

健康づくり編

# 保健・福祉ガイドブック



# 2026

この「保健・福祉ガイドブック2026」は、制度の内容等を簡単に紹介したものです。

特に記載のない限り、令和8年4月1日現在の情報ですので、法改正や年度が変わると内容や金額が変わるものがあります。

詳しいことは、それぞれの担当窓口にお問い合わせください。

石狩市健康推進部

## 目 次

■成人保健について	1
■健康増進について	4
■栄養・食生活について	5
■精神保健について	5
■定期予防接種について	6
■その他の保健事業について	8

## ■成人保健について

健診に関する詳細は、広報・市ホームページをご覧ください。

### 健康診査

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

メタボリック症候群や生活習慣病の早期発見などのため、問診、身体計測、血圧測定、血液検査（肝機能・脂質・糖・腎機能）、尿検査（蛋白・糖）などを行います。

年齢や加入の健康保険等により検査内容、料金、委託機関が異なりますので、各保険者からの案内文等でご確認ください。

健康診査	対象	自己負担額	備考
特定健康診査	40～74歳の 石狩市国民健康保険被保険者で受診券をお持ちの方 (75歳になる方は誕生日の前日まで受診可能です。)	市民税課税世帯 600円	市の集団健診、バス送迎健診、個別健診（委託機関等）で受診可能 (国保以外の保険加入者は、各保険者にご確認ください)
		市民税非課税世帯 無料	
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者（75歳以上の方等）で受診券をお持ちの方	市民税非課税世帯 無料	市の集団健診、バス送迎健診、個別健診（委託機関等）で受診可能
39健康診査	・18～39歳 ・18歳以上の生活保護受給世帯の方	市民税課税世帯 1,000円  市民税非課税世帯 生活保護受給世帯 無料	市の集団健診、バス送迎健診で受診可能

**がん検診**

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

集団健診・バス送迎健診・個別健診（委託機関、対がん協会、結核予防会で受診）があります。

※市民税非課税世帯・生活保護受給世帯は無料です。

名称	対象	自己負担額	
胃がん検診 (胃バリウム検査)	40 歳以上	下記以外の委託機関 69 歳以下 70 歳以上	2,100 円 1,000 円
		集団、バス送迎、対がん協会、結核予防会、健康管理センター 69 歳以下 70 歳以上	1,500 円 500 円
		69 歳以下 70 歳以上	300 円 200 円
		69 歳以下 70 歳以上	700 円 300 円
子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診)	20 歳以上の女性 (2 年度に 1 回)	69 歳以下 70 歳以上	1,500 円 500 円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40 歳以上の女性 (2 年度に 1 回)	40~49 歳	1,700 円
		50~69 歳	1,500 円
		70 歳以上	800 円
前立腺がん検診 (血液検査)	50~79 歳の男性	500 円	

**骨粗しょう症検診**

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70 歳（受診時）の女性を対象に、骨密度の検査を行います。集団健診・バス送迎健診・個別健診（対がん協会、結核予防会で受診）があります。

【自己負担】

- ・ 500 円
- ・ 市民税非課税世帯、生活保護受給世帯 … 無料

**肝炎ウイルス検診**

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

過去に肝炎ウイルス検査を受けていない 40 歳以上の方を対象に、B 型及び C 型肝炎検査を行います。集団健診・バス送迎健診・個別健診があります。

【自己負担】

- ・ B 型 … 130 円、C 型 … 570 円、両方 … 700 円
- ・ 市民税非課税世帯、生活保護受給世帯 … 無料

## 歯周病検診

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

20、30、40、50、60、70歳（該当年度の4月1日時点の年齢）、妊婦（受診時）の方を対象に、歯周病検診を行います。市内委託歯科医療機関で個別受診ができます。

