

2026年度

婦人科検診も  
同時に受診できます

# 家族健康診断受診ガイド

主催 大阪薬業健康保険組合

申し込みは先着順です！  
今すぐにお申し込みを！

家族のためにも健診を受けてください！

## 申込方法

スマホ Web PC



<https://www.kyotokojohokenkai.or.jp/system/h-yoyaku/>  
Web 申し込みパスワード〔zy423k28〕  
Web上で日時指定予約ができるようになりました。

申込締切

2026年12月10日(木)

受診希望日の1ヶ月前までには必ずお申し込みください。

※ご希望の健診日まで1ヶ月を切りますと、ご希望に添えない場合がございます。その際は同じ会場の別日または、近隣の会場などをご案内させていただきます。また、申込内容の変更をご希望の際は（一財）京都工場保健会までお問い合わせください。

受診期限

2027年3月31日(水)

実施

一般財団法人京都工場保健会

〈近畿地区〉

## 健診の項目

※ 会場によっては、実施していないオプション検査がございます。  
「健康診断会場一覧」でご確認ください。

### 基本健診

対象年齢	種類	項目	負担金(税込)
全年齢	一般健診	身体計測（身長・体重・腹囲・視力）	1,100円
		尿検査	
		血圧測定	
		内科診察	
		心電図検査	
		聴力検査	
		血液検査（貧血、糖尿病、腎・肝機能等）	
		胸部X線	
35歳以上	生活習慣病健診	身体計測（身長・体重・腹囲・視力）	2,200円
		尿検査	
		血圧測定	
		内科診察	
		心電図検査	
		聴力検査	
		血液検査（貧血、糖尿病、腎・肝機能等）	
		胸部X線	
		胃部X線	
		眼底検査	
		大腸がん検診（便潜血反応検査）	

※ 35歳以上の方で、お申し込み後の一般健診と生活習慣病健診の変更は致しかねますので、ご注意ください。

※ 多くの会場で男性受診者を受け入れていますが、女性と男性は受付時間帯を別にしておりますので安心してご受診いただけます。

**オプション検診** オプション検診のみの受診はできません。基本健診と併せてお申し込みください。

対象年齢	検査	項目	負担金(税込)
18歳以上の女性	乳がん検診 ※選択制 重複受診はできません。	乳腺エコー法	660円
		マンモグラフィ1方向	880円
		マンモグラフィ2方向	880円
		乳腺エコー法+マンモグラフィ1方向	1,540円
		乳腺エコー法+マンモグラフィ2方向	1,540円
	子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	2,530円
35歳以上	腹部超音波検査	腹部超音波検査	2,420円
50歳以上の男性	前立腺がん検診	PSA（血液検査）	330円

※ 対象年齢は、2027年3月31日時点の年齢を意味します。

※ 大腸がん検査は「生活習慣病健診」の基本検査項目になりました。

## ご利用いただける方

- 被扶養者(家族)・任意継続被保険者  
(同一年度内に、一般健診・生活習慣病健診・人間ドック・特定健診等のご利用予定がない方)

※ 健診日当日に資格を喪失されている方は受診することができません。

## 健診の負担金

- 基本健診および希望されるオプション検診の合計額を、受診当日に受付でお支払いください。

## 申込方法

※ 申し込みされた内容は、緊急連絡時(天災による中止等)や受診勧奨など、健康診断に関する内容に使用することがあります。

### 予約申込



スマートフォン

OR



PC



#### ▼検索ワード

京都工場保健会 家族健康診断 巡回型健診サービス

#### ▼URL

<https://www.kyotokojohokenkai.or.jp/system/h-yoyaku/>

Web 申し込みへお進みください。

パスワードセ ッ ト ワ イ ン ニ サ ン ケ イ コ ン [zy423k28] とメールアドレスを半角英数でご入力ください

⇒ 返信メールから申込

※ 迷惑メール対策などでメールが届かない場合は、「k-yoyaku@hokenkai.jp」を受信設定してください。

⇒ 登録完了

お知らせメール

ご加入の支部及び健診の種類を選択してください。

健康保険組合	保険者番号	健診の種類	対象年齢
大阪薬業健康保険組合	06271837	一般健診	全年齢
大阪薬業健康保険組合	06271837	生活習慣病健診	35歳以上
大阪薬業健康保険組合神戸支部	06281166	一般健診	全年齢
大阪薬業健康保険組合神戸支部	06281166	生活習慣病健診	35歳以上
大阪薬業健康保険組合京都支部	06260475	一般健診	全年齢
大阪薬業健康保険組合京都支部	06260475	生活習慣病健診	35歳以上

複数の方のお申し込みをされる場合は、申込画面から同じ作業を行ってください。

申込後、メールにて案内が届きますので内容をご確認ください。

※ 1ヶ月経っても届かない場合は、お問い合わせください。

受診後、約1ヶ月で健診結果を通知いたします。

お問い合わせ

一般財団法人京都工場保健会

家族健診課

〒611-0031 京都府宇治市広野町成田1-7



0120-89-1290

受付時間は月曜日から金曜日の9時~16時の間(ただし祝日を除く)  
健康診断申込後、お伝えする事がある場合は上記電話番号からご連絡させていただきます。

※ この健康診断は、法定の「特定健康診査」を兼ねていますので、健診結果は当健康保険組合にも通知されます。

※ 健康診断により知り得た情報は、あなたの健康管理に役立てることを目的に利用し、第三者に漏洩することのないよう厳重に管理いたします。

## 令和6年12月2日より、マイナ保険証を基本とする仕組みに変わりました。

- マイナ保険証をお持ちの方  
健診会場受付にてご利用いただけます。（※一部医療機関ではご利用いただけない場合がございます）
- マイナ保険証をお持ちでない方  
資格確認書をご持参ください。



### スマートフォンをお持ちの方

マイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご活用ください。

#### マイナポータルへのアクセス・ダウンロード



#### マイナポータル利用ガイド



引用：デジタル庁「マイナポータルログイン」、「マイナポータル利用ガイド」

## 年に1度、自分を知るために健康診断(特定健診)の受診を

現在、通院中・治療中の方も、必ず健康診断を受診いただくことをお勧めします。

病院によっては、その病気に関わる項目の検査のみとなり、全身のチェックを受けているとは限らないからです。がんや心疾患、脳卒中などの生活習慣病は自覚症状が無いうちに悪化しています。

年に1度の受診で身体をチェックいただき、少しでも異常が見つければ主治医に相談いただくことで「元気に健康で楽しい毎日を過ごす」ことに繋がしましょう。



よくある質問



ちょっとのぞいてみませんか。  
—健診会場へようこそ—



巡回健診



乳がんと  
乳がん検診について



子宮頸がんについて



# 2026年度 健康診断会場一覧

大阪薬業健康保険組合

- 都合により、やむを得ず健診会場および日程を変更する場合がありますので、予めご了承ください。
- 申し込みは先着順のため、ご希望の会場で受けていただけない場合もございます。できるだけ早めにお申し込みください。
- 下記一覧表に記載のない検査項目は、全会場で実施しております。

