

2人に1人が
がんになる時代

～あなたの健康は、家族の笑顔につながります！～

子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ



子宮頸部細胞診（20歳～）

綿棒等で子宮の入口を軽くこすり、細胞を採取します。

※妊娠中の方は妊婦健診で行うため、市の検診は対象外です。

乳がん検診（30歳代）

超音波検査で、組織を画像化する検査です。妊娠中、授乳中の方でも受けられます。

※集団検診のみの実施です。

乳がん検診（40歳～）

マンモグラフィ検査で、乳房を板で挟み、X線写真を撮る検査です。

※妊娠中の方は検査できません。



手賀沼のうなぎさん
©我孫子市2012

受診の仕方は、下記の2通り

① 契約医療機関で受ける、**個別検診**

⇒直接契約医療機関に予約

※受診券がない方は、医療機関にある書類を記入のうえ受診可能です。

実施期間：令和8年6月1日～令和9年1月末

自己負担金：子宮頸がん 1,800円

乳がん（40歳代マンモグラフィ検査2方向）2,200円

乳がん（50歳～マンモグラフィ検査1方向）1,100円



▶契約医療機関一覧



② 保健センター等（検診バス）で受ける、**集団検診**

⇒受診券がお手元のない方は、健康づくり支援課にまず申込み

（はがき・LINE申請・窓口）

※集団検診の受診券がある方は、受診券に同封された案内をご覧ください。

申込期間：令和8年5月16日～11月30日

New!

実施日：6月～7月、11月～12月

自己負担金：子宮頸がん 1,500円

あびこショッピングプラザ
でも実施します!! ※1

乳がん（30代超音波検査）1,100円

乳がん（40歳代マンモグラフィ検査2方向）2,000円

乳がん（50歳～マンモグラフィ検査1方向）1,000円



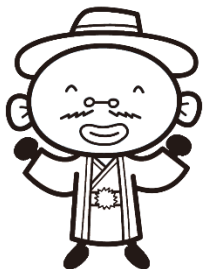
※40歳以上の方は、胃がん（バリウム検査）※1も受けられます。対象となる検診については、二次元コード（左）を参照ください。



▶集団検診申込み
（LINE）



検診バスに乗っている間、
お子様のお預かりも
できます!



忙しい毎日に、こころの“5 分ケア”
がんばるあなたのための、やさしい研修を紹介
するうなあ～

「こころの耳 5 分研修シリーズ」は、すき間時間に見られる短時間研修で、ストレスとの
向き合い方や、こころの整え方をわかりやすく学べます。

こんな方におすすめ！

- ・ 忙しくて研修や講座に参加する余裕がない
- ・ 仕事や家庭でストレスを感じやすい
- ・ 自分や周囲のこころの不調に気づきたい
- ・ メンタルヘルスを身近な知識として知りたい



メンタルヘルス・ポータルサイト
「こころの耳」(厚生労働省)

こころの健康は、特別な人のものではありません。
あなた自身のために、そして大切な人のために。
まずは 5 分、こころに耳をすませてみませんか。

健康づくりをもっと楽しく！うれしく！

あびこ健康ポイントを貯めて、ち～バリュ～カードをもらおう！

詳しくは、
「ち～バリュ～
ネット」へ！



自ら健康に関する目標に取り組んだり、健（検）診を受けてポイントを貯めると、お得なサービスが受けられます。（元気ちば！健康チャレンジ事業と連携しています）

◎スマホから申請できる便利な「電子カード」も開始！

健康づくりをもっと身近に、使いやすく！

達成者には、Web 上で表示できる電子カードを進呈します。

・ 旬菜厨房 米舞亭（コーヒーor紅茶無料）
・ 酒々井プレミアム・アウトレット（お得に買
い物できる「クーポンシート」プレゼント）
など、さまざまな特典があります！！

STEP①



申請用台紙を取得

<配布場所>

- ・ 健康づくり支援課
- ・ 各行政サービスセンター
- ・ 各近隣センター
- ・ 上記二次元コード

STEP②



ポイントを
貯める！

目標を設定し、健康改善に
取り組んだり、健（検）診
や健康フェアなどに参加
しポイントを貯めよう！

STEP③



ち～バリュ～カード
をGET！

申請用台紙（裏面アンケ
ー ト記入）を健康づくり支援
課に提出するとGET！
※カードの有効期限は1年

STEP④



協賛店で特典を
受けよう

協賛店は約 1,300 店舗
あります。行きつけの店
で割引・景品提供などの
特典が受けられるかも。