

『けんしん』特集号

【発行元】

国民健康保険課 : 829-1225

後期高齢者医療室 : 829-1139

健康づくり課 : 829-1154

口腔保健支援センター : 829-1436

あなたの暮らしに「けんしん」をプラス! しませんか

注目してほしいのは、「生活習慣病※」

※「生活習慣病」とは、文字通り、「食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」を指します。

目立った自覚症状がないため、油断していると、からだのなかで
どんどん「病気の芽」が育っているかもしれません。

不健康な生活習慣が 積み重なる

- ・運動不足
- ・食べすぎ、飲みすぎ
- ・喫煙
- ・睡眠不足など

からだに異常が あらわれてくる

- ・体重の増加（内臓脂肪の蓄積）
- ・高血圧
- ・高血糖
- ・脂質異常など

生活習慣病を発症

- ・高血圧症
- ・がん
- ・脂質異常症
- ・糖尿病など

重症化（もう戻るのが困難）

- ・心疾患
- ・脳血管疾患
- ・人工透析
- ・がん
- ・認知症
- ・骨折

- ・入院
- ・介護
- ・死亡

「けんしん」は
健康状態を知る
チャンス!

年に1回
必ず受けよう



あなたに受けてほしい「けんしん」を
次のページからご案内しています。

長崎市では、 特定健診、健康診査、がん検診等

(長崎市国保加入者対象) (後期高齢者医療保険加入者対象)

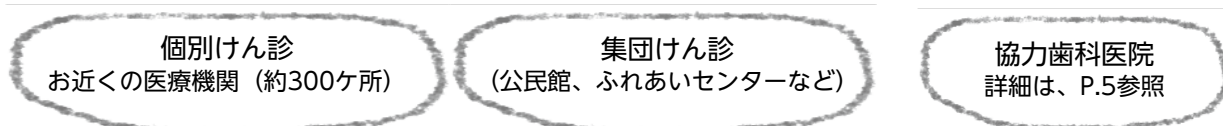


を実施しています。

種類	特定健診	健康診査	がん検診等	歯周疾患検診
けんしんを受けたら分かること	生活習慣病の発症や重症化を予防 (動脈硬化・慢性腎不全・高血圧症・肝硬変・ アルコール性肝炎・糖尿病・脂肪肝など)		特定のがんにかかっている可能性 (正式な診断は精密検査が必要)	歯周病をはじめとする お口のなかの健康状態
対象者	長崎市国民健康保険 加入者 (40~74歳)	後期高齢者医療保険 加入者	長崎市に住民票があり、 ご加入の健康保険等でご がん検診等を受診する機会 がないかた。 ただし、治療中、経過観察中 のかたを除く。	・満20、25、30、 35、40、50、60、 70、80歳 ・満20歳以上で禁煙を 希望する喫煙者
受診費用	無 料		自己負担額あり	400円
検査内容	血液検査、尿検査、身体測定、 血圧測定、医師の診察、問診		詳細は、P.5参照	歯周疾患の検査 歯科保健指導等
受診間隔	年度に1回			次の誕生日の前日まで
受診券	あり (令和5年3月下旬発送)	なし	なし	
受診日に持参するもの	受診券、保険証	保険証	保険証等、住所、年齢が確認できるものを提示	
問合せ	国民健康保険課 ☎829-1225	後期高齢者医療室 ☎829-1139	健康づくり課 ☎829-1154	口腔保健支援センター ☎829-1436



受診方法は2通り



P.8~P.12をご覧ください。



P.6~P.7をご覧ください。

後期高齢者医療保険にご加入のかたへ 「お口いきいき健康支援(口腔ケア)のご案内」




お口の中の衛生、かむ力、飲み込む力といった口腔機能向上は、
食事をおいしく食べるためだけでなく、全身の健康にもつながります。






内 容：お口のチェック (衛生状態、噛む力、唾液量、舌の機能など) + 健康指導。(計2回実施)
受診方法：後期高齢者医療室 (☎829-1139)、長崎県後期高齢者医療広域連合 (☎816-3930)、
歯科医院を通じてお申込みいただいたかたへ「受診券」を送付します。

長崎市国民健康保険にご加入のかたへ (問合せ) 国民健康保険課 ☎829-1225

募集項目	人間ドック・脳ドック (前期) ※ (後期) 募集は10月	歯科健診 
対象者	昭和23年7月2日～平成6年3月31日までにお生まれのかた	①一般 (満18歳から74歳のかた) ②幼児 (満2歳から6歳までの未就学児)
定員	990人 (定員を超えた場合は抽選)	150人 (定員を超えた場合は抽選)
助成金額	30代のかたは17,000円 40歳以上のかたは26,300円	400円
自己負担額	医療機関により異なる (お選びいただいたコースの健診費用と助成金額の差額)	う蝕診査・歯周診査・粘膜診査・顎関節疾患及び保健指導
受診期間	令和5年7月1日から令和5年12月31日まで (※ただし、昭和23年生まれのかたは、誕生日の前日までの受診)	令和5年7月1日から令和6年3月31日まで
助成条件	①事前に国民健康保険課へ申し込み、助成決定通知書の送付を受けていること。 ②40歳以上のかた (今年度40歳になるかたを含む) は、令和5年4月1日以降に特定健診を受診していないこと。 ③令和4年度までの国民健康保険税を滞納している世帯に属していないこと。	①令和4年度までの国民健康保険税を滞納している世帯に属していないこと。
注意事項	ドック受診の際には特定健診も一緒に受けていただきます。 ドック受診日に長崎市国民健康保険の資格がない場合は助成ができません。 助成決定通知書の複数回利用はできません。お選びいただいた1つのコースへの助成となります。	6～7ページでご案内している特定健診グループけん診会場で実施する歯科健診 (無料) とこの歯科健診を両方受診することはできません。

● 申込から受診までの流れ

①申込み	申込期限	②助成対象者の決定	③予約	④受診
下記申込書を記載し、封筒に入れて国民健康保険課へ郵送 	令和5年5月12日 (金) ※当日消印有効	6月19日頃予定 助成決定者に対し、助成決定通知書・実施医療機関一覧表を送付 ※落選のかたにも通知を送付	令和5年7月1日から令和5年12月31日 助成決定者は、送付された「実施医療機関一覧表」から、受診する医療機関およびコースを1つ選び、医療機関に直接予約 	
申込先: 〒850-8685 長崎市役所国民健康保険課 ドック担当行 ※住所不要				