### 【自己負担】

- ・20、30、40、50、60歳 … 500円
- ・70歳 … 300円
- ・妊婦 … 無料
- ・市民税非課税世帯、生活保護受給世帯 … 無料

## 後期高齢者歯科健康診査

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

後期高齢者医療の被保険者の方及び75歳以上の生活保護受給世帯の方を対象に、口腔機能の健診を行います。市内委託歯科医療機関で個別受診ができます。

### 【自己負担】

- ・市民税課税世帯 … 300円
- ・市民税非課税世帯、75歳以上の生活保護受給世帯 … 無料

## 健康相談（成人一般）

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

保健師・栄養士による生活習慣病などに関する相談を行います。血圧測定、禁煙相談も実施しています。電話でご予約ください。

## 地区健康相談・健康教育

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

地域の団体、サークル等に、保健師・栄養士などがお伺いして健康相談、健康教育を行います。

## 健康増進について

健康づくりのためにご利用ください。

### 健康づくり教室

健康推進課 ☎72-3124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

市民を対象に、栄養・運動・休養等健康づくりに関する学習や運動の実践に関する教室を行います。

### いきいきフィットネス事業

スポーツ健康課

☎72-6123

高校生以上の市民を対象に、健康運動指導士などの資格所有者による運動教室やマシンを使った運動指導を行います。また、個人の運動プログラムの作成なども行います。

場 所：りんくる3階 健康増進室

対 象 者：高校生以上の市民（通勤・通学者も可）

利用期間：月・木曜日 … 13時30分から20時30分  
火・水・金曜日 … 9時30分から20時30分

利用料金：一般 … 400円  
高校生・65歳以上の方 … 300円

※以下の手帳の交付を受けている方は、手帳をご提示いただくことで、利用料が減免となります。

- ・身体障害者手帳
- ・療育手帳
- ・精神障害者保健福祉手帳

#### 「フィットネス教室」の開催時間

※フィットネス教室はご自由に参加いただけます。

時 間	月	火	水	木	金
10:00～ 10:40	—	バランス エクササイズ	ダンベル体操 基本	—	ダンベル体操 基本
14:00～ 14:40	ダンベル体操 基本	ストレッチ 教室	ストレッチ 教室	バランス エクササイズ	バランス エクササイズ
19:30～ 20:10	バランス エクササイズ	ダンベル体操 応用	バランス エクササイズ	自重 トレーニング	ストレッチ 教室

## ■栄養・食生活について

### 離乳食教室

健康推進課

☎72-3124

#### ●はじめての離乳食教室

おおむね4～6か月児のお子さんと保護者の方を対象に、栄養士による講話などを行います。

#### ●ステップアップ離乳食教室

おおむね7～10か月児のお子さんと保護者の方を対象に、栄養士による講話などを行います。

### 親子料理教室

健康推進課

☎72-3124

4歳～小学生のお子さんと保護者の方を対象に、調理実習や栄養士による講話などを行います。

## ■精神保健について

### こころの健康相談

江別保健所

☎011-383-2111

不眠が続く、何をしてもおっくうでやる気が出ない、物忘れがひどくなった、お酒や薬物がやめられず生活に支障をきたす、事故で頭を打ってから物忘れや怒りっぽくなった、ひきこもりが続いている等、ご本人やご家族の心の健康について、精神科医師・保健師が相談に応じます。

予約制ですので、相談を希望される方は保健所まで電話でご連絡ください。

対象者：石狩市民の方

内容：精神科医、保健師等の個別相談（予約制）

料金：無料

# 定期予防接種について

高齢者用肺炎球菌予防接種

健康推進課 ☎72-6124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

## 対象者

1. 接種時に 65 歳の方
2. 接種時に 60～64 歳の方で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

※上記 1、2 に該当していても、過去に自費・公費を問わず肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は定期接種の対象となりません。

自己負担：3,300 円（生活保護世帯の方は無料）

带状疱疹予防接種

健康推進課 ☎72-6124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

## 令和 8 年度の対象者

1. 次の生年月日に該当する方

令和 8 年度末 (注 1)の年齢	生 年 月 日
65 歳	昭和 36 年 4 月 2 日 ～ 昭和 37 年 4 月 1 日 生まれ
70 歳	昭和 31 年 4 月 2 日 ～ 昭和 32 年 4 月 1 日 生まれ
75 歳	昭和 26 年 4 月 2 日 ～ 昭和 27 年 4 月 1 日 生まれ
80 歳	昭和 21 年 4 月 2 日 ～ 昭和 22 年 4 月 1 日 生まれ
85 歳	昭和 16 年 4 月 2 日 ～ 昭和 17 年 4 月 1 日 生まれ
90 歳	昭和 11 年 4 月 2 日 ～ 昭和 12 年 4 月 1 日 生まれ
95 歳	昭和 6 年 4 月 2 日 ～ 昭和 7 年 4 月 1 日 生まれ
100 歳	大正 15 年 4 月 2 日 ～ 昭和 2 年 4 月 1 日 生まれ

