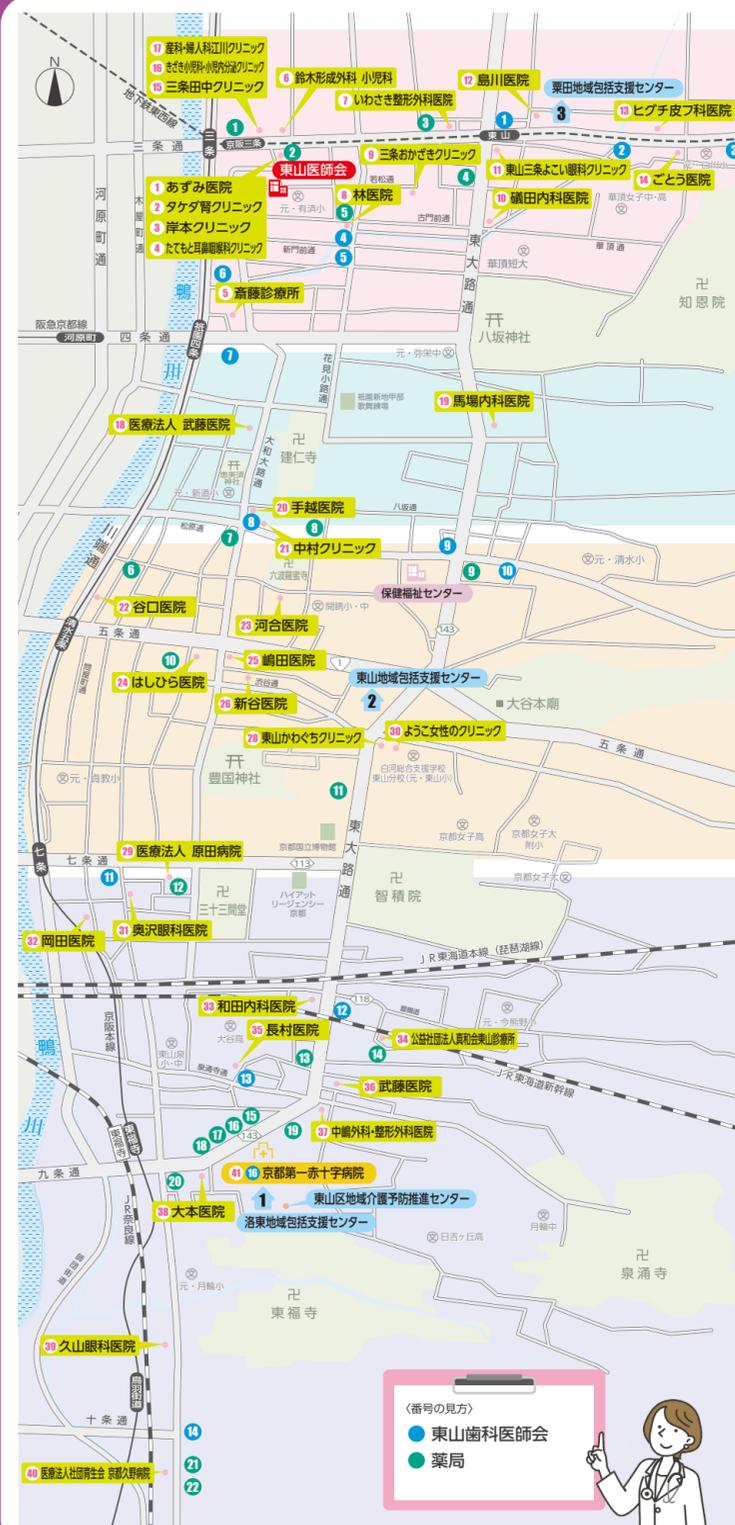


No.	医療機関名	最寄り	学区	電話番号	後期高齢者	特定健診	青年期検診	胃がん(内視鏡)	胃がんリスク検査	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん	肝炎ウイルス	
1	あずみ医院	(市バス)三条京阪前(京阪)三条	有濟	752-6080	○	○	○	-	○	-	○	-	-	○	
2	タケダ腎クリニック			751-5007	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-
15	三条田中クリニック			708-5792	○	○	○	-	○	○	○	○	-	-	○
17	産科・婦人科 江川クリニック	(市バス)知恩院前	栗田	708-3627	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	
8	林医院			561-2329	○	○	○	-	○	○	○	○	-	-	○
9	三条おかざきクリニック			746-4137	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○
10	磯田内科医院	(市バス)神宮道	栗田	531-1510	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	
14	ごとう医院			762-1267	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	○
18	医療法人 武藤医院			561-0660	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○
22	谷口医院	(京阪)清水五条	新道	561-4110	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	
20	手越医院	(市バス)清水道	六原	551-3111	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	
21	中村クリニック			525-4500	○	○	○	-	○	○	○	○	-	-	○
23	河合医院			561-5310	○	○	○	-	○	○	○	○	-	-	○
25	嶋田医院	(市バス)五条大和路・東山開晴館前	修道	551-3736	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
26	新谷医院			561-3075	○	○	○	-	○	○	○	○	-	-	○
28	東山かわぐちクリニック			531-1970	○	○	○	-	○	○	○	○	-	-	○
30	ようこ女性のクリニック	(京阪)清水五条	貞教	744-1266	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
24	はしひら医院			561-5855	○	○	○	-	○	○	○	○	-	-	○