※裏面に助成申込書の記載時の注意事項や人間ドック・脳ドックQ&Aを掲載しております。






✂ ----- 切り取り線 (太枠内を記載してください) ----- ✂

令和5年度 長崎市国民健康保険 助成申込書				長崎市受付欄 (※記入不要)
被保険者番号(右詰め) ^{※1}		氏名	ふりがな	生年月日
ながさき	枝番			S・H・R 年 月 日
助成希望種類	<input type="checkbox"/> 人間ドック・脳ドック	<input type="checkbox"/> 歯科健診	※左の希望する種類に✓を入れること	
被保険者番号(右詰め) ^{※1}		氏名	ふりがな	生年月日
ながさき	枝番			S・H・R 年 月 日
助成希望種類	<input type="checkbox"/> 人間ドック・脳ドック	<input type="checkbox"/> 歯科健診	※左の希望する種類に✓を入れること	
住所	〒 -			日中連絡のつく 電話番号
	長崎市			
今回の助成を申し込むにあたり、長崎市が私の国民健康保険税の滞納情報を確認することに同意します。 ^{※2} 世帯主氏名 _____				

※1 被保険者番号は被保険者証をご確認のうえ、枝番まで記入してください。(420018は被保険者番号ではありません)

※2 同意されない場合は、完納証明書(一通300円)をご提出していただく必要がございます。

よくある質問

Q	A
受診券が必要ですか？ 	特定健診は、ご加入の医療保険者が発行した受診券が必要です。 後期高齢者の健康診査は保険証のみで受診ができます。 左ページのがん検診、その他検診に受診券はありません。
長崎市外の医療機関で、 各種けんしんを受けることが できますか？	長崎市国保加入者の特定健診は、長与町、時津町、西海市の一部医療機関でも受けることができます。 後期高齢者の健康診査は、長与町、時津町の一部医療機関でも受けることができます。 がん検診、その他検診は、長崎市内の医療機関でのみ受けることができます。
受診費用の負担が ありますか？	特定健診、後期高齢者の健康診査は無料です。 がん検診、その他検診は一部自己負担があります。
がん検診、その他検診の 自己負担額が 無料となることが ありますか？ 	自己負担額が無料となる対象のかたは、次のとおりです。 *当日の持参がなければ、無料とはなりません。 ①後期高齢者医療被保険者（後期高齢者医療被保険者証） ②医療保険各法による高齢受給者（高齢受給者証） ③生活保護法による被保護世帯に属するかた （長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証） ④中国残留邦人等支援法に基づく特定中国残留邦人等のかた （中国残留邦人等本人確認証） ⑤市民税非課税世帯に属するかた （世帯主の市・県民税非課税証明書の写、受診時に取得可能な最新年度のもの） ⑥肺がん検診のみ、65歳以上69歳以下のかた （年齢が確認できる身分証明書） 
高齢受給者証とは？ 	70～74歳のかたにご加入の健康保険から発行されます。 誕生日により適用月が異なります。1日生まれのかたは、誕生月から。 2日以降お生まれのかたは誕生月の翌月からとなります。
非課税証明書は、 どこで取得できますか？	各地域センター、市民サービスセンター、コンビニエンスストア等にて取得できます。 *毎年6月初旬以降から「最新年度分」を発行。有料です。 *窓口にてられるかたの身分証明書が必要です。
加入している健康保険では、 がん検診を実施して いません。 	長崎市に住民票がある、各がん検診の対象の年齢のかたで、ご加入の健康保険でがん検診を受診する機会がないかたは、長崎市がん検診を受けられます。 （ただし、自覚症状のあるかた、治療中、経過観察中のかたは受診できません。）
がん検診、その他検診に 関して尋ねたい。	がん検診、胃がんリスク検診 →健康づくり課 ☎ 829-1154 歯周疾患検診 →口腔保健支援センター ☎ 829-1436

✂ ----- 切り取り線 ----- ✂

◆助成申込書の記載時の注意事項◆

- ・太枠内はすべて漏れなく記載してください。（万が一漏れがある場合は、ご連絡させていただく場合があります。）
- ・被保険者番号は被保険者証をご確認の上、記載してください。（被保険者証の右上に記載） ※420018は被保険者番号ではございません。
- ・人間ドック・脳ドックまたは歯科健診の助成を希望するものに、を入れてください。
- ・1枚の助成申込書につき、最大2名まで申込が可能です。※3名以上申込まれる場合は、任意様式に申込書と同様の内容を記載しお申込ください。

◆人間ドック・脳ドックQ&A◆

Q：人間ドック・脳ドックを1回ずつ受診できますか？

A：1回ずつ受診することはできません。助成決定者に対して送付する「実施医療機関一覧表」には、人間ドックのみのコースや、人間ドックと脳検査のコースなどさまざまあります。そのコースの中からご希望のコースを1つ選択し、受診していただきます。

Q：受診期間の延長はできますか？

A：できません。必ず受診期間内に受診してください。

がん検診等のお知らせ (問合せ) 健康づくり課 ☎829-1154

★ 長崎市がん検診一覧

(長崎市に住民票があり、下記の対象年齢に該当するかたは受診できます。ただし、職場で受診機会のあるかたを除く。) いずれの検診も自覚症状のあるかた、治療中、経過観察中のかたは受診できません。また、身体状況により受診不可の場合あり。


※医療機関での受診をご希望の場合 →医療機関へ「長崎市がん検診」と伝え、予約

※集団けん診での受診をご希望の場合 →けんしん予約センター (☎0120-611-711) で予約

検診の種類 対象年齢 受診間隔	検査内容、諸注意等	自己負担額、無料クーポン券		
		医療機関の場合	集団けん診の場合	
肺がん	●胸部エックス線検査 *喀痰細胞診検査は、医師が必要と認めた場合のみ行います。 *65歳以上のかたは、結核検診を兼ねます。	400円※65歳以上は無料 *喀痰検査有の場合 900円	無料 *喀痰検査有の場合 300円	
大腸がん 40歳以上 年度に1回	●便潜血検査 *2日分の便を専用容器で採取 *便の表面を満遍なくこすって、採取してください。	600円	300円	
胃がん	●胃部エックス線検査 (バリウム) または、胃部内視鏡検査 (胃カメラ) *前日夜9時以降の飲食及び喫煙不可 *検査1時間前まで服薬・水分補給は少量可 (水200cc程度)	2,000円	500円 *胃部エックス線検査のみ実施	
子宮頸がん 20歳以上 2年度に1回	●視診、内診、 子宮頸部(子宮の入り口)細胞診 *体部検査は、医師が必要と認めた場合のみ行います。	1,000円 *体部検査有の場合 1,700円	400円	
乳がん	30~39歳 (女性) 年度に1回	●視触診 ●乳房超音波検査 (エコー)	1,400円	900円
	40歳以上 (女性) 2年度に1回	●視触診 *医療機関の場合：医師の判断により実施しない場合があります。 *集団検診の場合：実施しません。 ●乳房エックス線検査 (マンモグラフィ) *40歳代は2方向、50歳~は1方向	40歳代 2,000円 50歳~ 1,600円	40歳代 1,500円 50歳~ 800円
前立腺がん 50歳以上 年度に1回	●採血	無料 *長崎市医師会医療センター 診療所のみ (栄町2番22号) *あじさいコールへ申込みが必要 ☎822-8888	無料 *集団けん診会場 (特定健診実施会場) のみ	

