	きむらこどもファミリークリニック	0853-20-0903
	西園町331-1	秦医院	0853-28-0117
	西平田町147	仲田医院	0853-63-1212
	西平田町242	吉直整形外科クリニック	0853-63-2020
	西平田町57-1	牧野内科医院	0853-63-2851
	西平田町85	河原泌尿器科医院	0853-62-9155
	稗原町2490-3	古瀬医院	0853-48-0008
	東林木町888-2	園山医院	0853-22-8555
	斐川町莊原2190-1	いいつかクリニック	0853-72-4777
ひ	斐川町莊原3855	吉岡医院	0853-72-0833
	斐川町神水2792	樋野医院	0853-72-9161
	斐川町上直江1421-17	斐川中央クリニック	0853-73-8181
	斐川町上直江3536	たまがわ内科クリニック	0853-27-9850
	斐川町直江4883-1	斐川生協病院 ★	0853-72-0321
	姫原3丁目5-7	はら呼吸器内科クリニック	0853-25-7455
	姫原4丁目10-2	まつざきクリニック	0853-31-7700
	平田町2944-20	さつきクリニック	0853-63-5601
	平田町7606	きさ内科皮膚科クリニック	0853-63-7210
	平田町989-1	さとうクリニック	0853-62-4311
ま	松寄町1097	朝山医院	0853-22-3360
み	三津町389-2	山岡医院	0853-68-0052
わ	渡橋町325-3	遠藤クリニック	0853-23-2021
	渡橋町370-3	とよだ内科頭痛クリニック	0853-25-8833
	渡橋町857	おざさクリニック	0853-23-6787
	渡橋町858-1	つむらファミリークリニック くみ小児科	0853-23-9393
	渡橋町920-1	角医院	0853-30-6077

大田市

	所在地	実施機関名	電話番号
お	大田町大田イ127	昭和医院	0854-82-3492
	大田町大田イ14-2	大田姫野クリニック	0854-84-0788
	大田町大田イ190	合原医院 ★	0854-82-1737
	大田町大田イ263-8	生越整形外科クリニック	0854-82-6161
	大田町大田イ47-5	大田シルバークリニック	0854-83-7757
	大田町大田口1186-2	うめがえ内科クリニック	0854-83-7800
	大田町大田ハ145	大田呼吸循環クリニック	0854-82-0036
	大田町大田ハ91	石田医院	0854-82-1160
か	川合町川合1242-1	川上医院	0854-82-0296

	所在地	実施機関名	電話番号
く	久手町刺鹿2415	小野医院	0854-82-8328
	久手町刺鹿2732	木島医院 ★	0854-82-8527
	久利町久利726-4	郷原医院	0854-82-0817
さ	三瓶町池田2267-1	大田市国民健康保険池田診療所	0854-83-3084
そ	祖式町1082-2	仁寿診療所そじき	0854-85-2303
と	鳥井町鳥井185-4	合原医院 鳥井診療所	0854-84-8201
な	長久町長久口225-5	やまうち内科	0854-84-0707
	長久町長久ハ24-2	仁寿診療所ながひさ	0854-83-7166
に	仁摩町仁万643-1	大田市国民健康保険仁摩診療所	0854-88-9030
	仁摩町仁万862-1	須田医院	0854-88-2124
は	波根町宇古川2028	福田医院 ★	0854-85-8526

邑智郡

	所在地	実施機関名	電話番号
お	邑南町中野3848-2	公立邑智病院 ★	0855-95-2111
	邑南町上田所39-5	三笠記念クリニック ★	0855-83-2051
	邑南町下口羽1102	河野医院	0855-87-0303
	邑南町山田33-6	三上医院	0855-83-0977
	邑南町高見821-1	星ヶ丘クリニック ★	0855-84-0006
	邑南町矢上 3853-1	邑南町国民健康保険直営矢上診療所	0855-95-3070

