

国保特定健診受診方法

下記の①～⑥の中から、

特定健診受診の方法を1つ選んでください

※同一年度内に①～⑥の併用はできません。

① 都合に合わせて 日程が選べる 個別健診で受診

健診日程

令和7年6月2日

～

令和8年2月28日

※一部の医療機関は
実施期間が異なります。

5月末、郵送の「特定健康診査のお知らせ」
(ピンク色の封筒)を確認の上、千曲市・坂城
町の医療機関で受診してください。お手元
ない方は、保健センターへご連絡ください。

約1万円かかる検査を
1,000円
で受けられます

今年度40歳50歳に
なる方は**無料!**

② 市役所・市総合観光 会館などで受診する 集団健診で受診

健診日程

令和7年

5月7・8・9・19・26日

9月4日

12月1・2・3日

令和8年

2月2・6日

ご希望の方は、保健センターへご連絡ください。
受診に必要な問診票等の書類を郵送します。詳
しい日程については、ホームページと市報4月
号、11月号にてお知らせします。

③ 人間ドックを受診

補助金の申請ができま
す。国保医療係までお
問い合わせください。
特定健診を受けた代わ
りになります。

④ 職場で健診を受診

職場健診の結果のコピ
ーを保健センターに提
出してください。
特定健診を受けた代わ
りになります。

⑤ 千曲市・坂城町の医療機関で定期的に血液 検査をしている方 かかりつけ医療機関へ受領票の提出

高血圧・糖尿病等で、千曲市・坂城町の医療機関を受診
中の方は、“医療機関受診結果受領票(クリーム色の
紙)”による、受診結果の提出にご協力ください。

⑥ 千曲市・坂城町以外の医療機関で定期的 に血液検査をしている方

まずは保健センターまでご連絡ください。

特定健診は生活習慣病を予防するために、国が定
めた健康診査です。

健診を受けることで、自分自身の健康状態を確認で
きます。そのことは、命を守ることだけでなく、将来
医療にかかるお金や通院の時間を節約することにも
なります。1年に1度は特定健診を受けましょう。

【問い合わせ先】

千曲市役所 健康福祉部 健康推進課 保健センター
電話:026-273-1111(内線 2113・2134)



特定健診ホームページ