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳腺エコー	マンモ		
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	7月4日(土)	171260704	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	7月27日(月)	171260727	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	8月22日(土)	171260822	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	9月7日(月)	171260907	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	9月25日(金)	171260925	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	10月17日(土)	171261017	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	11月18日(水)	171261118	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	12月17日(水)	171261217	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	12月26日(土)	171261226	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	1月13日(水)	171270113	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	2月3日(水)	171270203	○	×	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテルYes近江八幡	2月15日(月)	171270215	○	○	○	滋賀県近江八幡市中村町21-6
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	7月17日(金)	101260717	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	7月30日(水)	101260730	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	8月29日(土)	101260829	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	9月3日(水)	101260903	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	9月19日(土)	101260919	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	10月1日(水)	101261001	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	10月22日(水)	101261022	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	11月7日(土)	101261107	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	12月14日(月)	101261214	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	12月23日(水)	101261223	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	1月6日(水)	101270106	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	1月28日(水)	101270128	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	2月2日(火)	101270202	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	2月20日(土)	101270220	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	3月2日(火)	101270302	○	○	○	滋賀県大津市におの浜4-7-7
滋賀県	大津市	大津市北部地域文化センター	9月5日(土)	110260905	○	○	○	滋賀県大津市堅田2-1-11
滋賀県	大津市	大津市北部地域文化センター	10月21日(水)	110261021	○	×	○	滋賀県大津市堅田2-1-11
滋賀県	大津市	大津市北部地域文化センター	11月5日(水)	110261105	○	×	○	滋賀県大津市堅田2-1-11
滋賀県	大津市	大津市北部地域文化センター	11月28日(土)	110261128	○	○	○	滋賀県大津市堅田2-1-11
滋賀県	大津市	琵琶湖ホテル	7月24日(金)	135260724	○	○	○	滋賀県大津市浜町2-40
滋賀県	大津市	琵琶湖ホテル	11月2日(月)	135261102	○	○	○	滋賀県大津市浜町2-40
滋賀県	大津市	琵琶湖ホテル	12月7日(月)	135261207	○	○	○	滋賀県大津市浜町2-40
滋賀県	大津市	琵琶湖ホテル	2月26日(金)	135270226	○	○	○	滋賀県大津市浜町2-40
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	7月15日(水)	120260715	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	7月23日(水)	120260723	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	7月28日(火)	120260728	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	8月10日(月)	120260810	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	8月21日(金)	120260821	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	8月27日(木)	120260827	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	9月3日(水)	120260903	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	9月10日(水)	120260910	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	9月14日(月)	120260914	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	9月24日(水)	120260924	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	9月28日(月)	120260928	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	10月14日(水)	120261014	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	10月23日(金)	120261023	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	11月4日(水)	120261104	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	11月17日(火)	120261117	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	11月27日(金)	120261127	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	12月2日(水)	120261202	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	12月9日(水)	120261209	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	12月21日(月)	120261221	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	1月7日(木)	120270107	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	1月15日(金)	120270115	○	×	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	1月25日(月)	120270125	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	2月5日(金)	120270205	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	2月12日(金)	120270212	○	×	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	2月19日(金)	120270219	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	3月1日(日)	120270301	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	3月10日(水)	120270310	○	○	○	滋賀県草津市西大路町4-32
滋賀県	草津市	イオンモール草津	8月3日(月)	166260803	○	○	○	滋賀県草津市新浜町300
滋賀県	草津市	イオンモール草津	11月24日(火)	166261124	○	○	○	滋賀県草津市新浜町300
滋賀県	草津市	イオンモール草津	1月26日(火)	166270126	○	○	○	滋賀県草津市新浜町300

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳線エコー	マンモ		
滋賀県	草津市	イオンモール草津	2月8日(月)	166270208	○	○	○	滋賀県草津市新浜町300
滋賀県	甲賀市	甲賀市碧水ホール	7月4日(土)	126260704	○	○	○	滋賀県甲賀市水口町水口5671
滋賀県	甲賀市	甲賀市碧水ホール	9月16日(水)	126260916	○	○	○	滋賀県甲賀市水口町水口5671
滋賀県	甲賀市	甲賀市碧水ホール	1月27日(水)	126270127	○	○	○	滋賀県甲賀市水口町水口5671
滋賀県	甲賀市	あいこうか市民ホール	10月8日(木)	164261008	○	○	○	滋賀県甲賀市水口町水口5633
滋賀県	甲賀市	あいこうか市民ホール	11月11日(水)	164261111	○	○	○	滋賀県甲賀市水口町水口5633
滋賀県	長浜市	グランドメルキュール琵琶湖 リゾート&スパ	7月16日(木)	106260716	○	○	○	滋賀県長浜市大島町38
滋賀県	長浜市	グランドメルキュール琵琶湖 リゾート&スパ	8月28日(金)	106260828	○	○	○	滋賀県長浜市大島町38
滋賀県	長浜市	グランドメルキュール琵琶湖 リゾート&スパ	9月1日(火)	106260901	○	○	○	滋賀県長浜市大島町38
滋賀県	長浜市	グランドメルキュール琵琶湖 リゾート&スパ	10月8日(木)	106261008	○	○	○	滋賀県長浜市大島町38
滋賀県	長浜市	グランドメルキュール琵琶湖 リゾート&スパ	11月26日(木)	106261126	○	○	○	滋賀県長浜市大島町38
滋賀県	長浜市	グランドメルキュール琵琶湖 リゾート&スパ	11月27日(金)	106261127	○	○	○	滋賀県長浜市大島町38
滋賀県	長浜市	グランドメルキュール琵琶湖 リゾート&スパ	12月10日(木)	106261210	○	○	○	滋賀県長浜市大島町38
滋賀県	長浜市	グランドメルキュール琵琶湖 リゾート&スパ	12月11日(金)	106261211	○	○	○	滋賀県長浜市大島町38
滋賀県	東近江市	八日市ロイヤルホテル	7月8日(水)	107260708	○	○	○	滋賀県東近江市妙法寺町690
滋賀県	東近江市	八日市ロイヤルホテル	8月31日(月)	107260831	○	○	○	滋賀県東近江市妙法寺町690
滋賀県	東近江市	八日市ロイヤルホテル	9月9日(水)	107260909	○	○	○	滋賀県東近江市妙法寺町690
滋賀県	東近江市	八日市ロイヤルホテル	11月30日(月)	107261130	○	○	○	滋賀県東近江市妙法寺町690
滋賀県	東近江市	八日市ロイヤルホテル	1月8日(金)	107270108	○	○	○	滋賀県東近江市妙法寺町690
滋賀県	東近江市	八日市ロイヤルホテル	3月4日(木)	107270304	○	○	○	滋賀県東近江市妙法寺町690
滋賀県	東近江市	あかね文化ホール (蒲生コミュニティセンター)	8月29日(土)	165260829	○	○	○	滋賀県東近江市市子川原町461-1
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	7月15日(水)	128260715	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	10月27日(火)	128261027	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	11月25日(水)	128261125	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	12月9日(水)	128261209	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	12月18日(金)	128261218	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	1月7日(木)	128270107	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	2月5日(金)	128270205	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	2月25日(木)	128270225	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	彦根市	ひこね市文化プラザ	3月3日(水)	128270303	○	○	○	滋賀県彦根市野瀬町187-4
滋賀県	守山市	守山市民ホール	9月4日(金)	156260904	○	○	○	滋賀県守山市三宅町125
滋賀県	守山市	守山市民ホール	10月26日(月)	156261026	○	○	○	滋賀県守山市三宅町125
滋賀県	守山市	守山市民ホール	1月28日(木)	156270128	○	○	○	滋賀県守山市三宅町125
滋賀県	守山市	守山市民ホール	2月20日(土)	156270220	○	○	○	滋賀県守山市三宅町125
滋賀県	野洲市	野洲文化小劇場	10月6日(火)	102261006	○	×	○	滋賀県野洲市小篠原2142
京都府	京都市中京区	(一財)京都工場保健会 総合健診センター	随時 (予約制)	201	○	○	○	京都府京都市中京区西ノ京北壺井町67
京都府	京都市山科区	(一財)京都工場保健会 山科健診クリニック ◆受診項目によっては曜日や時間の指 定がございます。ご了承ください。	随時 (予約制)	280	○	○	○	京都府京都市山科区竹鼻竹ノ街道町92 番地 ラクトC301
京都府	京都市左京区	みやこめっせ	2月6日(土)	263270206	○	○	○	京都府京都市左京区岡崎成勝寺町9-1
京都府	京都市下京区	ホテル日航プリンセス京都	7月31日(金)	256260731	○	○	○	京都府京都市下京区烏丸高辻東入高橋町 630
京都府	京都市下京区	ホテル日航プリンセス京都	12月14日(月)	256261214	○	○	○	京都府京都市下京区烏丸高辻東入高橋町 630
京都府	京都市下京区	ホテル日航プリンセス京都	1月13日(水)	256270113	○	○	○	京都府京都市下京区烏丸高辻東入高橋町 630
京都府	京都市下京区	ホテル日航プリンセス京都	2月1日(月)	256270201	○	○	○	京都府京都市下京区烏丸高辻東入高橋町 630
京都府	京都市西京区	京都エミナース	11月2日(月)	205261102	○	○	○	京都府京都市西京区大原野東境谷町2-4
京都府	京都市西京区	京都エミナース	12月9日(水)	205261209	○	○	○	京都府京都市西京区大原野東境谷町2-4
京都府	京都市西京区	京都エミナース	1月18日(月)	205270118	○	○	○	京都府京都市西京区大原野東境谷町2-4
京都府	京都市西京区	京都市西文化会館ウエスティ	8月17日(月)	208260817	○	○	○	京都府京都市西京区上桂森下町31-1
京都府	京都市西京区	京都市西文化会館ウエスティ	12月18日(金)	208261218	○	○	○	京都府京都市西京区上桂森下町31-1
京都府	京都市西京区	京都市西文化会館ウエスティ	2月3日(水)	208270203	○	○	○	京都府京都市西京区上桂森下町31-1
京都府	京都市伏見区	パルスプラザ(京都府総合見本市会館)	7月9日(木)	207260709	○	○	○	京都府京都市伏見区竹田鳥羽殿町5
京都府	京都市伏見区	パルスプラザ(京都府総合見本市会館)	12月2日(水)	207261202	○	○	○	京都府京都市伏見区竹田鳥羽殿町5
京都府	京都市伏見区	パルスプラザ(京都府総合見本市会館)	1月12日(火)	207270112	○	×	○	京都府京都市伏見区竹田鳥羽殿町5
京都府	京都市伏見区	パルスプラザ(京都府総合見本市会館)	1月25日(月)	207270125	○	○	○	京都府京都市伏見区竹田鳥羽殿町5
京都府	京都市南区	イオンモール京都桂川	8月26日(水)	251260826	○	○	○	京都府京都市南区久世高田町376-1
京都府	京都市南区	イオンモール京都桂川	9月3日(木)	251260903	○	○	○	京都府京都市南区久世高田町376-1
京都府	京都市南区	イオンモール京都桂川	9月11日(金)	251260911	○	○	○	京都府京都市南区久世高田町376-1
京都府	京都市南区	イオンモール京都桂川	9月17日(木)	251260917	○	○	○	京都府京都市南区久世高田町376-1
京都府	京都市南区	イオンモール京都桂川	9月25日(金)	251260925	○	○	○	京都府京都市南区久世高田町376-1
京都府	京都市南区	イオンモール京都桂川	9月29日(火)	251260929	○	○	○	京都府京都市南区久世高田町376-1
京都府	京都市南区	イオンモール京都桂川	10月2日(金)	251261002	○	○	○	京都府京都市南区久世高田町376-1
京都府	綾部市	あやべ・日東精工アリーナ	11月17日(火)	216261117	○	×	○	京都府綾部市西町三丁目南大坪39-10