	所在地	実施機関名	電話番号
か	川本町川本383-1	加藤病院	0855-72-0640
み	美郷町都賀本郷163	美郷町国民健康保険大和診療所	0855-82-2216
	美郷町粕洲197-1	波多野診療所	0855-75-1232
	美郷町粕洲387-4	秦クリニック	0855-75-1661

江津市

	所在地	実施機関名	電話番号
あ	浅利町843-1	花田医院 浅利分院	0855-55-1002
	跡市町598-3	能美医院 跡市分院	0855-56-2207
	有福温泉町546	有福クリニック	0855-56-0250
う	後地町3023	花田医院	0855-55-0005
	敬川町296-6	敬川沖田クリニック	0855-53-0050
か	嘉久志町イ668-19	花田クリニック	0855-52-7722
	嘉久志町イ1220-4	船津内科医院	0855-52-3203
	嘉久志町イ1494-9	井廻医院	0855-52-2307
こ	江津町1016-37	島根県済生会江津総合病院	0855-54-0101
	江津町1285	もりとう内科クリニック	0855-52-2057
	江津町1520-44	渡利小児科内科医院	0855-52-2039
	江津町813-1	山崎内科クリニック	0855-52-2816
さ	桜江町市山274	應儀医院	0855-92-0057
	桜江町川戸178-1	船津内科川戸クリニック	0855-92-8010
つ	都野津町2363-38	つのつ内科循環器	0855-53-1100
	都野津町2379-3	おかだファミリークリニック	0855-52-7899
	都野津町1972-1	国沢内科医院	0855-53-0324
に	二宮町神主2260-3	能美医院	0855-53-0456
は	波積町本郷325-1	花田医院 波積診療所	0855-55-0125
ま	松川町市村658	もりとう内科松平診療所	0855-57-0050
わ	和木町532-12	鈴木内科眼科医院	0855-52-3739
	和木町609-16	山脇整形外科医院	0855-52-5530
	渡津町1926	西部島根医療福祉センター	0855-52-2442

益田市

	所在地	実施機関名	電話番号
あ	あけほの西町16-4	斧山医院	0856-22-1346
	あけほの東町4-2	山尾医院	0856-22-1878
え	駅前町7-1	石見クリニック	0856-23-2370
	駅前町33-5	平野医院	0856-22-0998
お	乙吉町口33	あすかクリニック	0856-23-3320
	乙吉町イ103-1	益田赤十字病院	0856-22-1480
か	かもしま東町9-6	たかせ内科	0856-25-7373
く	久城町912-1	くろたに内科クリニック	0856-23-7737
さ	幸町4-49	神崎内科	0856-23-4535
し	下本郷町61-1	村野医院	0856-31-2400
す	須子町10-27	黒田医院 ★	0856-22-0966
そ	染羽町4-35	益田整形外科医院	0856-22-1305
た	高津1丁目9-4	金島胃腸科外科 ★	0856-22-2345
	高津1丁目30-9	西谷内科医院	0856-23-7280
	高津4丁目24-10	松ヶ丘病院	0856-22-8711
	高津6丁目14-1	まついクリニック	0856-31-1830
つ	高津8丁目5-2	おちハートクリニック	0856-23-1588
	津田町1268-5	津田医院	0856-27-0007
と	遠田町1917-2	益田地域医療センター医師会病院	0856-22-3611
な	中島町イ91-1	大畑医院	0856-22-0506
は	波田町イ535-1	真砂診療所	0856-26-0012
ひ	東町2-9	すみかわクリニック	0856-23-1188
	東町10-30	清澄メモリアル 林医院	0856-22-3352
み	匹見町匹見イ1309	中村医院	0856-56-0008
	美都町都茂1813-1	益田市国民健康保険診療施設美都診療所	0856-52-7272
よ	横田町2532	なかしまクリニック	0856-25-2503
	横田町429-23	松本医院	0856-25-2611