★ その他検診 (特定の年齢のかたを対象とした検診)



検診の種類 受診期限	検査内容	対象者
	自己負担額	
胃がんリスク (受診期限) 令和6年3月31日	●採血 *胃がんにかかるリスク判定をするもので、胃がんそのものを見つける検診ではありません。	対象は令和5年4月1日現在 40、45、50、55、60歳のかたです。 昭和57(1982)年4月2日生~昭和58(1983)年4月1日生 昭和52(1977)年4月2日生~昭和53(1978)年4月1日生 昭和47(1972)年4月2日生~昭和48(1973)年4月1日生 昭和42(1967)年4月2日生~昭和43(1968)年4月1日生 昭和37(1962)年4月2日生~昭和38(1963)年4月1日生 *医療機関 (P.8-12)、集団けん診会場 (特定健診を実施している会場) で受診可
歯周疾患 (受診期限) 次の誕生日の前日迄	●歯周疾患の検査 ●検診結果の説明 ●歯科保健指導 (ブラッシング等)	満20、25、30、35、40、50、60、70、80歳 満20歳以上で禁煙を希望する喫煙者
	400円	協力歯科医院へ「市の歯周疾患検診」と伝えて予約を。  協力歯科医院一覧



お近くの公民館等でも「けんしん」が受けられるって、ご存じでしたか？



令和5年度 集団けん診日程表

※健診とは「特定健診及び後期高齢者健康診査」となります。

※乳がんの★は、マンモグラフィ、エコーを実施（○はマンモグラフィのみ実施）

※前立腺がん検診及び胃がんリスク検診は、特定健診の会場で受診できます。

	月日	曜日	時間	会場	町名	健診※	がん検診						歯科指導	予約受付	
							肺	大腸	胃	子宮	乳	前立腺		開始日	終了日
5月	5月9日	火	10:30~12:30	高島ふれあいセンター	高島町	○	○	○	○					4/11(火)	4/17(月)
	5月10日	水	9:45~11:15	伊王島開発総合センター	伊王島1丁目			○		○					
	5月22日	月	9:45~11:45 13:15~15:15	南部市民センター	末石町	○	○	○				○		4/21(金)	
	5月30日	火	9:30~11:30 13:00~15:00	長崎市役所2階 多目的スペース	魚の町	○		○				○	○	4/24(月)	
	5月31日	水	9:45~11:45	滑石地区ふれあいセンター	滑石5丁目	○		○				○		4/27(木)	5/8(月)
6月	6月2日	金	9:45~11:45	小島地区ふれあいセンター	愛宕3丁目	○		○				○			
	6月6日	火	9:45~11:45 13:15~14:15	横尾地区ふれあいセンター	横尾2丁目	○		○				○		5/2(火)	5/11(木)
	6月8日	木	9:45~11:45 13:15~15:00	東公民館	矢上町	○	○	○				○			
	6月13日	火	9:30~11:30	三重地区市民センター	畝刈町	○		○				○			
	6月14日	水	9:30~11:30 13:30~14:30	三重地区市民センター 三重地区公民館	畝刈町 三重町	○ ○		○ ○				○ ○		5/17(水)	5/22(月)
	6月17日	土	9:30~11:30 13:00~15:00	長崎市役所2階 多目的スペース	魚の町	○		○				○	○	5/24(水)	
	6月20日	火	9:45~11:45 13:15~14:30	山里地区ふれあいセンター	高尾町	○		○				○			
	6月21日	水	9:45~11:45 13:15~14:30	滑石公民館	滑石2丁目	○		○				○			
	6月22日	木	9:45~11:45 13:45~15:00	橋地区ふれあいセンター 戸石地区公民館	かき道2丁目 戸石町	○ ○		○ ○				○ ○		5/25(木)	5/30(火)
	6月23日	金	9:45~11:45 13:15~14:30	浦上駅前ふれあいセンター (旧江平地区ふれあいセンター)	岩川町	○		○				○			
	6月27日	火	9:30~11:30	外海ふるさと交流センター	神浦江川町	○	○	○	○			○			
	6月28日	水	9:30~11:30 14:00~15:00	黒崎地区公民館 出津地区ふれあいセンター	下黒崎町 西出津町	○ ○	○ ○	○ ○				○ ○		5/31(水)	6/5(月)
	6月29日	木	11:30~12:30	池島開発総合センター	池島町	○	○	○				○			
	7月	7月4日	火	11:00~12:30	高島ふれあいセンター	高島町			○		○				
7月12日		水	9:45~11:45	仁田・佐古地区ふれあいセンター	稲田町	○		○				○			
7月13日		木	9:45~11:45 13:15~14:15	香焼公民館	香焼町			○				○	○		
7月14日		金	9:30~11:30 14:00~15:00	黒崎地区公民館 外海ふるさと交流センター	下黒崎町 神浦江川町			○ ○				○ ○		6/14(水)	6/20(火)
7月18日		火	9:45~11:45 13:15~15:45	健康づくりセンター	布巻町			○				○	○		
7月19日		水	9:45~11:45 13:15~14:30	福田地区公民館	福田本町	○		○				○			
7月21日		金	10:00~11:30 13:00~15:00	メルカつきまち 5階	築町	○		○				○		6/27(火)	
7月31日		月	9:30~11:30 13:30~14:30	琴海南部文化センター	琴海村松町			○				○	★	6/29(木)	6/30(金)
8月	8月22日	火	9:45~11:45 13:15~14:15	野母地区公民館	野母町	○	○	○				○		7/24(月)	7/28(金)
	8月23日	水	9:45~11:45	脇岬地区ふれあいセンター	脇岬町	○	○	○				○			
	8月24日	木	9:30~12:00	琴海さざなみ会館	琴海形上町	○	○	○	○			○			
	8月28日	月	9:45~11:45 13:15~15:15	南部市民センター	末石町	○	○	○				○		7/31(月)	
	8月29日	火	9:30~11:30 14:00~15:00	琴海文化センター 才木公民館	長浦町 松崎町	○ ○	○ ○	○ ○				○ ○			
	8月30日	水	9:45~11:45 13:15~14:45	高浜地区公民館	高浜町	○	○	○				○		8/1(火)	8/3(木)
	8月31日	木	9:45~11:45	野母崎樺島地区ふれあいセンター	野母崎樺島町	○	○	○				○			