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳腺エコー	マンモ		
京都府	宇治市	(一財)京都工場保健会 宇治健診クリニック ◆受診項目によっては曜日や時間の指定がございます。ご了承ください。	随時 (予約制)	239	○	○	○	京都府宇治市広野町成田1-7
京都府	亀岡市	ガレリアかめおか	9月14日(月)	215260914	○	○	○	京都府亀岡市余部町宝久保1-1
京都府	亀岡市	ガレリアかめおか	11月12日(木)	215261112	○	○	○	京都府亀岡市余部町宝久保1-1
京都府	亀岡市	ガレリアかめおか	11月30日(月)	215261130	○	○	○	京都府亀岡市余部町宝久保1-1
京都府	亀岡市	ガレリアかめおか	1月19日(火)	215270119	○	○	○	京都府亀岡市余部町宝久保1-1
京都府	城陽市	文化パルク城陽	12月22日(火)	210261222	○	○	○	京都府城陽市寺田今堀1
京都府	福知山市	ホテルロイヤルヒル福知山&スパ	9月4日(金)	248260904	○	○	○	京都府福知山市宇土師小字澤居山176
京都府	福知山市	ホテルロイヤルヒル福知山&スパ	10月6日(火)	248261006	○	○	○	京都府福知山市宇土師小字澤居山176
京都府	福知山市	ホテルロイヤルヒル福知山&スパ	11月10日(火)	248261110	○	○	○	京都府福知山市宇土師小字澤居山176
京都府	福知山市	ホテルロイヤルヒル福知山&スパ	11月25日(水)	248261125	○	○	○	京都府福知山市宇土師小字澤居山176
京都府	福知山市	ホテルロイヤルヒル福知山&スパ	12月8日(火)	248261208	○	○	○	京都府福知山市宇土師小字澤居山176
京都府	舞鶴市	舞鶴グランドホテル	9月17日(木)	240260917	○	○	○	京都府舞鶴市円満寺124
京都府	舞鶴市	舞鶴グランドホテル	11月26日(木)	240261126	○	○	○	京都府舞鶴市円満寺124
京都府	八幡市	八幡市文化センター	7月3日(金)	211260703	○	○	○	京都府八幡市八幡高畑5-3
京都府	八幡市	八幡市文化センター	9月26日(土)	211260926	○	○	○	京都府八幡市八幡高畑5-3
京都府	八幡市	八幡市文化センター	10月27日(火)	211261027	○	○	○	京都府八幡市八幡高畑5-3
京都府	八幡市	八幡市文化センター	11月13日(金)	211261113	○	○	○	京都府八幡市八幡高畑5-3
京都府	八幡市	八幡市文化センター	11月28日(土)	211261128	○	○	○	京都府八幡市八幡高畑5-3
京都府	八幡市	八幡市文化センター	12月26日(土)	211261226	○	○	○	京都府八幡市八幡高畑5-3
京都府	八幡市	八幡市文化センター	2月16日(火)	211270216	○	○	○	京都府八幡市八幡高畑5-3
京都府	相楽郡精華町	けいはんなプラザ	7月16日(木)	250260716	○	○	○	京都府相楽郡精華町光台1-7
京都府	相楽郡精華町	けいはんなプラザ	9月25日(金)	250260925	○	○	○	京都府相楽郡精華町光台1-7
京都府	相楽郡精華町	けいはんなプラザ	12月24日(木)	250261224	○	○	○	京都府相楽郡精華町光台1-7
京都府	相楽郡精華町	けいはんなプラザ	1月14日(木)	250270114	○	×	○	京都府相楽郡精華町光台1-7
京都府	相楽郡精華町	けいはんなプラザ	1月27日(水)	250270127	○	○	○	京都府相楽郡精華町光台1-7
京都府	相楽郡精華町	けいはんなプラザ	2月4日(木)	250270204	○	○	○	京都府相楽郡精華町光台1-7
京都府	相楽郡精華町	けいはんなプラザ	2月18日(木)	250270218	○	○	○	京都府相楽郡精華町光台1-7
京都府	相楽郡精華町	けいはんなプラザ	3月4日(木)	250270304	○	○	○	京都府相楽郡精華町光台1-7
大阪府	大阪市住吉区	住吉大社吉祥殿	10月6日(火)	354261006	○	○	○	大阪府大阪市住吉区住吉2-9-89
大阪府	大阪市住吉区	住吉大社吉祥殿	11月5日(木)	354261105	○	○	○	大阪府大阪市住吉区住吉2-9-89
大阪府	大阪市住吉区	住吉大社吉祥殿	12月3日(木)	354261203	○	○	○	大阪府大阪市住吉区住吉2-9-89
大阪府	大阪市住吉区	住吉大社吉祥殿	12月14日(月)	354261214	○	○	○	大阪府大阪市住吉区住吉2-9-89
大阪府	大阪市住吉区	住吉大社吉祥殿	2月8日(月)	354270208	○	○	○	大阪府大阪市住吉区住吉2-9-89
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	7月25日(土)	353260725	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	8月18日(火)	353260818	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	8月22日(土)	353260822	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	9月5日(土)	353260905	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	10月9日(金)	353261009	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	10月21日(水)	353261021	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	10月31日(土)	353261031	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	11月10日(火)	353261110	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	11月30日(月)	353261130	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	12月5日(土)	353261205	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	12月10日(木)	353261210	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	12月16日(水)	353261216	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	12月19日(土)	353261219	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	12月24日(木)	353261224	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	1月14日(木)	353270114	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	1月18日(月)	353270118	○	×	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	1月23日(土)	353270123	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	2月6日(土)	353270206	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	2月10日(水)	353270210	○	×	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	2月20日(土)	353270220	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	2月26日(金)	353270226	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	TWIN21・MIDタワー	3月1日(月)	353270301	○	○	○	大阪府大阪市中央区城見2-1-61
大阪府	大阪市中央区	大阪御堂会館	12月26日(土)	372261226	○	○	○	大阪府大阪市中央区久太郎町4-1-15
大阪府	大阪市中央区	大阪御堂会館	2月5日(金)	372270205	○	○	○	大阪府大阪市中央区久太郎町4-1-15
大阪府	大阪市西区	大阪科学技術センター	8月1日(土)	349260801	○	○	○	大阪府大阪市西区靱本町1-8-4
大阪府	大阪市西区	大阪科学技術センター	10月1日(木)	349261001	○	○	○	大阪府大阪市西区靱本町1-8-4
大阪府	大阪市西区	大阪科学技術センター	12月19日(土)	349261219	○	○	○	大阪府大阪市西区靱本町1-8-4
大阪府	大阪市西区	大阪科学技術センター	2月22日(月)	349270222	○	○	○	大阪府大阪市西区靱本町1-8-4
大阪府	大阪市淀川区	大阪ガーデンパレス	8月12日(水)	329260812	○	○	○	大阪府大阪市淀川区西宮原1-3-35
大阪府	大阪市淀川区	大阪ガーデンパレス	12月21日(月)	329261221	○	○	○	大阪府大阪市淀川区西宮原1-3-35
大阪府	大阪市淀川区	大阪ガーデンパレス	1月25日(月)	329270125	○	○	○	大阪府大阪市淀川区西宮原1-3-35
大阪府	大阪市淀川区	大阪ガーデンパレス	2月8日(月)	329270208	○	○	○	大阪府大阪市淀川区西宮原1-3-35
大阪府	大阪市淀川区	大阪ガーデンパレス	2月17日(水)	329270217	○	○	○	大阪府大阪市淀川区西宮原1-3-35
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	8月1日(土)	342260801	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	8月6日(木)	342260806	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	9月4日(金)	342260904	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	10月3日(土)	342261003	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	10月30日(金)	342261030	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	12月5日(土)	342261205	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13

