

65歳からも元気に過ごすための

気軽に参加できる場所のご紹介

週1回以上の外出や交流が健康長寿のポイント



さんさん介護予防倶楽部じゃ〜んとこい

予約不要

こんな方にオススメ
買い物ついでに
気軽に参加したい

筋力低下や認知症、閉じこもりの予防を目的とした教室です。

- 対象** 市内在住で介護認定を受けていない方(要支援の方は応相談)
- 日時** 月・火・水・木 10:30~11:30/13:00~14:30
- 場所** 魚津ショッピングスクエアサンプラザ4階
- 内容** 午前(体操・ヨガ等)/午後(工作・脳トレ・健康麻雀・テレビゲーム等)
- 利用料金** 参加、見学ともに無料(材料費は別途必要)



お問い合わせ 魚津市社会福祉協議会 電話 (0765) 22-8388 (平日9:00~17:30)

いきいき百歳体操

おもりをつけ、DVDを見ながらゆっくりと体操をすることで筋力アップを目指します。身近な場所で、地域の仲間といっしょに幅広い年代の方々が週1回楽しく取り組んでいます。



こんな方にオススメ
毎週仲間と継続して
体操をしたい

お問い合わせ 魚津市健康センター
電話 (0765) 24-3999 (平日8:30~17:15)

ふれあい・いきいきサロン

住民の皆さんが主体となり、公民館などの身近な場所で行っています。お茶会、体操、ゲーム、レクリエーション、介護予防教室など活動内容は自由です。参加してみたい、または自分の地域で始めたい等お気軽にご相談ください。



こんな方にオススメ
仲間と色々な
交流をしたい

お問い合わせ 魚津市社会福祉協議会
電話 (0765) 22-8388 (平日9:00~17:30)

高齢者の予防接種

種類	対象者	接種期間	料金
肺炎球菌	①65歳の方	①、②に該当する期間	3,600円
インフルエンザ 新型コロナウイルス	①65歳以上の方	10月初旬~1月	
帯状疱疹	②60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器又は免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の提示必要)	4月~翌3月 ①、②に該当する期間	1) 2,900円 2) 7,300円 ※接種するワクチンの種類によって料金が異なります

生活保護世帯の減免制度あり

※予防接種の情報は2月末現在のものです。最新の情報については、随時、広報等をご確認ください。

その他の健康情報はこちらをチェック!

うおづ健康情報Navi! にアクセスします。



令和8年度 魚津市

保健だより 健康カレンダー



●年代別の受けられる検診

検診名	年齢 (R9.3.31時点)	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~74歳	75歳~
胃がん検診				○	○	○
大腸がん検診				○	○	○
子宮がん検診(対象:女性)		○	○	○	○	○
乳がん検診(対象:女性)				○	○	○
肺がん・結核検診(胸部レントゲン)				○	○	○
前立腺がん検診(対象:男性)					○	
特定健診(対象:魚津市国民健康保険加入者)				○	○	
長寿健診(対象:後期高齢者医療保険加入者)						○
肝炎ウイルス検診(対象:これまで受けたことがない方)				○	○	○
歯周疾患検診		○ 20歳のみ	○ 30歳のみ	○ 40歳のみ	○ 50・60・70歳のみ	