【来場にあたっての注意事項】

- ◎ご来場の際には、マスクの着用や手洗い・うがい等の感染防止にご協力をお願いします。
- ◎密集を避けるため、申込時間帯以外の来場はお控えください。
- ◎駐車場がない施設がありますので、車での来場はご遠慮ください。

【健康チェック】

受診の前に必ずご確認ください。※1つでもチェックが付いた場合は、受診をお控えください。

- 受診時に風邪症状のあるかた及び受診前の7日間以内に風邪症状があったかた
- 諸外国への渡航歴があるかた及び新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者で、受診時に厚生労働省が示す待機期間内のかた
- 新型コロナウイルスに感染した後、厚生労働省の定める退院基準・宿泊療養及び自宅療養等の解除基準を満たしていないかた及びその後の検温などご自身による健康状態の確認等を行う期間が終了していないかた

感染症拡大防止にご協力ください





お近くの公民館等でも「けんしん」が受けられるって、ご存じでしたか？



令和5年度 集団けん診日程表

※健診とは「特定健診及び後期高齢者健康診査」となります。
 ※前立腺がん検診及び胃がんリスク検診は、特定健診の会場で受診できます。

	月日	曜日	時間	会場	町名	健診※	がん検診						歯科健診	予約受付		
							肺	大腸	胃	子宮	乳	前立腺		開始日	終了日	
9月	9月1日	金	9:30~11:30 13:00~15:00	琴海南部文化センター	琴海村松町	○	○	○	○			○	○	8/3(木)	8/9(水)	
	9月4日	月	9:45~11:45 13:45~14:45	黒浜公民館 野母崎木場公民館	黒浜町 脇岬町	○	○	○				○				
	9月5日	火	9:45~11:45 13:15~14:30	緑が丘地区ふれあいセンター	白鳥町	○		○				○				
	9月6日	水	9:30~11:00 13:30~15:00	JA長崎せいひ日吉営業所 茂木地区ふれあいセンター	飯香浦町 茂木町	○	○	○				○				
	9月7日	木	9:30~11:00 13:30~15:00	千々公民館 大崎公民館	千々町 大崎町	○	○	○				○		8/4(金)	8/10(木)	
			9:30~11:30 13:30~14:30	琴海文化センター	長浦町			○		○						
	9月8日	金	9:45~11:45 13:15~14:15	伊王島開発総合センター	伊王島1丁目	○	○	○	○			○	○	8/14(月)	8/21(月)	
	9月12日	火	9:45~11:45 13:15~14:15	香焼公民館	香焼町	○	○	○	○			○				
	9月14日	木	9:45~11:45 13:15~14:15	川原老人憩いの家	川原町	○	○	○				○				
	9月15日	金	9:30~11:00 13:30~14:30	小樽地域センター 式見地区ふれあいセンター	小瀬戸町 式見町	○	○	○				○				
	9月19日	火	9:45~11:45 13:45~14:45	椿が丘自治公民館 岳路自治公民館	椿が丘町 蚊焼町	○	○	○				○		8/29(火)	8/31(木)	
	9月20日	水	9:45~11:45 13:15~15:30	晴海台地区ふれあいセンター	晴海台町	○	○	○	○			○				
	9月26日	火	9:45~11:45 13:15~14:15	蚊焼地区ふれあいセンター	蚊焼町	○	○	○	○			○				
	9月27日	水	9:45~11:45 13:15~14:15	為石地区公民館	為石町	○	○	○	○			○				
10月	10月2日	月	9:45~11:45 13:45~14:45	総合地域施設(宮崎集会所) 三和木場自治公民館	宮崎町 宮崎町	○	○	○	○			○		8/30(水)	9/1(金)	
	10月3日	火	9:45~11:45 13:15~15:15	健康づくりセンター	布巻町	○	○	○	○			○	○			
	10月6日	金	17:30~19:00	東公民館(夜間)	矢上町	○	○	○				○		9/12(火)	9/13(水)	
	10月7日	土	9:00~11:30 13:00~15:00	チトセピアホール	千歳町	○	○	○				○				
	10月10日	火	9:30~11:30 13:00~15:00	長崎市役所2階 多目的スペース	魚の町	○		○				○				
	10月11日	水	9:45~11:45 13:15~14:30	滑石公民館	滑石2丁目	○		○				○		9/14(木)	9/15(金)	
	10月12日	木	10:00~11:30 13:00~15:00	メルカつきまち 5階	築町	○		○				○		9/19(火)	9/21(木)	9/25(月)
	10月13日	金	9:45~11:45 13:15~14:30	浦上駅前ふれあいセンター (旧江平地区ふれあいセンター)	岩川町	○		○				○				
	10月20日	金	9:45~11:15 13:15~16:00	脇岬地区ふれあいセンター 野母崎文化センター	脇岬町 野母町			○		○	○			9/22(金)	9/27(水)	
	10月31日	火	9:45~11:45 13:45~14:45	新戸町公民館 南公民館	新戸町2丁目 浪の平町	○		○				○		10/2(月)	10/6(金)	

集団けん診はすべて『予約・定員制』です。
 (けん診の内容については、2・4・5ページもご確認ください。)

集団けん診の予約方法

- ① 日程・会場を選ぶ
- ② けんしん予約センター (☎0120-611-711) へ電話で申し込む
 [予約受付時間：8:30~17:15 (平日)]



【予約にあたっての注意事項】

- ☞ 会場ごとに予約開始日が異なります。日程表をご確認のうえ、予約してください。
- ☞ 会場によっては、予約開始後すぐに定員に達する場合がございます。
- ☞ 申し込みは、30分ごとに受け付けます (例：9時00分～、9時30分～、10時00分～など)。
 (なお、予約時間はあくまで受付時間ですので、その時間にすぐけん診を受けられるわけではありません。)