千里阪急ホテルは閉館のため、2026年度の実施はございません。新しく、おにクル、箕面市立メイプルホールを追加しました。

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳腺エコー	マンモ		
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	12月11日(金)	342261211	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	12月19日(土)	342261219	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	1月28日(木)	342270128	○	×	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	1月30日(土)	342270130	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	3月3日(水)	342270303	○	○	○	大阪府池田市桃園1-2-13
大阪府	和泉市	和泉市立人権文化センター	11月18日(水)	352261118	○	×	○	大阪府和泉市伯太町6-1-20
大阪府	茨木市	【New!】おにクル	9月18日(金)	389260918	○	○	○	大阪府茨木市駅前3丁目9番45号
大阪府	茨木市	【New!】おにクル	11月26日(木)	389261126	○	○	○	大阪府茨木市駅前3丁目9番45号
大阪府	茨木市	【New!】おにクル	1月19日(火)	389270119	○	○	○	大阪府茨木市駅前3丁目9番45号
大阪府	交野市	いきいきランド交野	7月31日(金)	364260731	○	○	○	大阪府交野市向井田2-5-1
大阪府	交野市	いきいきランド交野	8月27日(木)	364260827	○	○	○	大阪府交野市向井田2-5-1
大阪府	交野市	いきいきランド交野	11月19日(木)	364261119	○	○	○	大阪府交野市向井田2-5-1
大阪府	交野市	いきいきランド交野	12月18日(金)	364261218	○	○	○	大阪府交野市向井田2-5-1
大阪府	交野市	いきいきランド交野	12月24日(木)	364261224	○	○	○	大阪府交野市向井田2-5-1
大阪府	交野市	いきいきランド交野	1月29日(金)	364270129	○	○	○	大阪府交野市向井田2-5-1
大阪府	交野市	いきいきランド交野	2月4日(火)	364270204	○	○	○	大阪府交野市向井田2-5-1
大阪府	交野市	いきいきランド交野	2月18日(木)	364270218	○	○	○	大阪府交野市向井田2-5-1
大阪府	門真市	守口門真商会館	7月22日(水)	356260722	○	○	○	大阪府門真市殿島町6-4
大阪府	門真市	守口門真商会館	9月26日(土)	356260926	○	○	○	大阪府門真市殿島町6-4
大阪府	門真市	守口門真商会館	11月21日(土)	356261121	○	○	○	大阪府門真市殿島町6-4
大阪府	門真市	守口門真商会館	12月8日(火)	356261208	○	○	○	大阪府門真市殿島町6-4
大阪府	門真市	守口門真商会館	2月2日(火)	356270202	○	○	○	大阪府門真市殿島町6-4
大阪府	河内長野市	河内長野市立文化会館 (ラプリーホール)	8月18日(火)	369260818	○	○	○	大阪府河内長野市西代町12-46
大阪府	河内長野市	河内長野市立文化会館 (ラプリーホール)	10月20日(火)	369261020	○	○	○	大阪府河内長野市西代町12-46
大阪府	河内長野市	河内長野市立文化会館 (ラプリーホール)	1月20日(水)	369270120	○	○	○	大阪府河内長野市西代町12-46
大阪府	河内長野市	河内長野市立文化会館 (ラプリーホール)	2月24日(水)	369270224	○	○	○	大阪府河内長野市西代町12-46
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	7月1日(水)	334260701	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	8月20日(木)	334260820	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	9月1日(火)	334260901	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	10月5日(月)	334261005	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	11月19日(木)	334261119	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	1月8日(金)	334270108	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	1月21日(木)	334270121	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	2月3日(水)	334270203	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	岸和田市	南海浪切ホール	2月18日(木)	334270218	○	○	○	大阪府岸和田市港緑町1-1
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	7月6日(月)	327260706	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	7月14日(火)	327260714	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	8月7日(金)	327260807	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	8月13日(木)	327260813	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	8月26日(水)	327260826	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	9月7日(月)	327260907	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	9月15日(火)	327260915	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	9月24日(木)	327260924	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	10月7日(水)	327261007	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	10月26日(月)	327261026	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	11月4日(水)	327261104	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	11月20日(金)	327261120	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	12月2日(木)	327261202	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	12月16日(水)	327261216	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	12月21日(月)	327261221	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	1月6日(水)	327270106	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	1月22日(金)	327270122	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	2月1日(月)	327270201	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	2月19日(金)	327270219	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	2月26日(金)	327270226	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	堺市産業振興センター	3月8日(月)	327270308	○	○	○	大阪府堺市北区長曾根町183-5
大阪府	堺市	ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺	7月29日(水)	355260729	○	○	○	大阪府堺市堺区戎島町4-45-1
大阪府	堺市	ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺	12月17日(木)	355261217	○	○	○	大阪府堺市堺区戎島町4-45-1
大阪府	堺市	ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺	12月23日(水)	355261223	○	○	○	大阪府堺市堺区戎島町4-45-1
大阪府	堺市	ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺	1月13日(水)	355270113	○	○	○	大阪府堺市堺区戎島町4-45-1
大阪府	堺市	ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺	1月27日(水)	355270127	○	○	○	大阪府堺市堺区戎島町4-45-1
大阪府	堺市	ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺	2月24日(水)	355270224	○	○	○	大阪府堺市堺区戎島町4-45-1
大阪府	堺市	国際障害者交流センター(ビッグ・アイ)	9月28日(月)	384260928	○	○	○	大阪府堺市南区茶山台1-8-1
大阪府	堺市	国際障害者交流センター(ビッグ・アイ)	10月31日(土)	384261031	○	○	○	大阪府堺市南区茶山台1-8-1
大阪府	堺市	国際障害者交流センター(ビッグ・アイ)	2月9日(火)	384270209	○	○	○	大阪府堺市南区茶山台1-8-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	7月18日(土)	365260718	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	8月1日(土)	365260801	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	8月29日(土)	365260829	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	9月10日(木)	365260910	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	10月3日(土)	365261003	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	11月6日(金)	365261106	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳線エコー	マンモ		