(注 1) 年度とは、その年の 4 月 1 日から翌年の 3 月 31 日までです（令和 8 年度は令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで）。

(注 2) 定期接種対象者のうち、当該年度に 70・75・80・85・90・95・100 歳となる方は令和 7 年度から令和 11 年度までの経過措置対象者となります。令和 12 年度以降は、接種日時点で 65 歳の方のみが対象となります。

2. 接種時に 60～64 歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方

自己負担：生ワクチン 2,300 円  
組換えワクチン 6,400 円×2 回  
（生活保護世帯の方は無料）

時 期：令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで

**対象者**

1. 接種時に 65 歳以上の方
2. 接種時に 60～64 歳の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをもつ方

**自己負担**：毎シーズン広報 10 月号でお知らせ

**時 期**：毎年 10 月から 1 月末まで

**対象者**

1. 接種時に 65 歳以上の方
2. 接種時に 60～64 歳の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをもつ方

**自己負担**：毎シーズン広報 10 月号でお知らせ

**時 期**：毎年 10 月から 3 月末まで

【注意】認知症、知的障がい等により、家族や病院職員が丁寧に説明しても予防接種の効果・副反応・健康被害救済制度などについて理解できない場合や、接種希望の意思が確認できない場合は、予防接種法に定める定期予防接種の対象とはなりません。

## ■その他の保健事業について

### 結核健診

健康推進課 ☎72-6124

(あつた中央クリニック) ☎78-2116 (浜益国保診療所) ☎79-3221

市内に居住する65歳以上の方を対象に、胸部X線撮影による結核検診を無料で実施します。日程はお問合せください。

- ◇石狩地区 … りんくるなどで実施する集団健診
- ◇厚田地区 … あつた中央クリニック
- ◇浜益地区 … 浜益国保診療所

### エキノкокクス症検診

健康推進課 ☎72-6124

(厚田) ☎78-1033 (浜益) ☎79-2112

小学校3年生以上で過去5年間、この検診を受診していない方を対象に、市内医療機関で血液検査を無料で実施します。

### アピアランスケア支援事業

健康推進課

☎72-6124

がん治療による外見（アピアランス）の変化に対応する補整具（ウィッグ・胸部補整具）などの購入費用を助成します。

【助成内容】

区分	対象補整具	助成回数	限度額
ウィッグ	ウィッグ (頭皮保護用のネット、インナーキャップなどを含む)	1人1回	3万円
胸部補整具	人口乳房・人口乳頭・補整パッド・補整下着など (乳房再建術などにより体内に埋め込まれたものを除く)	1人左右1回 ずつ	5万円

### 骨髄ドナー助成制度

健康推進課

☎72-6124

骨髄等（骨髄又は末梢血幹細胞）の提供を行ったドナーの方に助成金を交付します。

### 特定疾患（難病）治療費公費負担

江別保健所 健康推進課

☎011-383-2111

原因が不明で治療の方法が確立していない疾患（国及び道で指定した疾患）を対象に、治療費の公費負担を行います。病名や受給条件は、保健所にお問合わせください。

### エイズ（HIV抗体検査と相談）

江別保健所 エイズ相談専用窓口

☎011-383-3449

匿名による血液検査を毎月1回もしくは2回実施しています。検査の申し込みは、事前に電話で受け付けします。また、専用電話による相談を開設しています。



## 石狩市市章

石狩の頭文字「i」を型どりながら、同時に市民と、その連帯、伸びゆく未来を指さす手を表します。

また、全体では木、花、太陽を表現し、さらに石狩川と広がりゆく街を表現しています。