【歯科の予約について】 歯科指導 (5、6月) ・ 歯科健診 (9、10月) のみご希望のかたは、口腔保健支援センター☎829-1436へ予約してください。(※集団けん診を予約されたかたは歯科の予約は不要)

特定健診・健康診査・がん検診 市内医療機関一覧(P8~12)

◆ 長崎市内約300の医療機関で各種けんしんが受診できます。

◆ 医療機関一覧は、地区ごと、町名は五十音順に掲載しています。

◆ かかりつけ医やお近くの医療機関へご相談ください。



特定健診は

【長与町・時津町・西海市】の一部医療機関でも受診できます。

後期高齢者の健康診査は

【長与町・時津町】の一部医療機関でも受診できます。

長崎市外で受診可能な医療機関は、
長崎市ホームページをご覧ください。



特定健診・健康診査・がん検診 医療機関一覧 (事前にお電話等で医療機関にご確認ください。)

※年度途中で追加または削除される場合があります。

※予約が必要な場合があります。また、受診できる曜日や時間帯が限られている場合があります。

※乳がん (マンモ) の◎印: マンモグラフィ可、○印: 視触診のみ (マンモグラフィは、◎印医療機関を紹介)。

地区 (行政区分) (東西南北)	町名 (五十音順)	医療機関名(通称) (五十音順)	電話番号	国保 特定健診	後期 健康診査	肺がん	大腸 がん	胃がん		子宮 がん	乳がん		胃がん リスク
								胃カメラ	胃X線		マンモ	エコー	
東 部 地 区	愛宕	しながわ内科クリニック	823-2662	○	○	○	○						○
	網場	たちばなペイクリニック	830-1188	○	○	○	○	○					○
	油屋	ながさき内科・リウマチ科病院	822-3151	○	○	○	○						○
	油屋	西田内科胃腸内科医院	826-0982	○	○	○	○	○					○
	油屋	みやざき内科クリニック	832-2482	○	○								
	伊勢	藤樹整形外科	822-1155	○	○								
	魚の	松崎内科循環器科	811-0222	○	○	○	○						○
	馬	ちひろ内科クリニック	828-0118	○	○	○	○	○					○
	上	いわさきJクリニック	828-5556	○	○								
	江戸	木下内科医院	822-9266	○	○			○	○				○
	江戸	ながた大腸肛門クリニック	818-5375					○					○
	恵美須	こもり内科医院	826-0846	○	○			○					○
	恵美須	ながさきハートクリニック	818-4199	○	○								
	桶屋	浦クリニック	824-2339	○	○	○	○	○					○
	尾上	かまだ脳神経外科 長崎駅前クリニック	829-0155	○									
	かき道	釣船医院	839-9993	○	○	○	○	○					○
	かき道	富永小児科医院	838-6060	○	○								
	鍛冶屋	福田医院	823-5071	○	○			○				○	○
	片淵	黒部医院	822-1590	○	○			○					○
	片淵	済生會長崎病院	820-8050	○	○	○	○	○	○	○	◎		○
	片淵	白髭内科医院	822-5620	○	○	○	○	○					○
	勝山	影浦内科医院	823-3555	○	○	○	○	○					○
	金屋	おおの乳腺・甲状腺クリニック	824-1081									◎	○
	金屋	小林病院	824-3545	○	○	○		○					
	金屋	中西内科	820-2350	○	○			○					
樺島	井手外科医院	822-0670	○	○			○					○	
樺島	エキサイ会病院	824-0610	○	○			○	○					
麴屋	洲レディスクリニック	822-1103	○	○					○				
興善	長崎腎病院	824-1101	○	○									
五島	あいウーマンズクリニック	818-5318	○	○					○		○		

次ページへ

特定健診・健康診査・がん検診 医療機関一覧 (事前にお電話等で医療機関にご確認ください。)

※年度途中で追加または削除される場合があります。
 ※予約が必要な場合があります。また、受診できる曜日や時間帯が限られている場合があります。
 ※乳がん (マンモ) の◎印: マンモグラフィ可、○印: 視触診のみ (マンモグラフィは、◎印医療機関を紹介)。