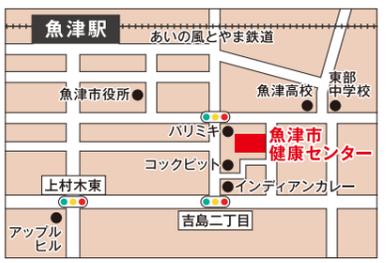
●がん検診および健診の種類・検診間隔・検査の詳細

検診名	検診間隔(※1)	検査内容・注意事項等	案内送付時期	
がん検診	胃がん検診	2年に1回 【集団】バリウム検査(胃部X線検査) 【施設】バリウム検査、胃カメラ(胃内視鏡検査) ※80歳以上の方や食事の飲み込みが悪い、むせやすい等の症状がある方は施設検診での受診をお願いします。	4月末	
	大腸がん検診	1年に1回 便潜血検査 ※健康センター窓口でも随時受付		
	子宮がん検診	2年に1回 細胞診 頸部:20歳以上 頸体部:40歳以上(施設のみ) ※40歳以上の方で、6か月以内に不正性器出血、月経異常の症状がある方は、医療機関での頸体部検診をおすすめします。		
	乳がん検診	2年に1回 マンモグラフィ 1方向:50歳以上 2方向:40~49歳		
	肺がん・結核検診	1年に1回 胸部レントゲン検査 ※65歳以上の方は、法律により年1回の結核健康診断が義務付けられています。年1回必ず受けましょう。		
	前立腺がん検診	— 血液検査 ※特定健診にあわせて実施		5月末(※2)
	健診	特定健診		1年に1回 血液検査・尿検査・診察・身体測定・血圧測定
長寿健診		1年に1回 血液検査・尿検査・診察・身体測定・血圧測定	5月末(※3)	
その他	肝炎ウイルス検診	生涯に1回 血液検査 ※特定健診にあわせて実施	5月末(※4)	
	歯周疾患検診	— 市内指定歯科医院で実施 ※1,000円(70歳のみ無料)	5月末	

- ※1: がん検診は、少なくとも記載してある年数を目安に定期的に受診していただくことが望ましいです。
- ※2: 【前立腺がん検診】受診券は特定健診の案内に同封します。
- ※3: 【長寿健診】昭和26年5月~8月生まれの方は9月中旬に案内送付予定です。
- ※4: 【肝炎ウイルス検診】受診券は40歳の方のみ送付します。

職場などで検診を受ける機会がない方は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 魚津市健康センター 電話 (0765) 24-3999
〒937-0041 魚津市吉島1165番地 HP <https://www.city.uozu.toyama.jp>



がん検診

対象 職場などで検診を受ける機会がない方

今年度40・45・50・55・60・65歳の節目年齢の方は、対象の検診が無料になります。(令和9年3月31日までの間に達する年齢)ぜひ、この機会にがん検診を受けましょう。

施設検診 要予約

- 申込先/指定医療機関(要予約)
- 実施期間/令和8年5月8日(金)から令和9年2月27日(土)まで

集団検診 要予約 託児も行います(要申込)

- 申込方法/はがき・電話(0765)24-3999・インターネット



月	日	曜日	会場	受付時間	
				胃・大腸	子宮・乳房・大腸
5	13	水	ありそドーム	—	13:00~14:00
	23	土	新川文化ホール	8:45~10:00	
6	12	金	ありそドーム(AM特定健診あり)	8:30~10:00	13:00~14:00
	19	金	もくもくホール(肺がん検診あり)	—	13:00~14:00
7	6	月	ありそドーム	—	13:00~14:00
	30	木	健康センター	—	13:00~14:00
9	10	木	健康センター	—	13:00~14:00
	29	火	アップルヒル	—	13:00~14:00
10	5	月	新川文化ホール(AM特定健診あり)	8:45~10:00	13:00~14:00
	21	水	ありそドーム	—	13:00~14:00
11	19	木	ありそドーム	8:15~9:30	13:00~14:00
	29	日	ありそドーム	8:15~9:30	

●検診料金

種別	対象	一般		70歳以上		節目 40・45・50・55・60・65歳
		集団	医療機関	集団	医療機関	
胃(X線)	40歳以上	1,400円	3,000円	400円	1,000円	無料
胃(内視鏡)		—	3,300円	—	1,300円	
大腸		700円	1,000円	300円	300円	
子宮(頸部)	20歳以上(20~39歳は70歳以上料金と同じ)	1,400円	2,600円	500円	900円	
子宮(頸体部)	40歳以上	—	3,300円	—	1,100円	
乳房(1方向)	50歳以上 女性	1,400円	1,800円	400円	600円	
乳房(2方向)	40~49歳 女性	1,600円	2,000円	—	—	
肺	40歳以上	500円	—	200円	—	
前立腺	50~74歳 男性	500円	600円	500円(~74歳)	600円(~74歳)	無料対象外