浜田市

	所在地	実施機関名	電話番号
あ	相生町3962-1	西川胃腸科内科医院	0855-23-0100
	相生町3921	丸山内科クリニック	0855-22-1115
	浅井町777-12	浜田医療センター	0855-25-0505
	朝日町1440	池田泌尿器科皮ふ科医院	0855-23-5353
う	朝日町11-1	斎藤医院	0855-23-0228
	旭町今市412-1	酒井外科内科医院	0855-45-0222
	旭町丸原138-1	浜田市国民健康保険あさひ診療所	0855-45-0002
え	牛市町46	笠田医院	0855-22-1621
か	蛭子町20-1	沖田内科医院	0855-22-0767
	笠柄町64	中村胃腸科内科医院	0855-22-8000
	片庭町51-3	中村医院	0855-22-1183
	金城町七条八393	金城沖田医院	0855-42-1800
く	金城町波佐イ441-1	浜田市国民健康保険波佐診療所	0855-44-0001
	黒川町115-1	大石内科医院	0855-25-0313
こ	国分町1981-159	北村内科クリニック	0855-28-2257
し	国分町677-1	真鍋医院	0855-28-0031
	国分町1981-132	さわだクリニック	0855-28-3777
た	下府町69-1	やすぎクリニック	0855-28-1911
ち	高田町17	彌重内科眼科医院	0855-22-1527
て	治和町イ110-2	都医院	0855-26-0100
と	天満町11	能美クリニック	0855-22-3231
	殿町3-1	沖田医院	0855-22-1555
	殿町76-6	さかね内科	0855-22-2234
	殿町74-2	中村整形外科	0855-22-3325
な	殿町83-30	島田診療所	0855-22-2511
	内村町787-8	中村呼吸器内科医院	0855-27-4593
	長沢町1451	神在坂クリニック大橋整形外科医院	0855-23-2150
に	長沢町550-21	岡本胃腸科内科医院	0855-23-5555
	西村町1031-5	浜田市国民健康保険大麻診療所	0855-26-0014
ひ	日脚町425	小池医院	0855-27-1020
み	三隅町三隅382-1	寺井医院	0855-32-0038
	三隅町三隅1356	中村医院	0855-32-0021
	三隅町三隅1303	野上医院	0855-32-0031
	三隅町岡見290-1	山根病院 三隅分院	0855-32-4343
や	港町293-2	西川病院	0855-22-2390
	弥栄町木都賀イ530-1	浜田市国民健康保険弥栄診療所	0855-48-5001

鹿足郡

	所在地	実施機関名	電話番号
つ	津和野町後田口405	和崎医院	0856-72-0025
	津和野町枕瀬218-24	日原診療所	0856-74-0121
	津和野町森村口141	津和野共存病院	0856-72-0660
	津和野町藤原イ190	つわぶき医院	0856-72-3500
よ	吉賀町柿木312-1	栗栖医院	0856-79-2006
	吉賀町柿木640-1	小笠原医院	0856-79-2012
	吉賀町六日市795	松浦内科胃腸科	0856-77-0111

隠岐郡

	所在地	実施機関名	電話番号
お	隠岐の島町有木月無11-1	宇野内科医院	08512-2-2572
	隠岐の島町栄町1410	高梨医院	08512-2-0049
	隠岐の島町西町八尾の9	半田内科クリニック	08512-2-6280
	隠岐の島町城北町355	隠岐広域連立隠岐病院 ★	08512-2-1356
に	西ノ島町大字美田2071-1	隠岐広域連立隠岐島前病院 ★	08514-7-8211

「予防」の第一歩は「健診」です

今の健康状態を長く継続するためには、予防が大切です。

予防の第一歩は、「健診」です。

年に1回健診を受けて、この「**予防のサイクル**」を動かしましょう！



生活習慣の改善には運動習慣がカギ!

運動の習慣がない方や運動が苦手な方は、
手軽で継続しやすい「**ウォーキング**」から始めてみましょう！

ウォーキングMAPも
ぜひご覧ください

「松江、出雲、浜田」地区ごとに、歩行距離、
所要時間、ランドマークを示しています。



マップは
こちらから



ウォーキングの
やり方の動画は
こちらから

ウォーキング動画に
関するお問い合わせ先

企画総務グループ
☎0852-59-5140
(平日8:30~17:15)