地区 (行政区分) (東西南北)	町名 (五十音順)	医療機関名(通称) (五十音順)	電話番号	国保 特定健診	後期 健康診査	肺がん	大腸 がん	胃がん		子宮 がん	乳がん		胃がん リスク
								胃カメラ	胃X線		マンモ	エコー	
東 部 地 区	界	右田医院	839-5100	○	○		○						○
	栄	長崎市医師会医療センター診療所	818-5600	○	○	○	○		○	○	◎	○	○
	栄	橋本耳鼻咽喉科医院	822-2906										○
	栄	松尾内科医院	825-0211	○	○	○	○						○
	桜	赤司消化器クリニック	827-2161	○	○	○	○	○					○
	桜	藤田クリニック	834-7700	○	○					○		○	
	桜木	国立長崎病院	823-2261	○	○		○	○					○
	桜馬場	諏訪の杜クリニック	829-7000	○	○								
	桜馬場	中田内科	822-1438	○	○	○	○	○					○
	桜馬場	横田医院 (桜馬場)	822-5005	○	○	○	○	○					○
	桜馬場	吉田医院	822-6817	○	○	○	○	○					○
	下西山	はまべ外科クリニック	827-1799	○	○	○	○						○
	宿	阿保外科医院	839-1151	○									
	宿	泉田外科	838-2256	○	○	○	○					○	○
	宿	川本内科医院	839-8739	○	○		○	○	○				○
	新大工	古賀脳神経外科	818-6668	○	○								
	新大工	ゆきなり・クリニック	823-3330	○	○								
	諏訪	高原中央医院	821-1212	○	○	○	○	○					○
	田中	おがわクリニック	839-0180	○	○		○	○	○				○
	田中	前田内科クリニック	801-5288	○	○	○	○						
	田中	元永内科クリニック	838-7337	○	○								
	築	サイノオ脳神経外科	895-7717	○	○	○	○						○
	築	築町クリニック	827-3333	○	○	○	○						○
	つじが丘	つのだ医院	839-7022	○	○								○
	戸石	大久保病院	830-2131	○	○	○	○	○	○			◎	○
	銅座	あじさいクリニック	893-6000	○	○								
	銅座	落内科医院	824-2066	○	○	○	○	○					○
	銅座	たかお内科クリニック	811-0077	○	○								
	銅座	たじま内科消化器内科	822-0019	○	○	○	○	○	○				○
	銅座	土山内科クリニック	824-5313	○	○		○	○					
	銅座	ひさまつ腎・泌尿器科クリニック	893-8980	○	○		○						
	銅座	まさき内科呼吸器クリニック	801-5908	○	○	○	○						○
	銅座	やすひウィメンズ・ヘルスクリニック	825-9700							○		○	
	中	おおつる内科医院	827-1222	○	○	○	○						○
	中里	本田内科医院	838-2066	○	○		○						
	中里	森医院	837-1255	○	○		○						○
	中里	和仁会病院	839-2051	○	○	○	○	○					○
	西山	奥内科医院	822-5355	○	○	○	○						○
	西山	まわたり内科医院	822-0101	○	○		○						○
	浜	なかやま内科診療所	801-1722	○	○	○	○						○
	浜	野田消化器クリニック	826-9252	○	○		○					○	○
	浜	はまのまち内科循環器内科	832-2277	○	○		○						
	浜	諸熊医院	827-6114	○	○		○						○
	東	櫻川循環器内科クリニック	833-0001	○	○	○	○						
	東	宝マタニティクリニック	838-7117							○		○	
彦見	ひぐち医院	823-1956	○	○		○						○	
古	黒岩医院	821-9618	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
古川	しもむら産婦人科	821-3541							○				
松原	松原牟田内科小児科医院	839-3555	○										
万才	天本内科医院	823-8575	○	○	○	○		○				○	
元船	あおぞら内科クリニック	829-2100	○	○	○	○		※月・火・木・金は18~19時も可			要事前電話	○	
元船	わたべクリニック	827-6811	○	○	○	○	○				○	○	
矢上	池田産科 - YOU - 婦人科医院	813-3535							○		○		
矢上	石川内科クリニック	813-3933	○	○	○	○					◎	○	
矢上	おおくぼ乳腺クリニック	839-8811	○	○		○	○				○	○	
矢上	千綿病院	839-2121	○	○	○	○	○					○	
矢上	もとしま内科	865-8277	○	○	○	○						○	
矢上	矢上藤尾大坪外科胃腸科	814-9000	○	○	○	○	○					○	
八千代	T・Iクリニック長崎	811-2233							○		◎	○	
八幡	牟田内科・循環器科医院	823-6089	○	○		○						○	
弥生	中口内科医院	823-6334	○	○	○	○	○						
万屋	有高クリニック	828-3770	○	○		○						○	
万屋	伊藤デンタルクリニック	826-7112	○	○	○	○						○	
万屋	小田循環器内科	822-8010	○	○		○							
万屋	高村内科医院	822-4332	○	○		○						○	
万屋	牟田産婦人科	823-7148	○	○					○				
万屋	やなぎクリニック	820-3105	○										

特定健診・健康診査・がん検診 医療機関一覧 (事前にお電話等で医療機関にご確認ください。)

※年度途中で追加または削除される場合があります。

※予約が必要な場合があります。また、受診できる曜日や時間帯が限られている場合があります。

※乳がん (マンモ) の◎印: マンモグラフィ可、○印: 視触診のみ (マンモグラフィは、◎印医療機関を紹介)。

地区 (行政区分) (東西南北)	町名 (五十音順)	医療機関名(通称) (五十音順)	電話番号	国保 特定健診	後期 健康診査	肺がん	大腸 がん	胃がん		子宮 がん	乳がん		胃がん リスク
								胃カメラ	胃X線		マンモ	エコー	
西部 地区	曙	浜崎外科医院	861-6034	○	○	○	○	○	○		○	○	○
	畷刈	せいごうクリニック	860-9025	○	○		○						
	池島	池島診療所	0959-37-2090	○	○								
	岩見	やない小児科医院	861-3711	○									
	江の浦	有富内科医院	861-1375	○	○	○	○	○					○
	大浜	高島医院	865-1234	○	○		○						○
	上黒崎	羽野内科	0959-25-1500	○	○		○						○
	京泊	こうの医院	850-6000	○	○	○							
	京泊	こんどう整形外科	850-6355	○	○								
	京泊	さかい循環器内科	850-5551	○	○	○							
	京泊	長崎新港診療所	850-2822	○	○	○	○	○					○
	京泊	長谷川医院	850-2000	○	○	○	○	○			○	○	○
	京泊	レディースクリニック ICHIRO	814-1603							○		○	
	琴海形上	ニュー琴海病院	885-2016	○	○	○	○	○					○
	琴海形上	飛田内科クリニック	860-7777	○	○	○	○	○					○
	琴海村松	大石共立病院	884-1111	○	○	○	○	○					○
	琴海村松	すぎやま内科クリニック	814-3322	○	○	○	○	○					○
	神浦江川	神浦診療所	0959-24-0180	○	○		○						○
	小江原	天野内科	894-8800	○	○	○	○						○
	小江原	小江原中央病院	846-1010	○	○	○	○	○					○
	小江原	竹下内科医院	847-0707	○	○	○	○						
	小江原	にのみ整形外科医院	849-5991	○	○								
	小瀬戸	猪狩医院	865-1232	○	○		○						
	小瀬戸	中島医院	865-0123	○	○								
	三京	カリタス西長崎クリニック	840-1813	○	○		○						
	下黒崎	日浦病院	0959-25-0039	○	○	○	○	○					○
	竹の久保	中村内科クリニック	864-1234	○	○	○	○	○				○	○
	竹の久保	山口内科・循環器内科	818-1333	○	○	○	○						○
	長浦	朝長医院	885-2722	○	○	○	○	○					○
	鳴見台	光風台病院	850-0001	○	○	○	○	○					
	鳴見台	鳴見台山中クリニック	814-1171	○	○	○	○	○				○	○
	西海	西谷クリニック	884-3822	○	○	○	○					○	○
	西出津	カリタス診療所	0959-25-1555	○	○		○	○					○
	東立神	牧医院	861-5413	○	○		○						○
淵	十善会病院	801-2664	○	○	○	○	○	○	○	◎	○	○	
弁天	いなさ内科・胃腸クリニック	864-1006	○	○	○	○	○					○	
弁天	さかもとクリニック	833-1977	○	○	○	○	○					○	
弁天	林医院	861-6262	○	○	○	○					○	○	
宝栄	田中外科眼科クリニック	862-6580	○	○	○	○	○				○	○	
宝栄	永尾内科医院	861-6769	○	○	○	○						○	
丸尾	重工記念長崎病院	801-5800	○	○	○	○	○		○	◎	○	○	
梁川	奥平外科医院	861-5050	○	○	○	○	○			○	○	○	
四杖	山崎医院	841-0010	○	○		○						○	
南部 地区	相生	池田胃腸内科医院	822-7792	○	○		○	○					○
	伊王島	伊王島診療所	898-2300				○						○
	梅香崎	馬場医院	823-5522	○	○		○						○
	梅香崎	みのり会診療所	820-0833	○	○		○						○
	江川	平松クリニック	878-7727	○	○		○	○					○
	江川	もとむら産婦人科医院	879-1307	○	○				○			○	
	大浦	いまむらウイミズクリニック	824-2075	○	○					○			
	大浦	大浦診療所	821-1367	○	○	○	○	○					○
	大浦	木谷医院	822-2964	○	○		○	○					○
	大浦	出口外科眼科医院	824-7890	○	○	○	○	○					○
	籠	かご町サトウ医院	823-2365	○	○		○				○	○	○
	籠	森つとむ内科	823-1768	○	○		○						○
	上戸	上戸町病院	879-0705	○	○	○	○	○	○				○
	上戸	中村内科医院	832-5511	○	○	○	○						○
	上戸	三島内科医院	878-2121	○	○	○	○	○					○
	蚊焼	長崎友愛病院	892-0630	○	○	○	○	○					○
	毛井首	谷口医院	879-0119	○	○		○						
	香焼	香焼民主診療所	871-0265	○	○	○	○						○
	小ヶ倉	深堀内科医院	878-1182	○	○		○						○
	新地	糸柳プレストクリニック	832-7000	○	○						◎	○	
	新地	大久保医院	823-5996	○	○	○	○						○
	新地	サイクサ外科医院	824-3193	○	○	○	○						○
	新地	せとぐち外科クリニック	822-1105	○	○	○	○	○				○	