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	11月12日(木)	365261112	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	12月10日(木)	365261210	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	12月24日(木)	365261224	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	1月12日(火)	365270112	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	1月30日(土)	365270130	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	2月17日(水)	365270217	○	×	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	2月25日(水)	365270225	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	パナソニックリゾート大阪	3月2日(火)	365270302	○	○	○	大阪府吹田市青葉丘南10-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	7月29日(水)	379260729	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	8月19日(水)	379260819	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	9月30日(水)	379260930	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	10月7日(水)	379261007	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	10月28日(水)	379261028	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	11月18日(水)	379261118	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	12月2日(水)	379261202	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	12月16日(水)	379261216	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	1月13日(水)	379270113	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	1月20日(水)	379270120	○	×	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	2月3日(水)	379270203	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	2月17日(水)	379270217	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	吹田市	万博記念公園 迎賓館	3月10日(水)	379270310	○	○	○	大阪府吹田市千里万博公園9-1
大阪府	泉南市	イオンモールりんくう泉南	9月29日(火)	377260929	○	○	○	大阪府泉南市りんくう南浜3-12
大阪府	泉南市	イオンモールりんくう泉南	11月19日(木)	377261119	○	○	○	大阪府泉南市りんくう南浜3-12
大阪府	泉南市	イオンモールりんくう泉南	12月3日(木)	377261203	○	○	○	大阪府泉南市りんくう南浜3-12
大阪府	泉南市	イオンモールりんくう泉南	1月28日(木)	377270128	○	○	○	大阪府泉南市りんくう南浜3-12
大阪府	大東市	大東市立市民会館	12月7日(月)	366261207	○	○	○	大阪府大東市曙町4-6市民会館
大阪府	大東市	大東市立市民会館	1月20日(水)	366270120	○	○	○	大阪府大東市曙町4-6市民会館
大阪府	大東市	大東市立市民会館	3月4日(木)	366270304	○	○	○	大阪府大東市曙町4-6市民会館
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	7月24日(金)	306260724	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	8月6日(木)	306260806	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	9月15日(火)	306260915	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	10月23日(金)	306261023	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	11月11日(水)	306261111	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	11月24日(火)	306261124	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	12月4日(金)	306261204	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	12月8日(火)	306261208	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	12月15日(火)	306261215	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	12月22日(火)	306261222	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	1月7日(水)	306270107	○	×	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	1月12日(火)	306270112	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	1月26日(火)	306270126	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	2月5日(金)	306270205	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	2月15日(月)	306270215	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	2月22日(月)	306270222	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	高槻市	アンジェルデ・マリアージュ	3月3日(水)	306270303	○	○	○	大阪府高槻市中川町1-9
大阪府	富田林市	富田林市市民会館	9月18日(金)	344260918	○	×	○	大阪府富田林市粟ヶ池町2969-5
大阪府	富田林市	富田林市市民会館	2月15日(月)	344270215	○	×	○	大阪府富田林市粟ヶ池町2969-5
大阪府	寝屋川市	寝屋川市立市民会館	10月26日(月)	307261026	○	○	○	大阪府寝屋川市秦町41-1
大阪府	寝屋川市	寝屋川市立市民会館	11月16日(月)	307261116	○	○	○	大阪府寝屋川市秦町41-1
大阪府	寝屋川市	寝屋川市立市民会館	1月18日(月)	307270118	○	○	○	大阪府寝屋川市秦町41-1
大阪府	寝屋川市	寝屋川市立市民会館	2月1日(月)	307270201	○	○	○	大阪府寝屋川市秦町41-1
大阪府	寝屋川市	ニューコマンドーホテル大阪寝屋川	9月11日(金)	359260911	○	○	○	大阪府寝屋川市木田町17-4
大阪府	寝屋川市	ニューコマンドーホテル大阪寝屋川	11月2日(月)	359261102	○	○	○	大阪府寝屋川市木田町17-4
大阪府	寝屋川市	ニューコマンドーホテル大阪寝屋川	1月25日(月)	359270125	○	○	○	大阪府寝屋川市木田町17-4
大阪府	寝屋川市	ニューコマンドーホテル大阪寝屋川	2月18日(木)	359270218	○	○	○	大阪府寝屋川市木田町17-4
大阪府	羽曳野市	ＬＩＣはびきの	8月22日(土)	367260822	○	○	○	大阪府羽曳野市軽里1-1-1
大阪府	羽曳野市	ＬＩＣはびきの	10月3日(土)	367261003	○	○	○	大阪府羽曳野市軽里1-1-1
大阪府	羽曳野市	ＬＩＣはびきの	12月22日(火)	367261222	○	○	○	大阪府羽曳野市軽里1-1-1
大阪府	羽曳野市	ＬＩＣはびきの	1月23日(土)	367270123	○	○	○	大阪府羽曳野市軽里1-1-1
大阪府	羽曳野市	ＬＩＣはびきの	2月10日(水)	367270210	○	○	○	大阪府羽曳野市軽里1-1-1
大阪府	東大阪市	東大阪商工会議所	8月13日(水)	386260813	○	○	○	大阪府東大阪市永和2-1-1
大阪府	東大阪市	東大阪商工会議所	9月2日(水)	386260902	○	○	○	大阪府東大阪市永和2-1-1
大阪府	東大阪市	東大阪商工会議所	11月17日(火)	386261117	○	○	○	大阪府東大阪市永和2-1-1
大阪府	東大阪市	東大阪商工会議所	1月18日(月)	386270118	○	○	○	大阪府東大阪市永和2-1-1
大阪府	東大阪市	東大阪商工会議所	2月2日(火)	386270202	○	○	○	大阪府東大阪市永和2-1-1
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	7月23日(木)	378260723	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	8月17日(月)	378260817	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	8月24日(月)	378260824	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	9月14日(月)	378260914	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	9月28日(月)	378260928	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	10月2日(金)	378261002	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	10月28日(水)	378261028	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	11月12日(水)	378261112	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	11月25日(水)	378261125	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	12月1日(火)	378261201	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号