29	医療法人 原田病院			551-5668	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○
33	和田内科医院	(市バス)今熊野	今熊野	532-3646	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	
34	公益社団法人真和会東山診療所			561-5500	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-
35	長村医院			561-2043	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-
36	武藤医院	(市バス)泉涌寺道	一橋	561-0561	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	
37	中嶋外科・整形外科医院			561-1444	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	○
38	大本医院			561-5417	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-
	洛東園診療所	(市バス)東福寺		561-1171	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	
40	医療法人社団育生会 京都久野病院	(京阪)鳥羽街道(西園バスは伏見稲荷より)	月輪	541-3136	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	
41	京都第一赤十字病院	(市バス)泉涌寺道		561-1121代	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	
				533-1296	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	

No.	医療機関名	最寄り	学区	電話番号	歯周疾患予防健診	75歳のお口健診
2	西崎歯科医院	(市バス)東山三条	栗田	525-0648	○	○
3	藤田歯科医院	(市バス)神宮道		771-2215	○	○
4	林歯科医院	(市バス)三条京阪前(市バス)四條京阪前	有濟	561-8440	○	○
5	横山歯科診療所	(市バス)四條京阪前	弥栄	561-1896	○	○
6	奥野歯科診療所・祇園縄手診療所			551-8148	○	○
7	岡村歯科医院	(市バス)泉涌寺道	一橋	541-8560	○	○
8	名和歯科医院	(京阪)清水五条	六原	525-3033	○	○
9	雨宮歯科医院	(市バス)清水道	清水	561-1534	○	-
10	佐藤歯科医院			561-7411	○	○
11	仁木歯科医院	(京阪)七条	一橋	531-1550	○	○
12	平山歯科医院	(市バス)今熊野	今熊野	541-3418	○	○
13	ふじおか歯科医院	(市バス)泉涌寺道	一橋	531-4077	○	○
14	奥田歯科医院	(京阪)鳥羽街道	月輪	531-0015	○	○