特定健診・健康診査・がん検診 医療機関一覧 (事前にお電話等で医療機関にご確認ください。)

※年度途中で追加または削除される場合があります。

※予約が必要な場合があります。また、受診できる曜日や時間帯が限られている場合があります。

※乳がん (マンモ) の◎印: マンモグラフィ可、○印: 視触診のみ (マンモグラフィは、◎印医療機関を紹介)。

地区 (行政区分) (東西南北)	町名 (五十音順)	医療機関名(通称) (五十音順)	電話番号	国保 特定健診	後期 健康診査	肺がん	大腸 がん	胃がん		子宮 がん	乳がん		胃がん リスク	
								胃カメラ	胃X線		マンモ	エコー		
南部地区	新地	長崎みなとメディカルセンター	822-3251	○	○	○	○	○	○	○	◎		○	
	新地	西じま内科クリニック	821-1182	○	○	○	○						○	
	新地	松元クリニック	811-1035	○	○	○	○					○	○	
	新戸	はやしだ内科	879-2520	○	○									
	新戸	星子医院	878-5414	○	○	○	○	○						○
	ダイヤランド	坂本内科	878-0202	○	○			○						
	ダイヤランド	ダイヤランドまつぎクリニック	879-2200	○	○			○	○					○
	高島	高島診療所	896-2048	○	○	○	○							○
	田上	栗津外科医院	826-9083	○	○									
	田上	田上病院	826-8186	○	○	○	○	○	○					○
	為石	おにつか内科・消化器科	892-0823	○	○			○	○					○
	鶴見台	原口医院	878-3535	○	○			○						
	戸	ますみクリニック	895-8537	○	○			○						○
	布巻	桑原医院	892-8500	○	○			○						○
	野母	野母崎診療所	893-1100	○	○	○	○	○						○
	晴海台	晴海台クリニック	892-1191	○	○			○	○					○
	東山手	昭和会病院	827-0181	○	○	○	○	○	○			◎	○	○
	平山	まつもと内科・麻酔科クリニック	834-5511	○	○	○	○							
	平山台	大宮医院	879-2222	○	○			○	○					○
	深堀	たくま医院	871-3478	○	○	○	○							○
	深堀	長崎記念病院	871-1515	○	○	○	○	○	○			◎	○	○
	松が枝	南長崎クリニック	827-3606	○	○			○	○					○
	丸山	小濱産婦人科医院	822-1847	○	○					○				
	丸山	安中外科・脳神経外科医院	823-4813	○	○	○	○							○
	茂木	秋山内科医院	836-0222	○	○	○								○
	茂木	藤井外科医院	836-3233	○	○			○						○
	茂木	山田医院	836-1116	○	○			○	○				○	○
	柳田	松本循環器内科医院	879-2005	○	○			○						
寄合	武藤内科循環器内科	823-1822	○	○			○							
北部地区	赤迫	はらだ内科医院	801-3333	○	○	○	○						○	
	油木	油木坂クリニック	845-5314	○	○	○	○						○	
	家野	井手内科クリニック	849-3115	○	○	○	○						○	
	石神	まつお産科・婦人科クリニック	845-1721							○				
	岩川	山田内科	845-0791	○	○									
	岩屋	中川外科医院	856-3320	○	○			○						○
	岩屋	山川内科	801-5858	○	○	○	○							○
	上野	平田クリニック	845-6175	○	○	○	○							○
	扇	はらかわ内科クリニック	870-5512	○	○	○	○							○
	大園	おおの整形外科	857-9933	○	○									
	大園	前川医院	856-2800	○	○	○	○	○						○
	大園	横田医院	857-2406	○	○			○						○
	大手	みしま内科・消化器内科クリニック	814-0001	○	○	○	○	○						○
	大橋	伊藤クリニック	847-0018	○	○	○	○							○
	川口	清原龍内科	813-0005	○	○									
	川口	みやむら女性のクリニック	849-5507							○				
	川平	河野内科医院	846-5101	○	○	○	○							○
	けやき台	しらはま整形外科クリニック	848-1986	○	○	○	○							
	小峰	あしざわ内科	865-7234	○	○	○	○					○		○
	小峰	倉田醫院内科婦人科	843-8211	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
	小峰	聖フランシスコ病院	846-1888	○	○	○	○	○	○	○		◎	○	○
	幸	山根内科胃腸科医院	823-6769	○	○	○	○	○	○					○
	坂本	ヨゼフクリニック	814-0212	○	○	○	○	○						○
	清水	おぐし内科・眼科	849-6565	○	○			○						○
	城栄	さくら内科	814-8480	○	○	○	○							○
	城栄	牧野くみ形成クリニック	842-5550											○
	城栄	みどりクリニック	844-7191	○	○	○	○	○	○		○	◎	○	○
	白鳥	宮崎内科医院	845-0312	○	○	○	○					○		○
	城山	やました内科	861-3070	○	○			○						○
	住吉	江良医院	844-0415	○	○	○	○							○
	住吉	すみよし内科 内分泌・代謝クリニック	849-2282	○	○			○						○
	住吉	武田内科医院	846-9230	○	○			○						○
住吉	花みずきレディースクリニック	841-7122							○					
住吉	藤瀬クリニック	865-6611	○	○	○	○	○					○	○	
立岩	新里クリニック城山台	833-1234	○	○	○	○							○	
千歳	赤澤内科クリニック	845-3000	○	○			○						○	
千歳	すぎやま内科・消化器科	847-1222	○	○			○						○	