千里阪急ホテルは閉館のため、2026年度の実施はございません。新しく、おにクル、箕面市立メイプルホールを追加しました。

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳線エコー	マンモ		
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	12月9日(水)	378261209	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	12月25日(金)	378261225	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	1月13日(水)	378270113	○	×	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	1月22日(金)	378270122	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	2月12日(金)	378270212	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	2月25日(木)	378270225	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	3月1日(月)	378270301	○	○	○	大阪府枚方市新町2丁目1番60号
大阪府	箕面市	【New!】箕面市立メイプルホール	10月29日(木)	390261029	○	○	○	大阪府箕面市箕面5丁目11番23号
大阪府	箕面市	【New!】箕面市立メイプルホール	12月1日(火)	390261201	○	○	○	大阪府箕面市箕面5丁目11番23号
大阪府	箕面市	【New!】箕面市立メイプルホール	2月9日(火)	390270209	○	○	○	大阪府箕面市箕面5丁目11番23号
大阪府	八尾市	八尾市立総合体育館	8月7日(金)	310260807	○	○	○	大阪府八尾市青山町3-5-24
大阪府	八尾市	八尾市立総合体育館	9月18日(金)	310260918	○	○	○	大阪府八尾市青山町3-5-24
大阪府	八尾市	八尾市立総合体育館	11月13日(金)	310261113	○	○	○	大阪府八尾市青山町3-5-24
大阪府	八尾市	八尾市立総合体育館	12月25日(金)	310261225	○	○	○	大阪府八尾市青山町3-5-24
大阪府	八尾市	八尾市立総合体育館	1月8日(金)	310270108	○	○	○	大阪府八尾市青山町3-5-24
大阪府	八尾市	八尾市立総合体育館	2月12日(金)	310270212	○	○	○	大阪府八尾市青山町3-5-24
大阪府	三島郡島本町	島本町ふれあいセンター	1月6日(水)	312270106	○	×	○	大阪府三島郡島本町桜井3-4-1
兵庫県	神戸市中央区	(一財)京都工場保健会 神戸健診クリニック ◆受診項目によっては曜日や時間の指定がございます。ご了承ください。	随時 (予約制)	401	○	○	○	兵庫県神戸市中央区元町通2丁目8番地14 オルタニアビル
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	7月22日(水)	453260722	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	8月5日(水)	453260805	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	9月8日(火)	453260908	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	10月6日(火)	453261006	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	10月20日(火)	453261020	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	11月13日(金)	453261113	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	12月3日(水)	453261203	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	1月7日(水)	453270107	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	1月19日(火)	453270119	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	1月26日(火)	453270126	○	×	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	2月3日(水)	453270203	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	2月16日(火)	453270216	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	2月24日(水)	453270224	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市垂水区	シーサイドホテル舞子ピラ神戸	3月5日(金)	453270305	○	○	○	兵庫県神戸市垂水区東舞子町18-11
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	7月28日(火)	403260728	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	8月4日(火)	403260804	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	9月29日(火)	403260929	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	10月5日(月)	403261005	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	10月20日(火)	403261020	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	11月6日(金)	403261106	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	11月27日(金)	403261127	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	12月10日(木)	403261210	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	12月23日(水)	403261223	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	1月14日(水)	403270114	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	1月29日(金)	403270129	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	2月8日(月)	403270208	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	2月24日(水)	403270224	○	×	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市西区	兵庫建設会館	3月8日(月)	403270308	○	○	○	兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県	神戸市東灘区	神戸ファッションマート	9月26日(土)	456260926	○	○	○	兵庫県神戸市東灘区向洋町中6-9
兵庫県	神戸市東灘区	神戸ファッションマート	12月19日(土)	456261219	○	○	○	兵庫県神戸市東灘区向洋町中6-9
兵庫県	相生市	相生市文化会館 扶桑電通なぎさホール	10月30日(金)	478261030	○	○	○	兵庫県相生市相生6-1-1
兵庫県	相生市	相生市文化会館 扶桑電通なぎさホール	1月21日(木)	478270121	○	○	○	兵庫県相生市相生6-1-1
兵庫県	相生市	IHI播磨病院	8月29日(土)	487260829	○	○	○	兵庫県相生市旭3丁目5-15
兵庫県	相生市	IHI播磨病院	10月3日(土)	487261003	○	○	○	兵庫県相生市旭3丁目5-15
兵庫県	相生市	IHI播磨病院	11月21日(土)	487261121	○	○	○	兵庫県相生市旭3丁目5-15
兵庫県	明石市	明石市民会館	8月12日(水)	428260812	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	8月25日(火)	428260825	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	9月11日(金)	428260911	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	10月21日(水)	428261021	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	11月26日(木)	428261126	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	12月4日(金)	428261204	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	12月24日(木)	428261224	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	1月13日(水)	428270113	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	1月27日(水)	428270127	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	2月6日(土)	428270206	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	2月18日(木)	428270218	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	明石市	明石市民会館	3月3日(水)	428270303	○	○	○	兵庫県明石市中崎1-3-1
兵庫県	赤穂市	赤穂ロイヤルホテル	11月19日(木)	435261119	○	○	○	兵庫県赤穂市加里屋中洲3250
兵庫県	赤穂市	赤穂ロイヤルホテル	12月17日(木)	435261217	○	○	○	兵庫県赤穂市加里屋中洲3250
兵庫県	赤穂市	赤穂ロイヤルホテル	2月4日(水)	435270204	○	○	○	兵庫県赤穂市加里屋中洲3250

