

健康だからこそ定期的なチェックを！

健診にいきませんか

健診を受けるまでの流れ

- (助成券が届いていない人は)
①助成券を申し込む(下記)
- 日時・場所を決めて
医療機関へ予約する
- ③健診を受けに行く



生活習慣病の予防や、がんの早期発見・治療のために健診費用を助成しています。
お問い合わせ／保健予防課 (TEL918-5668 FAX918-5584)

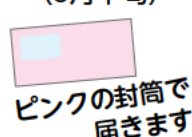
健診を受診するには

「**健診費用助成券**」が必要です。

市ホームページの申込フォーム、または保健予防課へお申し込みください。

【次の人は健診費用助成券を自動でお届けします】
(6月中旬)

21・26・31・36歳の女性、
40・41歳の人、40歳以上の
国民健康保険加入者、過去2年
度にがん検診を受診した人 など



健康診査

健康まもりタイ健診 特定健診

国民健康保険加入者
(40歳以上) **無料**



後期高齢者健康診査

後期高齢者医療制度加入者 **無料**

検査項目／問診、身体計測、医師の診察、血圧測定、
尿検査、血液検査 など

お問い合わせ

どこで受診できるの？ 助成券を申し込みたい

健診のお問い合わせはこちら

保健予防課 (あかし保健所内)

TEL 918-5668 FAX 918-5584

集団健診のスケジュールなどを
毎月1日号の広報あかし10面で
お知らせしています。



受診場所・
助成券の申請は
こちらから

がん検診

※対象年齢は令和8年3月31日時点の年齢

70歳以上は
無料！

大腸がん検診

通常 4000 円程度



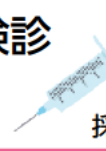
検便

➡ 1000 円 (個別健診)
900 円 (集団健診)

対象 / 40歳～

胃がんリスク検診

通常 7000 円程度



採血

➡ 1500 円

対象 / 40歳～

5年に1回受診可。
過去に要精検の判定を受けた人は対象外

乳がん検診

通常 9000 円程度

対象 / 40歳～



マンモグラフィ

➡ 2800 円 (40歳代)
2200 円 (50歳～)

対象 / 40歳～

子宮がん検診

通常 8000 円程度



細胞診

➡ 1400 円

対象 / 20歳～

21歳の女性は
無料

肝炎ウイルス検診

通常 6000 円程度

対象 / 40歳～

➡ 1200 円 (B型+C型)

対象 / 40歳～

41・46・51・56・61・66歳で
過去に受診歴のない人



採血

胸部検診

通常 5000 円程度



X線

➡ 1000 円 (個別健診・集団健診)
500 円 (胸部巡回検診)

対象 / 40歳～

たいじょうほうしん 带状疱疹(高齢者)の予防接種券を送ります

6月上旬
発送

① 令和8年3月31日時点で
65・70・75・80・85・90・95・100歳以上の人
(過去に市の助成制度を利用していない人)



詳しくは
こちらから

② 接種日時点で満60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる
免疫機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な人
(当該疾病単独で身体障害者手帳 1級相当の人)

- ・医師の診断書または身体障害者手帳の写しが必要
- ・予防接種券の発行申し込みが必要です



費用 (接種回数) 生ワクチン (ピケン) : 4000 円 (1人1回)、または
不活化ワクチン (シングリックス) : 1回 1,1000 円 (1人2回)

※生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は無料

※すでに1回目の不活化ワクチン (シングリックス) を接種しており、令和7年6月
以降に2回目の接種をする場合、2回目の接種については助成の対象となります。
ただし保健予防課 (TEL918-5668 FAX918-5584) へ予防接種券の申し込みが
必要です。(市ホームページの申込フォームからも申し込みできます)

接種場所 市指定の医療機関 (要予約) ※予防接種券に一覧表を同封

いつまでもお口の健康を保ちましょう

歯周病検診

来年2/28まで

対象者に受診券を送付します。
市指定医療機関へ予約し受診してください。

内容 問診、歯周病検査、歯科指導など

対象 令和7年4月1日現在で
満40歳、50歳、60歳、70歳の人

費用 1300 円
※満70歳の人、市民税非課税世帯、
生活保護世帯、各種手帳をお持ちの人は無料



詳しくは
こちらから

後期高齢者歯科健診

来年2/28まで

保健予防課へ受診券を申し込んだあと、
市指定医療機関へ予約し受診してください。

内容 問診、歯科健診、歯科保健相談など

対象 後期高齢者医療制度加入の市民
(入れ歯の人可)