東山医師会MAP



東山医師会 医療機関名

- 1班**
- 1 あずみ医院 TEL:075-752-6080
 - 2 タケダ腎クリニック TEL:075-751-5007
 - 15 岸本クリニック TEL:075-752-8555
 - 17 たてもと耳鼻咽喉科クリニック TEL:075-752-3387
 - 8 齋藤診療所 TEL:075-531-1481
 - 9 鈴木形成外科 小児科 TEL:075-752-1533
 - 11 いわさき整形外科医院 TEL:075-761-8588
 - 12 林医院 TEL:075-561-2329
 - 10 三条おかざきクリニック TEL:075-746-4137
 - 10 磯田内科医院 TEL:075-531-1510
 - 11 東山三条よこい眼科クリニック TEL:075-561-5112
 - 12 島川医院 TEL:075-751-0864
 - 10 ヒグチ皮フ科医院 TEL:075-752-1012
 - 11 ごとう医院 TEL:075-762-1267
 - 10 三条田中クリニック TEL:075-708-5792
 - 10 せざき小児科・小児内分科クリニック TEL:075-762-1611
 - 17 産科・婦人科江川クリニック TEL:075-708-3627

- 2班**
- 10 医療法人 武藤医院 TEL:075-561-0660
 - 10 馬場内科医院 TEL:075-525-1523
 - 20 手越医院 TEL:075-551-3111
 - 21 中村クリニック TEL:075-525-4500

- 3班**
- 22 谷口医院 TEL:075-561-4110
 - 23 河合医院 TEL:075-561-5310
 - 24 はしひら医院 TEL:075-561-5855
 - 25 嶋田医院 TEL:075-551-3736
 - 26 新谷医院 TEL:075-561-3075
 - 28 東山かわぐちクリニック TEL:075-531-1970
 - 29 医療法人 原田病院 TEL:075-551-5668
 - 30 ようこ女性のクリニック TEL:075-744-1266

- 4班**
- 31 奥沢眼科医院 TEL:075-541-2155
 - 32 岡田医院 TEL:075-561-2582
 - 33 和田内科医院 TEL:075-532-3646
 - 34 公益社団法人真和会東山診療所 TEL:075-561-5500
 - 35 長村医院 TEL:075-561-2043
 - 36 武藤医院 TEL:075-561-0561
 - 37 中嶋外科・整形外科医院 TEL:075-561-1444
 - 38 大本医院 TEL:075-561-5417
 - 39 久山眼科医院 TEL:075-533-2900
 - 40 医療法人社団育生会 京都久野病院 TEL:075-541-3136

- 京都第一赤十字病院 班**
- 41 京都第一赤十字病院 TEL:075-561-1121代

わたしの健(検)診ガイド

健康習慣の第一歩を踏み出しましょう



私も受けるし
あなたも受けよう

万が一じゃない!
日本人の2人に1人が
がんになる時代です。

京都市はワースト1
健康寿命(女性) **72.9歳**
健康寿命…日常生活に制限のない期間の平均

21大都市の中で最下位
21大都市…政令指定都市+東京都特別区

自分のため、家族の笑顔のために
健(検)診を受けましょう 詳しくは中面へ

お得に受けよう!!

お得ポイント 1 **〈京都市がん検診編〉**

保険外診療の受診と比べるととってもお得!

	保険外診療	京都市がん検診
胃がん検診 胃カメラの場合	18,000円	3,000円
乳がん検診 マンモグラフィ検査の場合	9,000円	1,300円

お得ポイント 2 **〈医療費編〉**

病気の芽に早期に気付いて生活習慣を改善することで、病気への進行、重症化を予防できます。
がんや生活習慣病に罹患すると、療養は長期にわたります。

糖尿病外来医療費(3割負担)
年間約 **74,000円**
(政府管掌健康保険における医療費等に関する調査研究報告書による)

- “がん”と診断されるうち、3人に1人が就労世代(20~69歳)です。(2016がん登録データに基づく)
- 男性の53%は、生活習慣(喫煙・飲酒・肥満・塩分・感染など)が原因でがんになっています。(Inoue, M et al.:Ann Oncol.2012;23(5))