特定健診・長寿健診

対象 ●特定健診(魚津市国民健康保険加入者:40~74歳) ●長寿健診(後期高齢者医療保険加入者) **無料**

施設健診 要予約

- 申込先/指定医療機関(要予約)
- 実施期間/令和8年6月1日(月)から令和8年10月31日(土)まで

集団健診(予約不要) ※あわせて胃がん・大腸がん検診を受ける場合は要予約

月	日	曜日	受付時間	会場	同時実施のがん検診
6	12	金	8:30~10:00	ありそドーム	胃がん検診、大腸がん検診
	25	木	8:30~10:00	ありそドーム	肺がん・結核検診、大腸がん検診
10	5	月	8:45~10:00	新川文化ホール	胃がん検診、大腸がん検診
	30	金	8:30~10:00	ありそドーム	肺がん・結核検診、大腸がん検診
11	1	日	8:30~10:00	ありそドーム	肺がん・結核検診、大腸がん検診

持ち物

- 受診券、受診料金
 - マイナ保険証または資格確認書(医療機関のみ)
- がん検診を受けるには、受診券が必要です。**
対象者には4月末に郵送します。

▼受診券はこちら



以下のいずれかに該当し、受診券が必要な方は健康センターに電話か上記の二次元コードより発行(再発行)の申請をしてください。

- 職場等でがん検診を受ける機会がない方
- 紛失等で再発行を希望する方

肺がん・結核検診(胸部レントゲン)

対象 職場などで検診を受ける機会がない方

持ち物 ●受診券 ●検診料金 65歳以上の方は結核の有無もあわせて調べます。

集団検診のみ(予約不要) お住まいの地区以外でも受診可能

月	日	曜日	会場	受付時間
5	8	金	魚津魚商會館	9:30~11:00
			村木コミュニティセンター	13:30~15:00
	14	木	青島1区會館	9:30~11:00
			青島3区公民館	13:30~15:00
	19	火	日力厚生會館	9:00~10:00
			岡仏町内會館	10:45~11:30
道下コミュニティセンター			13:30~15:00	
28	木	石垣公民館	9:00~9:20	
		上野方コミュニティセンター(山側)	10:15~11:00	
		健康センター	13:30~15:00	
6	2	火	下中島コミュニティセンター	9:30~10:15
			川縁公民館	11:00~11:30
			大海寺野公民館	13:15~14:00
	10	水	大海寺新公民館	14:45~15:15
			黒沢公民館	9:00~9:20
			長引野集落センター	9:50~10:10
16	火	西布施地域活性化センター	10:40~11:20	
		袋公民館	13:30~14:00	
		蛇田公民館	14:30~15:00	
19	金	吉野公民館	9:30~10:00	
		出公民館	10:30~11:00	
		アップルヒル(黒部側)	13:30~15:00	
22	月	もくもくホール(がん検診あり)	13:00~14:00	
		三ヶ公民館	9:00~10:00	
		観音堂公民館	10:45~11:15	
		宮津公民館	13:30~14:00	
25	木	住吉俱樂部	14:45~15:45	
		ありそドーム(特定健診あり)	8:30~10:00	