特定健診・健康診査・がん検診 医療機関一覧 (事前にお電話等で医療機関にご確認ください。)

※年度途中で追加または削除される場合があります。

※予約が必要な場合があります。また、受診できる曜日や時間帯が限られている場合があります。

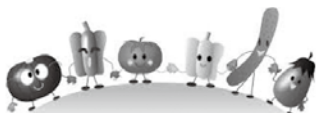
※乳がん (マンモ) の◎印: マンモグラフィ可、○印: 視触診のみ (マンモグラフィは、◎印医療機関を紹介)。

地区 (行政区分) (東西南北)	町名 (五十音順)	医療機関名(通称) (五十音順)	電話番号	国保 特定健診	後期 健康診査	肺がん	大腸 がん	胃がん		子宮 がん	乳がん		胃がん リスク
								胃カメラ	胃X線		マンモ	エコー	
北部 地区	千歳	やまさき内科医院	844-6913	○	○		○						
	千歳	吉見内科胃腸科	841-8441	○	○	○	○	○					○
	中園	田栗レディースクリニック	844-1977							○	○	○	
	中園	のぼる内科クリニック	843-1110	○	○		○						○
	中園	古川宮田整形外科内科クリニック	846-0022	○	○	○	○						○
	中園	諸熊内科医院	846-3535	○	○	○	○	○					○
	滑石	麻生外科医院	856-2255	○	○	○	○					○	○
	滑石	井石内科医院	856-8353	○	○		○						○
	滑石	いとう内科医院	856-6010	○	○		○	○					○
	滑石	うらべ耳鼻咽喉科医院	857-7222	○	○		○						
	滑石	おくの内科クリニック	855-8750	○	○		○						
	滑石	川原内科クリニック	855-3907	○	○	○	○	○					○
	滑石	じゅうばし内科医院	855-1084	○	○		○						○
	滑石	高尾産婦人科医院	856-0697							○	○		
	滑石	滑石まごころクリニック 岩永内科	894-8891	○	○		○						○
	滑石	ひろせ内科	855-4611	○	○								
	虹が丘	虹が丘病院	808-1443	○	○	○	○	○	○				○
	橋口	たかすぎ内科クリニック	814-0296	○	○	○	○						○
	花丘	出口小児科内科医院	844-1079	○	○		○						
	花丘	花丘診療所	848-9171	○	○	○	○						○
	花園	かわはら内科循環器科	861-6111	○	○	○	○						○
	花園	つるた医院	861-2221	○	○								○
	浜口	たがわ内科	843-8002	○	○		○						○
	浜口	哲翁内科医院	846-5563	○	○	○	○						○
	浜口	福田ゆたか外科医院	848-7151	○	○	○	○	○			◎	○	○
	葉山	光晴会病院	857-3533	○	○	○	○	○	○		◎	○	
	葉山	なかしま内科クリニック	894-1663	○	○	○	○						○
	葉山	のりむらクリニック	855-3911	○	○	○	○	○					○
	葉山	ますだ内科・消化器内科クリニック	857-1010	○	○	○	○	○					○
	平野	井手内科医院	844-0065	○	○	○	○						○
	富士見	さとう内科医院	861-1477	○	○	○	○	○					○
	富士見	つつみ内科クリニック	862-7161	○	○	○	○						○
	富士見	長崎みどり病院	833-1350	○	○	○	○					○	○
	文教	山下内科クリニック	841-8226	○	○	○							
	平和	岩永医院	845-8666	○	○	○	○	○					○
	平和	くわつか医院	849-1233	○	○	○	○	○					○
	平和	原田医院	844-0594	○	○	○	○						○
	松山	胃腸科もりクリニック	842-7660	○	○		○	○					○
	松山	杉田レディースクリニック	849-3040	○	○		○			○	○	○	
	緑が丘	古市外科胃腸科医院	844-5555	○	○	○	○	○				○	○
	三原	中嶋クリニック	843-4545	○	○		○						
	三原	三原台病院	846-8585	○	○	○	○	○	○	○	◎	○	○
	目覚	春回会クリニック健診センター	843-3777	○	○	○	○	○	○	○	◎	○	○
	目覚	田島整形外科・外科・クリニック	845-4155	○	○								
	目覚	星野内科呼吸器科クリニック	847-2222	○	○	○							
茂里	新里クリニック浦上	813-1234	○	○	○	○		○				○	
茂里	長崎原爆病院	841-9612	▲		○	○	○	○	○	◎		○※1	
柳谷	山元内科	860-0061	○	○		○						○	
横尾	麻生整形外科医院	857-2055	○	○									
横尾	飯田内科小児科医院	857-2153	○	○		○							
横尾	みきクリニック	801-2900	○	○									
若葉	赤司内科消化器科医院	848-2525	○	○		○	○					○	
若葉	あきよし都美内科クリニック	845-9801	○	○									
若葉	谷川放射線科胃腸科医院	844-0417	○	○	○	○	○				○	○	

▲長崎原爆病院の特定健診は、令和6年1月から3月まで実施予定

※1 月・火・金のみ実施。事前予約要

野菜は、生活習慣病予防の
強い味方です！



栄養・食生活

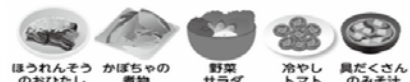
【毎日プラス1皿野菜を増やそう】

1日に摂りたい望ましい野菜の摂取量は350gです。

約70gの野菜を主に使った料理(例えば、具だくさんの汁物・和え物・炒め物・煮物・サラダなど)を、

それぞれ1皿と考え、1日5皿の摂取を目指しましょう。

1皿の目安(野菜約70gで、小鉢1盛り程度)



70g×5皿=350g