わたしの健(検)診ガイド

がん検診には料金免除制度があります。詳しくはお問い合わせください。

スマートフォンから
QRコードを読み取る
がん検診

スマートフォンから
QRコードを読み取る
成人・妊婦歯科相談

スマートフォンから
QRコードを読み取る
歯周疾患予防健診

スマートフォンから
QRコードを読み取る
青年期健診

スマートフォンから
QRコードを読み取る
特定健診

スマートフォンから
QRコードを読み取る
後期高齢者健診

健診の種類	がん検診 ※1								
	胃がん		③胃がんリスク層別化検診(ABC)検査	④肺がん(胸部エックス線検査)	⑤大腸がん(便潜血検査)	⑥前立腺がん(PSA検査) 男性のみ	⑦子宮頸がん(子宮頸部細胞診) 女性のみ	⑧乳がん(マンモグラフィ検査) 女性のみ	
頻度	2年に1回・いずれか1つ		1回のみ	1年に1回	1年に1回	2年に1回	2年に1回	2年に1回	
対象年齢	20~30歳代						○		
	40歳代				○	○	○	○	○
	50歳代以上		○	40, 45, 50, 55, 60, 65歳の市民	○	○	○	○	○
	75歳以上		○		○	○	○	○	○
実施場所	区役所健康長寿推進課(6月実施)	指定医療機関へ事前予約	指定医療機関へ事前予約	区役所健康長寿推進課へ事前予約(毎月第1・3月曜)	区役所健康長寿推進課へ持参(毎週月・水曜の11時まで)	指定医療機関へ事前予約	指定医療機関へ事前予約	指定医療機関へ事前予約	区役所健康長寿推進課(10月・11月実施)
申込先・申込方法	5月15日までに専用はがきで申込								9月15日までに専用はがきで申込
自己負担料金	1,000円	3,000円	500円	無料	300円	1,500円	1,000円	1,300円	
備考	申込はがきは区役所健康長寿推進課で配布、もしくは上記二次元コードよりダウンロードしてください。			50歳以上で1日の本数×喫煙年数が600以上の方は喀痰検査をご案内します。(1,000円)				申込はがきは区役所健康長寿推進課で配布、もしくは上記二次元コードよりダウンロードしてください。	
わたしの健(検)診計画	受診場所								
	日時								

歯科相談・健診		
成人・妊婦歯科相談	歯周疾患予防健診	75歳お口の健診
適時	各年齢1回	1回限り
18歳以上	満40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳の市民	満75歳の方
区役所健康長寿推進課	指定医療機関へ事前予約	指定医療機関へ事前予約
申込不要		
無料	500円(減免あり)	無料(1回のみ)
毎月第3金曜日【受付】13:30~15:00	事前予約必要。年齢・住所が確認できるもの(運転免許証、保険証等)をご持参ください。	事前予約必要。健康保険証をご持参ください。

生活習慣病予防健診			
青年期健診	※2 特定健診(京都市国保加入者) 後期高齢者健診(京都市内にお住まいの京都市府後期高齢者医療被保険者)		
	個別健診	集団健診	人間ドック
	1年に1回		
○	○	○	○
指定医療機関へ事前予約	指定医療機関へ事前予約	予約専用番号 ☎075-744-0678	指定医療機関へ事前予約
3,000円 ※要受診券	500円(65歳以上無料) ※40歳~74歳の方は要受診券		医療機関による
事前に受診券の交付が必要です。区役所健康長寿推進課窓口で交付します。もしくは申込フォームより入力。	○ 特定健診の対象となる方全員に、受診券等をお送りします。予約はご自身でお願いします。 ○ 後期高齢者医療被保険者のうち、要介護(支援)認定を受けていない方に受診券等をお送りします。予約はご自身でお願いします。要介護(支援)認定を受けている方で受診を希望される方は市保険年金課へお問い合わせください。【市保険年金課: ☎075-213-5862】		

一生に一度は… 肝炎ウイルス検査

肝がんの原因のほとんどは、お酒ではなく肝炎ウイルスです!