短時間で検診を受けるポイント



肺がん・結核検診当日は簡単に脱ぎ着できる服装でお越しく下さい。

○ そのままの服装で検査できます。



無地のTシャツまたは長袖Tシャツ1枚 装飾品なし

✕ 着脱に時間がかかります。これらのものは避けてください。



プリント柄もの 刺繍・ロゴ付



ボタン付・ ねポケット付



ネックレス・ ブローチ・ワッペン



ワイヤーやプラスチックのついた下着 レースやリボンなどの装飾 湿布・磁気製品

令和8年度 職場や人間ドック等でがん検診を受けた方へ

今年度(令和8年4月~令和9年3月)、魚津市のがん検診以外でがん検診(肺・胃・大腸・子宮・乳)を受けられた方は、情報提供をお願いします。



◀こちらから受診状況の情報提供をお願いします。

4月

人間ドックの料金と項目が変わります

— 2026年4月より、より受けやすく、より選びやすく —

健康診断部部长 **はせべ けん** 長谷部 健



富山労災病院では、皆さま一人ひとりの健康づくりをこれまで以上にサポートするため、2026年4月から人間ドックの料金と検査項目を見直すこととなりました。今回の改定の目的は、「より分かりやすく」「無理なく続けられる」「必要な検査を選べる」という3つのポイントを大切にすることです。

主な変更点は、日帰りドックの料金を男女一律 37,400円へ統一したことです。これまで男性と女性で異なっていた負担額（男性38,500円、女性45,100円）を一本化し、どなたでも同じ条件で受検いただけるようになりました。検査項目は従来どおり、問診、身体計測、視力・聴力、血圧、血液・尿検査、便潜血、心電図、胸部レントゲン、腹部超音波、眼底・眼圧、そして胃検査（胃透視または胃カメラ）など、体の隅々まで幅広くチェックできる内容が揃っています。これまで日常生活で気づきにくかった変化や、気になる症状の背景も丁寧に確認できるため、年に一度の健康管理として安心してご利用いただけます。さらに今回は、「自分に合った検査だけを追加できる」オプション検査をより選びやすく整理いたしました。たとえば男性の前立腺がん検査は、「PSAのみ（2,200円）」と、より詳しい「超音波+PSA（5,500円）」の2種類に分け、必要な精度を選べるよういたしました。女性向け検査も、「乳がん検査（5,500円）」、「子宮がん検査（5,500円）」を明確に整理し、受けやすさが向上していると思います。

また、これまで基本コースに含まれていた「肺機能検査」は、より利用しやすくするためにオプション（2,090円）とし、呼吸器が気になる方、喫煙歴のある方など、必要な方だけ選べる仕組みにいたしました。他にも、「骨密度測定（3,520円）」、「緑内障検査（単独2,750円/併診770円）」、「インボディ体成分分析（1,100円）」など、生活の質に直結する重要な検査が充実しています。

人間ドックは「異常を見つけるための検査」というイメージを持たれがちですが、実は「変わらないことを確認するための検査」でもあります。昨年との比較で変化がなければ安心できますし、もし変化があったとしても、早く気づくことで適切な対処につながります。

これは、毎日忙しく過ごす方にとって、とても大きな安心材料になると思います。

（2ページ目に続く）

富山ろうさい病院では、毎月、ケーブルテレビ「NICE TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：2026年4月1日～4月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「(仮) 4月からの新しい診療体制について」

(出演者) 病院長 角谷 直孝、副院長 川崎 聡、副院長 石浦 嘉之

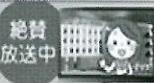


過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/>

令和7年度魚津市市民公開講座を 開催いたしました

令和8年2月15日（日）13時30分より、新川文化ホールにおいて、魚津市医師会主催、魚津市および当院共催、富山県後援による「令和7年度魚津市市民公開講座」を開催いたしました。

本年度は『もしも魚津市に大災害が起こったら～災害対策と医療活動～』をテーマとしたシンポジウムを実施いたしました。シンポジウムでは、魚津市医師会副会長・松本眼科医院院長の松本真幸先生に座長をお務めいただきました。

はじめに当院整形外科部長・山上亨から「大災害時の医療について」と題し、東日本大震災での救護活動の経験を踏まえ、発災時に生じる医療崩壊の実態、救護所を中心とした医療体制、トリアージの運用などについて解説し、魚津市に大災害が発生した場合に想定される医療対応について講演いたしました。

続いて、当院感染管理者・感染管理認定看護師である高本恭子から「災害時の感染対策～あなたの行動が命を救う～」と題し、災害時には水不足や避難生活での密集により感染症が拡大しやすいことから、手洗い・咳エチケット・換気・口腔ケアなどの基本的な予防行動や、平時からの備えの重要性について講演いたしました。