2026年度、ホテルヴィスキオ尼崎の実施はなくなりました。新規会場をご利用ください。

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳腺エコー	マンモ		
兵庫県	尼崎市	(一財)京都工場保健会 BRIO健診クリニック ◆受診項目によっては曜日や時間の指定がございます。ご了承ください。 ※土曜日のご受診がおすすめです。 7/4 7/25 8/22 9/26 10/17 10/31 11/7 11/28 12/5 12/19 1/23 1/30 2/20	随時 (予約制)	420	○	○	○	兵庫県尼崎市塚口本町6-9-22
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	7月7日(火)	498260707	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	7月21日(火)	498260721	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	8月25日(火)	498260825	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	9月15日(火)	498260915	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	9月29日(火)	498260929	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	10月13日(火)	498261013	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	10月27日(火)	498261027	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	11月10日(火)	498261110	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	12月8日(火)	498261208	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	12月15日(火)	498261215	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	12月22日(火)	498261222	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	1月12日(火)	498270112	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	1月19日(火)	498270119	○	×	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	1月26日(火)	498270126	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	2月2日(火)	498270202	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	2月9日(火)	498270209	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	2月16日(火)	498270216	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	尼崎市	【New!】ルシアスガーデン	3月9日(火)	498270309	○	○	○	兵庫県尼崎市潮江5丁目3番43号
兵庫県	淡路市	しづかホール	9月9日(水)	485260909	○	○	○	兵庫県淡路市志筑新島5-4
兵庫県	小野市	小野市うるおい交流館エクラ	10月8日(木)	464261008	○	○	○	兵庫県小野市中島町72
兵庫県	小野市	小野市うるおい交流館エクラ	12月11日(金)	464261211	○	○	○	兵庫県小野市中島町72
兵庫県	小野市	小野市うるおい交流館エクラ	2月17日(水)	464270217	○	○	○	兵庫県小野市中島町72
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	8月10日(月)	415260810	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	9月4日(金)	415260904	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	9月30日(水)	415260930	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	10月7日(水)	415261007	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	11月17日(火)	415261117	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	11月30日(月)	415261130	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	12月9日(水)	415261209	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	12月25日(金)	415261225	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	1月6日(水)	415270106	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	1月23日(土)	415270123	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	2月12日(金)	415270212	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	2月22日(月)	415270222	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	3月4日(水)	415270304	○	○	○	兵庫県加古川市加古川町北在家2000
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	7月30日(水)	477260730	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	8月5日(水)	477260805	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	8月12日(水)	477260812	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	8月31日(月)	477260831	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	9月8日(火)	477260908	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	9月24日(水)	477260924	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	9月30日(水)	477260930	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	10月8日(木)	477261008	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	10月22日(水)	477261022	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	10月29日(水)	477261029	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	11月4日(水)	477261104	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	11月16日(月)	477261116	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	12月4日(金)	477261204	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	12月15日(火)	477261215	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	12月25日(金)	477261225	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	1月6日(水)	477270106	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	1月12日(火)	477270112	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	2月5日(金)	477270205	○	×	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	2月12日(金)	477270212	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	川西市	キセラ川西プラザ	3月2日(火)	477270302	○	○	○	兵庫県川西市火打1-12-16
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	7月18日(土)	460260718	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	7月25日(土)	460260725	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	8月13日(水)	460260813	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	9月5日(土)	460260905	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	10月30日(金)	460261030	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	11月2日(月)	460261102	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	11月18日(水)	460261118	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	11月27日(金)	460261127	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	12月10日(水)	460261210	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	12月16日(水)	460261216	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	12月26日(土)	460261226	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	1月8日(金)	460270108	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	1月16日(土)	460270116	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳線エコー	マンモ		
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	1月21日(木)	460270121	○	×	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	2月1日(月)	460270201	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	2月10日(水)	460270210	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	2月19日(金)	460270219	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	2月26日(金)	460270226	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	三田市	神戸三田ホテル	3月9日(火)	460270309	○	○	○	兵庫県三田市けやき台1-11-2
兵庫県	洲本市	洲本総合庁舎	12月18日(金)	496261218	○	○	○	兵庫県洲本市塩屋2丁目4-5
兵庫県	高砂市	高砂市文化保健センター	8月13日(木)	461260813	○	○	○	兵庫県高砂市高砂町朝日町1-2-1
兵庫県	高砂市	高砂市文化保健センター	12月7日(月)	461261207	○	○	○	兵庫県高砂市高砂町朝日町1-2-1
兵庫県	高砂市	高砂市文化保健センター	1月12日(火)	461270112	○	○	○	兵庫県高砂市高砂町朝日町1-2-1
兵庫県	高砂市	高砂市文化保健センター	2月2日(火)	461270202	○	○	○	兵庫県高砂市高砂町朝日町1-2-1
兵庫県	高砂市	高砂市文化保健センター	2月26日(金)	461270226	○	○	○	兵庫県高砂市高砂町朝日町1-2-1
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	7月13日(月)	410260713	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	7月27日(月)	410260727	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	8月3日(月)	410260803	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	8月10日(月)	410260810	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	8月24日(月)	410260824	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	9月2日(水)	410260902	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	9月7日(月)	410260907	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	9月16日(水)	410260916	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	9月28日(月)	410260928	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	10月5日(月)	410261005	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	10月19日(月)	410261019	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	10月28日(水)	410261028	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	11月9日(月)	410261109	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	11月16日(月)	410261116	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	11月24日(火)	410261124	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	12月1日(火)	410261201	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	12月7日(月)	410261207	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	12月14日(月)	410261214	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	12月16日(水)	410261216	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	12月21日(月)	410261221	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	1月7日(木)	410270107	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	1月18日(月)	410270118	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	1月21日(木)	410270121	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	1月25日(月)	410270125	○	×	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	2月1日(月)	410270201	○	×	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	2月4日(木)	410270204	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	2月10日(水)	410270210	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	2月17日(水)	410270217	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	2月22日(月)	410270222	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	3月1日(月)	410270301	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	3月5日(金)	410270305	○	○	○	兵庫県宝塚市栄町1-1-33
兵庫県	たつの市	たつの市青少年館	7月4日(土)	472260704	○	○	○	兵庫県たつの市龍野町富永
兵庫県	たつの市	たつの市青少年館	8月22日(土)	472260822	○	○	○	兵庫県たつの市龍野町富永
兵庫県	たつの市	たつの市青少年館	10月9日(金)	472261009	○	○	○	兵庫県たつの市龍野町富永
兵庫県	たつの市	たつの市青少年館	11月20日(金)	472261120	○	○	○	兵庫県たつの市龍野町富永
兵庫県	たつの市	たつの市青少年館	12月5日(土)	472261205	○	○	○	兵庫県たつの市龍野町富永
兵庫県	たつの市	たつの市青少年館	1月26日(火)	472270126	○	○	○	兵庫県たつの市龍野町富永
兵庫県	たつの市	たつの市青少年館	2月10日(水)	472270210	○	○	○	兵庫県たつの市龍野町富永
兵庫県	豊岡市	但馬地域地場産業振興センター	10月17日(土)	473261017	○	○	○	兵庫県豊岡市大磯町1-79
兵庫県	豊岡市	但馬地域地場産業振興センター	11月25日(水)	473261125	○	○	○	兵庫県豊岡市大磯町1-79
兵庫県	豊岡市	但馬地域地場産業振興センター	12月15日(火)	473261215	○	○	○	兵庫県豊岡市大磯町1-79
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	7月18日(土)	447260718	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	8月1日(土)	447260801	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	9月19日(土)	447260919	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	10月31日(土)	447261031	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	11月7日(土)	447261107	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	11月21日(土)	447261121	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	12月5日(土)	447261205	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	12月19日(土)	447261219	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	1月23日(土)	447270123	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	1月30日(土)	447270130	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	2月6日(土)	447270206	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	2月20日(土)	447270220	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	3月6日(土)	447270306	○	○	○	兵庫県西宮市用海町4-28
兵庫県	姫路市	(一財)京都工場保健会 姫路健診クリニック ◆受診項目によっては曜日や時間の指定がございます。ご了承ください。	随時 (予約制)	480	○	○	○	兵庫県姫路市西駅前町73 姫路ターミナルスクエア3F
兵庫県	姫路市	ザ・ロイヤルクラシック姫路	9月14日(月)	413260914	○	○	○	兵庫県姫路市市之郷西野々841
兵庫県	姫路市	ザ・ロイヤルクラシック姫路	10月15日(木)	413261015	○	○	○	兵庫県姫路市市之郷西野々841
兵庫県	姫路市	ザ・ロイヤルクラシック姫路	12月22日(火)	413261222	○	○	○	兵庫県姫路市市之郷西野々841
兵庫県	姫路市	ザ・ロイヤルクラシック姫路	2月9日(火)	413270209	○	○	○	兵庫県姫路市市之郷西野々841
兵庫県	三木市	道の駅 みき	1月22日(金)	482270122	○	○	○	兵庫県三木市福井2426番地先