200~280万人が感染していると言われています。ウイルス性肝炎は自覚症状のないまま進行する場合があります。

早期発見・早期治療がカギ
検査できる医療機関については中面参照

対象: 京都市民
検査: 血液検査
料金: 無料

詳しくは



HIV・性感染症検査

全国で1日平均3~4人がHIV/AIDSの診断! 平成25年から梅毒が京都市内でも急増中!! 性感染症の中には、男女とも不妊症の原因となるものがあります。

対象: 京都市民
内容: HIV・梅毒・クラミジア 淋病 ※血液検査・尿検査
料金: 無料
予約先: 京都工場保健会 TEL:0120-636-040

詳しくは



健康情報コーナー

食事

- 1日3食、食べる
- 「主食」「主菜」「副菜」をそろえてバランスよく
- 塩分や脂肪は控えめに
- 食物繊維を積極的にとる
- ゆっくり噛んで腹八分目

運動

+10分

- 日常生活や運動する中で、いつもより10分多く身体を動かしましょう
- 週に2~3回20~30分の運動をしましょう
- 有酸素運動や、大きな筋肉を使う筋トレが、脂肪燃焼しやすい体づくりに役立ちます
例) ウォーキング・ラジオ体操・ヨガ サイクリング・片足立ち など

歯周病

歯周病と全身疾患

肺炎、糖尿病、動脈硬化、心内膜炎

歯周病は歯が抜けるだけでなく、全身に影響を及ぼすこともあります。定期的に歯科健診を受けましょう。

お酒

【飲み方】

- 休肝日を週2回つくる
- 寝る2時間前までに切り上げる
- 多くの種類を飲まない
- お酒と交互に水やお茶を飲む
- つまみを一緒にとる(例) かつお節、干し椎茸、干ししいたげ などがある

【量の目安】

1日いずれか1つ。女性はこの半分です。また体質や年齢で異なります。

- ビール(5度) 中瓶1本
- 日本酒(15度) 1合
- ワイン(12度) グラス少なめ2杯
- ウイスキー(40度) ダブル1杯
- 焼酎(25度) ぐい飲み2杯(水割り1対1でコップ1杯)

タバコ

喫煙は「ニコチン依存症」という病気です

【禁煙を続けるコツ】

- 1~3分気を紛らわす
例) 目覚めたらすぐ冷水を飲む、ご飯をたべたらすぐ歯磨き、深呼吸、散歩
- きっぱりやめる!
しんどい期間は1~2週間!! しんどいときにはサポートを受けましょう

【サポートを受けて(卒煙)】

- ニコチンパッチ・ニコチンガム 薬局及び薬店で誰でも購入できます。
- 禁煙支援薬局 身近な薬局で禁煙方法や使い方を相談できます。
- 禁煙外来 3ヶ月で5回程度の通院が必要です。保険適用となる場合、1.3~2万円程度の費用です。

がんセット検診

最大男性3項目・女性5項目が一度に受診できます。

1日で終わります

忙しい方におすすめ

内容

- 胃がん ● 大腸がん ● 肺がん
- 乳がん ● 子宮頸がん のうち、2項目以上を一度に受けることができます。

受診会場

- 京都予防医学センター
- 京都テルサ ● 京都エミナース
- パルスプラザ ● 西陣織会館

申込方法 **がんセット検診申し込みはがきに必要事項を記入して申し込みます。**

受診会場によって実施日時、申込期限が異なります。詳しくは右記よりご確認ください。
(はがきは区役所で配布しています)



お問い合わせ

京都いつでもコール ☎075-661-3755

東山区役所健康長寿推進課(地下1階23番窓口) ☎075-561-9128

※1 がん検診の対象年齢は、受診する年の12月31日時点で判定します。2年に1回の検診は偶数の年齢の方が対象です。ただし、奇数の年齢の方でも前年(偶数の年齢の年)に受診していない場合は受診できます。

※2 特定健診とは、40~74歳の方の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、各医療保険者が加入者を対象として実施している健康診査です。京都市国保・後期高齢者医療以外のの方は、職場やご加入の保険者にお問い合わせください。