また、当院薬剤部長・稲村勝志から「災害時に役立つ薬の鉄則～命を守る3つの鉄則～」として、お薬手帳の携帯、3～7日分の薬の備蓄、水の確保という三本柱を中心に、災害時の薬剤管理の心得について講演いたしました。

さらに、魚津市防災危機管理室副主幹係長・魚住和広氏より、「魚津市の避難所環境改善への取組」と題し、魚津市の地震被害想定を踏まえた指定避難所の整備、鍵管理の改善、分散備蓄、トイレ整備、居住環境の向上、要配慮者支援など、市としての具体的な取り組みについてご紹介いただきました。

当日は多くのご来場者より質問が寄せられ、時間の許す限り4名のシンポジストより回答が行われるなど、活発な意見交換が行われ、盛会のうちに終了いたしました。

また、会場内の展示ブースでは、実際に使用する仮設ベッドやトイレ、各種備蓄品が展示され、来場された魚津市民の皆様、災害への備えについてより深くご理解いただく機会となりました。今回の市民公開講座を通して、日頃からの災害への備えについて、少しでも関心を深めていただけたら幸いです。



40代を過ぎる頃から、体の調子や生活習慣が少しずつ変わっていくと言われています。「最近疲れやすくなった」「体重や血圧が気になる」「家族に生活習慣病が多い」…そんな小さな気づきは、実は人間ドックを受けてみる良いタイミングです。また、「昨年に続いて今年も受けておこうかな」という継続的な受診は、病気の予防や健康維持にとっても効果的です。

今回のリニューアルを機に、ぜひ一度、または久しぶりに人間ドックを受けてみませんか。富山労災病院では、医師・看護師・放射線技師・検査技師などがチームとなり、丁寧な検査と分かりやすい説明で、皆さまの健康管理をしっかりサポートいたします。ご自身の体を見つめ直し、未来の健康を守るための大切な時間を、ぜひ当院でお過ごしください。

ご予約・お問い合わせは、富山労災病院 健診センターまで。
皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

◆ 日帰りドック（基本コース）

▶ 37,400円（男女一律）

〈主な検査〉

- ・問診、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- ・視力・聴力
- ・血圧
- ・血液・尿検査
- ・心電図
- ・胸部レントゲン
- ・便潜血（2回法）
- ・胃透視または胃カメラ
- ・腹部超音波
- ・眼底・眼圧



◆ オプション検査

検査区分	内容	料金
前立腺がん①(男性)	PSA 検査	2,200円
前立腺がん②(男性)	超音波+PSA	5,500円
乳がん検査(女性)	マンモグラフィ+触診(希望者)	5,500円
子宮がん検査(女性)	細胞診(頸部・体部)+超音波	5,500円
肺機能	肺気量測定	2,090円
骨粗鬆症	骨密度測定	3,520円
緑内障検査	眼圧・眼底・3D解析	単独 2,750円 / 併診 770円
インボディ	体成分分析	1,100円
肺がんドック	レントゲン/CT/喀痰	単独 13,090円・併診 10,960円
胃がんドック	胃カメラ	11,937円
大腸がんドック	便潜血(2回法)	581円
脳ドック	頭部MRI・頸椎レントゲン ほか	単独 38,500円・併診 22,000円