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	所在地
					乳腺エコー	マンモ		
兵庫県	加古郡稲美町	稲美町文化会館コスモホール	12月8日(火)	468261208	○	○	○	兵庫県加古郡稲美町国安1286-1
兵庫県	神崎郡福崎町	福崎町エルデホール	9月19日(土)	416260919	○	○	○	兵庫県神崎郡福崎町福田116-2
兵庫県	神崎郡福崎町	福崎町エルデホール	12月2日(水)	416261202	○	○	○	兵庫県神崎郡福崎町福田116-2
奈良県	生駒市	南コミュニティセンターせせらぎ	8月21日(金)	507260821	○	○	○	奈良県生駒市小瀬町18
奈良県	生駒市	南コミュニティセンターせせらぎ	12月25日(金)	507261225	○	○	○	奈良県生駒市小瀬町18
奈良県	生駒市	南コミュニティセンターせせらぎ	2月12日(金)	507270212	○	○	○	奈良県生駒市小瀬町18
奈良県	生駒市	北コミュニティセンター I S T A はばたき	8月12日(水)	511260812	○	○	○	奈良県生駒市上町1543
奈良県	生駒市	北コミュニティセンター I S T A はばたき	9月16日(水)	511260916	○	○	○	奈良県生駒市上町1543
奈良県	生駒市	北コミュニティセンター I S T A はばたき	12月23日(水)	511261223	○	○	○	奈良県生駒市上町1543
奈良県	生駒市	北コミュニティセンター I S T A はばたき	1月27日(水)	511270127	○	○	○	奈良県生駒市上町1543
奈良県	生駒市	北コミュニティセンター I S T A はばたき	2月3日(水)	511270203	○	○	○	奈良県生駒市上町1543
奈良県	香芝市	香芝市ふたかみ文化センター	1月8日(金)	508270108	○	×	○	奈良県香芝市藤山1-17-17
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	7月21日(火)	502260721	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	8月19日(水)	502260819	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	11月9日(月)	502261109	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	11月20日(金)	502261120	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	12月3日(水)	502261203	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	12月14日(月)	502261214	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	12月23日(水)	502261223	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	1月14日(水)	502270114	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	1月21日(水)	502270121	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	1月28日(水)	502270128	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	2月2日(火)	502270202	○	×	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	橿原市	グランドメルキュール奈良橿原	2月17日(水)	502270217	○	○	○	奈良県橿原市久米町652-2
奈良県	天理市	奈良プラザホテル	11月6日(金)	512261106	○	○	○	奈良県天理市嘉幡町600-1
奈良県	天理市	奈良プラザホテル	1月8日(金)	512270108	○	○	○	奈良県天理市嘉幡町600-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	7月10日(金)	501260710	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	8月10日(月)	501260810	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	9月1日(火)	501260910	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	9月19日(土)	501260919	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	10月1日(木)	501261001	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	10月17日(土)	501261017	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	11月21日(土)	501261121	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	12月11日(金)	501261211	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	12月26日(土)	501261226	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	1月7日(水)	501270107	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	1月20日(水)	501270120	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	1月30日(土)	501270130	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	2月6日(土)	501270206	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	2月19日(金)	501270219	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	3月6日(土)	501270306	○	○	○	奈良県奈良市法華寺町254-1
奈良県	大和郡山市	イオンモール大和郡山	9月2日(水)	516260902	○	○	○	奈良県大和郡山市下三橋町741
奈良県	大和郡山市	イオンモール大和郡山	10月16日(金)	516261016	○	○	○	奈良県大和郡山市下三橋町741
奈良県	大和郡山市	イオンモール大和郡山	2月9日(火)	516270209	○	○	○	奈良県大和郡山市下三橋町741
奈良県	大和郡山市	イオンモール大和郡山	2月24日(水)	516270224	○	○	○	奈良県大和郡山市下三橋町741
奈良県	大和高田市	大和高田さざんかホール	8月4日(火)	513260804	○	○	○	奈良県大和高田市本郷町6-36
奈良県	大和高田市	大和高田さざんかホール	12月4日(金)	513261204	○	○	○	奈良県大和高田市本郷町6-36
奈良県	生駒郡斑鳩町	いかるがホール	8月28日(金)	515260828	○	○	○	奈良県生駒郡斑鳩町興留10-6-43
奈良県	生駒郡斑鳩町	いかるがホール	11月13日(金)	515261113	○	○	○	奈良県生駒郡斑鳩町興留10-6-43
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	7月2日(水)	601260702	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	7月17日(金)	601260717	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	9月30日(水)	601260930	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	11月6日(金)	601261106	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	11月20日(金)	601261120	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	12月4日(金)	601261204	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	12月18日(金)	601261218	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	1月15日(金)	601270115	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	1月29日(金)	601270129	○	○	○	和歌山県和歌山市七番丁26-1
和歌山県	和歌山市	イオンモール和歌山	11月5日(水)	605261105	○	○	○	和歌山県和歌山市ふじと台23番地
和歌山県	和歌山市	イオンモール和歌山	12月17日(水)	605261217	○	○	○	和歌山県和歌山市ふじと台23番地
和歌山県	和歌山市	イオンモール和歌山	1月14日(水)	605270114	○	○	○	和歌山県和歌山市ふじと台23番地
福井県	越前市	武生商工会議所	9月2日(水)	907260902	○	○	○	福井県越前市塚町101番地
福井県	小浜市	小浜市総合福祉センター	10月7日(水)	909261007	○	○	○	福井県小浜市遠敷8-3-4
福井県	敦賀市	プラザ萬象	11月11日(水)	908261111	○	○	○	福井県敦賀市東洋町1-1
福井県	敦賀市	フェニックス・プラザ	9月3日(水)	906260903	○	○	○	福井県敦賀市田原1丁目13番6号

ちょう かつ

# 腸活 知っていますか？

質の良い睡眠や免疫力アップ、肥満予防など、さまざまな効果が期待できる「腸活」。日々の食生活に効果的な食品を取り入れて、腸内環境を整えましょう。

## 腸活とは？

### 腸内細菌のバランスが保たれた状態をつくること

理想の割合



腸の状態を不健康にする悪玉菌（ウェルシュ菌、ブドウ球菌）が増えると腸内環境が悪い状態になってしまいます。

#### 悪玉菌が増える要因

- × 不規則な生活
- × 夜遅い食事
- × 飲酒
- × ストレス
- × 高脂肪食

## 腸活しよう

### 毎日の食事から善玉菌を増やしましょう！

#### 善玉菌のエサになる食品 プレバイオティクス

- 発酵性食物繊維
- オリゴ糖

善玉菌を増やし、悪玉菌を増えにくくします。（玄米・えのき・ごぼう・バナナ・わかめ・昆布・大豆・オリゴ糖）



#### 善玉菌を含む食品 プロバイオティクス

- 乳酸菌
- ビフィズス菌
- 納豆菌

これらは腸に定着しないため、継続的にとる必要があります。一定期間食べ、自分の体調に合うものを選ぶことも大切です。



#### シンバイオティクス プレバイオティクスとプロバイオティクスを組み合わせたもの

善玉菌を含むものとエサとなるものを一緒に摂ることによって、より効果的に腸内環境の改善へつながります。

バナナ+ヨーグルト



もち麦ごはん+納豆



海藻+みそ汁



## 腸活メリット

### 免疫アップ・肥満予防

腸内細菌が産生する短鎖脂肪酸\*は、免疫機能を促進する役割やエネルギー代謝をコントロールする役割などがあります。肥満予防にも効果があるといわれています。

※短鎖脂肪酸：食物繊維やオリゴ糖などを発酵代謝することで産生される酢酸や酪酸のこと

### 質の良い睡眠

セロトニン合成がしやすくなり、より良い睡眠が取りやすくなります。

- トリプトファン（必須アミノ酸）
- 腸内細菌の働きが必要！
- セロトニン（幸せホルモン）
- メラトニン（睡眠ホルモン）



# MEMO