費用 無料



詳しくは
こちらから

6月は環境月間 ゼロ・ウェイスト あかし vol.4



環境にやさしい取り組みにご協力を

期間中、町内会・自治会による屋外一斉
清掃などが行われます。地域活動や節電、
ごみの減量など家庭や学校、職場でできる
取り組みにご協力をお願いします。

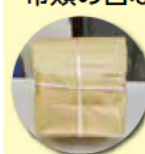
1 雑がみ ♻️ リサイクル ♻️

- ・お菓子や食品類の箱
- ・ティッシュの箱
- ・トイレットペーパーの芯
- ・メモやふせん
- ・封筒



出し方

雑誌と一緒にひもでしばるか、
紙袋に入れてしばって紙類・
布類の日などに出してください



収集日など
詳しくは
こちらから



※ビニールやセロファン部分は燃やせるごみへ

お問い合わせ／環境総務課 (TEL918-5029 FAX918-5586)

フードドライブにご協力ください

家庭の食べきれない食品を持ち寄ってください。
集まった食品は、市内のこども食堂で活用させて
いただきます。



主催 イオン明石ショッピングセンター
(お問い合わせ／TEL934-2881)

日時 6月20日(金)～23日(月)
午前10時～午後9時

寄付場所

同センター2番街1階・
明石ビブレ1階
各インフォメーション前



みんなの
おうちに
太陽光
太陽光パネル・蓄電池を
共同購入しませんか

県内15市町が連携し、共同購入事業を実施。
みんなでまとめて購入することで、おトクに
購入できます。



詳しくは
こちらから

購入までの流れ

無料の参加登録(9月4日まで受け付け中)

- ▶ 事前見積もりの確認 ▶ 調査の申し込み
- ▶ 現地調査 ▶ 最終見積もり ▶ 契約手続き

※最終見積りを確認してから購入を決めることができます

お問い合わせ／みんなのおうちに太陽光事務局

(TEL0120-728-300

平日午前10時～午後6時)



子どもの遊び場と一緒に作りませんか？ あかしプレーパーク リーダー養成講座 無料



子どもたちがのびのびと遊べる環境をサポート
するリーダーやサポーターになって、学びと育ちの
土台となる遊び場「あかしプレーパーク」を一緒
に作りませんか。

1回のみの参加も可
まずはお気軽にお問い合わせください！

申し込み 右記の申込フォームまたはファクシミリ、郵送で、
①郵便番号・住所 ②氏名とふりがな ③年齢 ④電話番号
⑤メールアドレス ⑥応募動機を記入し、公園・海岸課
(〒673-8686 市役所内 TEL918-5039 FAX918-5109)
で随時受け付け中 第1回締め切りは6月15日



申し込みは
こちらから

市民ワークショップ 参加者募集

みんなで明石の生物多様性を考える

ネイチャーポジティブ(自然再興)
の実現に向け、明石の自然を次世代
につなぐためにみんなで一緒に考え
てみませんか。

いただいた意見は
生物多様性あかし戦略の
改定に生かします

環境省ネイチャーポジティブ
イメーજキャラクター
「だいたらボジー」

ネイチャーポジティブって？

自然や生物多様性の損失に歯止めをかけ、環境にとって
ポジティブ(プラス)の状態にしていくという意味です。

日時 6月29日(日) 午前10時～正午 対象 どなたでも

場所 ウィズあかし フリースペース 定員 50人
(アスピア明石北館8階)

申し込み 6月20日まで、右記の申込フォームまたは
電話、ファクシミリ(住所・氏名・ふりがな・年齢・
電話番号・所属先(あれば)を記入)で環境創造課 申し込みは
(TEL918-5786 FAX918-5192)へ。先着順 申し込みは
※手話通訳・要約筆記など配慮が必要な人は同課へご相談ください



寄付いただきたい食品

お米(袋に入れてお持ちください)、缶詰、レトルト
食品、粉ミルク、離乳食、調味料などで、1か月以上
賞味期限があり、常温保存ができるもの

※生鮮食品、飲用酒、開封したもの、製造・販売者が
表示されていないものは受け取りできません



市内のコープこうべ5店舗(朝霧・大蔵谷・西明石・大久保・魚住)
では、常時受け付けています。ご協力をお願いします。

お問い合わせ／資源循環課 (TEL918-5794 FAX918-5793)

地球とお財布にやさしい運転を はじめませんか エコドライブ

車の運転時のエコドライブは、燃料
消費量やCO2排出量が減ることで、
地球温暖化防止につながります。
今日から心がけてみませんか。

ふんわりアクセルで、
やさしい発進を



ムダな
アイドリングは
やめよう

お問い合わせ／環境保全課
(TEL918-5030 FAX918-5107)