受付時間		一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)							
診療時間		8時30分～12時					専門外来・備考		
2階	内科	専門診療	月	火	水	木	金	最新のご案内については、右のQRコードから富山ろうさい病院外来診療のご案内をクリックすると確認できます。 『肝臓外来』 田尻 (金)午後 『睡眠時無呼吸症候群外来』 水橋 (火)9時30分～11時30分 要予約 『リウマチ・膠原病』 山口 (水)再診のみ 杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分	
		初診	川崎	八木	平井	久保	大学/藤井		
		糖尿病・内分泌	村上	瀧川	村上		稲川		
		消化器内科	八木・徳永	徳永	金	八木	金		
		呼吸器内科	平井・水橋	川崎	水橋	川崎	平井		
		腎臓・高血圧	絹野			絹野			
		脳神経内科		久保	温井		久保		
	リウマチ・膠原病		小野瀬	山口		小野瀬			
	循環器内科	福田	桑原	藤井・大島	藤井・片岡	桑原			
人工透析室	絹野	絹野	絹野	絹野	絹野				
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	庄司	角谷	経田	『乳腺外科』は第2・4週(水)のみ午後の診療が可能。要予約 9時30分～17時 <原則的に予約紹介制> ※第2・第4木曜日 初診の方は9時～の診察となります。 『しびれの外来』 (火)・(水)午前 要予約 <初診は11時まで/大学医の診療日は10時～>	
		消化器外科	金本	庄司	経田		金本		
		乳腺外科	金本	庄司	経田		金本		
	呼吸器外科		明元						
	整形外科	1診	小林 (初診・脊椎外来)	山上 (初診・再診)	近藤 (初診・股関節)	山上 (初診・再診)	平岩 (初診・股関節)		
		2診	関 (脊椎外来)	平野 (リウマチ)	関 (脊椎外来)	※浦田 (足の外科)	峯 (膝関節)		
		3診	山上 (外傷)	峯 (膝関節)	峯 (膝関節)	関 (脊椎外来)	山上 (外傷)		
形成外科	篠川	篠川	篠川	篠川	篠川				
脳外科	1診	中原	朴	朴	中原	大学医			
	2診	大学医	中原	木谷	朴				
2階	皮膚科	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)	火曜日は11時30分まで		
1階	泌尿器科	初診	木村/石浦	担当医	木村/新倉	担当医	新倉/木村	『排尿再建センター』(水)午前(金)午前(第2・4週) 『尿路結石破碎センター』(月)～(金)午前 『尿路結石外来』(月)午前	
		再診	木村/石浦	石浦	新倉/木村	新倉	木村/新倉		
		専門外来	新倉		石浦		石浦 (第2・4週)		
2階	婦人科	初診	中野	内山	内山	内山	劉	『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～要予約 『助産師外来』 休止 『妊婦健診』 休止 再診 (月)のみ午後診あり	
		再診	中野	内山	内山	内山	劉		
		婦人科検診		内山	内山	内山	劉		
	眼科	小澤	小澤	小澤	小澤	小澤	要予約		
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	峯	関	山上		
		8時30分～10時	朴	中原	中原	朴	朴		
1階	麻酔科	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田			
2階	健診部	メンタルヘルス外来(精神科)					五十嵐	9時～12時 要紹介予約	
		健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/初道	長谷部/初道	長谷部/初道	長谷部/初道		健康診断および各種ドックを受けられる方は要予約。
		脳ドック専門	(木谷)	(木谷)	木谷	(木谷)			『脳ドック専門』(月)～(木)午前 ※水曜日以外は書面对応
	アスベスト疾患センター	水橋	水橋	水橋	水橋	水橋		12時30分～ 要予約	
1階	放射線科	核医学診断センター				國田/松村		(木)13時～16時	
		治療	※R8年4月より休診						
		読影	出町	出町	出町	出町	出町		
			荒井(AM)	荒井(AM)					
	がん相談支援センターセカンドオピニオン	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医		要予約 ※疾患と症状を鑑み担当医師を選定します。	

◎救急診察室による「発熱外来」のお知らせ
 発熱等の症状で受診される場合、救急診察室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)

TEL番号	(0765)22-1280(病院代表)	(0765)22-1354(総合サポートセンター)
FAX番号	(0765)22-5475(病院代表)	0120-935-631(総合サポートセンター)

～4月の休診～ (内科) 田尻 17日 (外科) 経田 8日 角谷 23日 (整形外科) 山上 8日 (泌尿器科) 木村 23・24日 (リハビリテーション科) 山上 8日

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター
 富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。
 (URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>)



富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードからも確認できます。