



名寄市国民健康保険

# 年に一度特定健診を受けましょう



自覚症状の有無で健康の判断をしていませんか？

特定健診は、内臓脂肪が過剰に蓄積した「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。内臓脂肪が蓄積することで引き起こされる高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がありません。そして、**高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行してしまいます。**

生活習慣病が重症化することで、脳卒中や心筋梗塞、人工透析の必要な腎臓病などを引き起こし、**長期入院や介護を必要とする状態**につながるというわれています。

日頃からの健康管理について考えるきっかけとして、まずは特定健診を受けてみませんか？

国保制度における特定健診の目標受診率は60%となっており、達成できない場合は保険料の増額に反映される仕組みをとっています。

健診はどれくらいの方が受けているの…？

令和5年度の名寄市国保における特定健診受診率は38.6%（表1）、令和4年度より増加したものの、国の目標受診率とする60%を達成するためには、あと約700人の受診が必要です。

健診を受けるのと受けないのでどれくらい差があるの…？

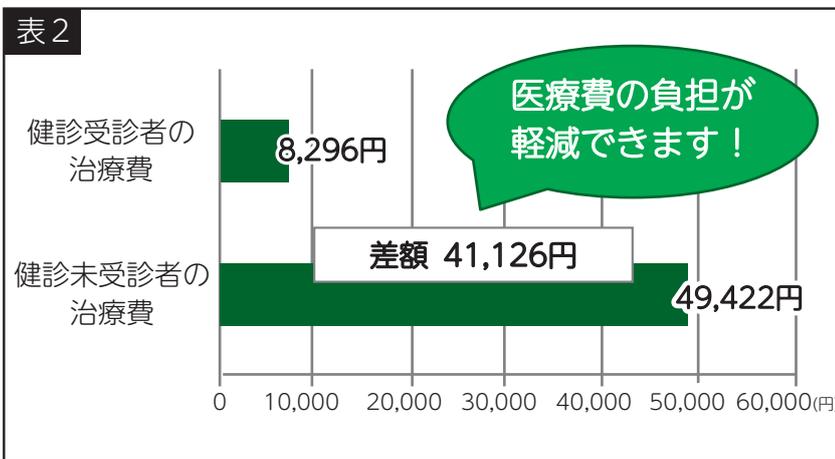
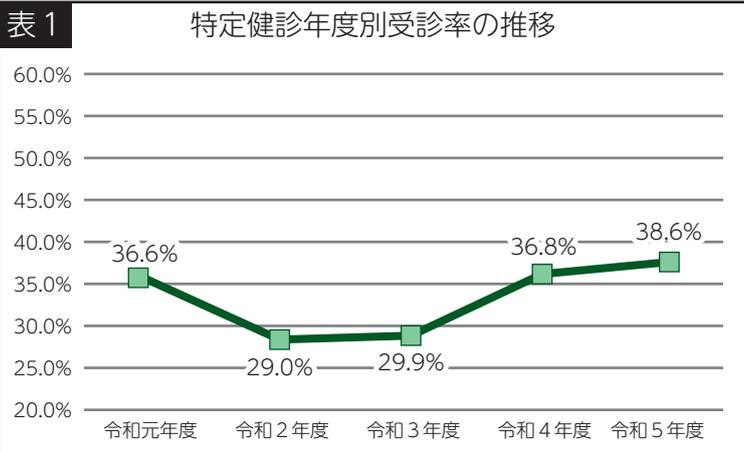
特定健診を受けている人の生活習慣病治療費（令和5年度）は、受けていない人と比べて年間で4万1126円も安くなっています！（表2）

健診を受けるメリット

- 40〜74歳の方は、無料で受けられます。
- 名寄市独自で国の制度を拡大し、30歳から特定健診と同じ内容での健康診査が無料で受けられます。
- がん検診や他の検診も同時に受診できる日があります。

健診を受けて、自分の身体の状態を知ること、生活習慣に気が付いたり、早期に治療を開始することができます。

**1年に1回健診を受けましょう！**



## 令和7年度 特定健診の日程

「特定健康診査受診券」を持参することで①～⑤のどれかひとつの方法で特定健診が受診できます。

※30～39歳の方は受診券がなくても無料で受診できるため、受診券を送付していません。

※重複して受診した場合は健診料金が全額自己負担となる場合があります。

種類	特徴	とき・ところ	検査内容	同時に受けられる検診
① 総合検診	最寄りの市内施設で受診できません  <b>対象者</b> 30歳以上	保健センター 令和7年7月11日(金) ～7月15日(火) 10月22日(水) 10月23日(木) 令和8年1月9日(金)  ふうれん健康センター 令和7年6月20日(金) 6月21日(土) 10月24日(金) 令和8年1月8日(木)  風連日進コミュニティセンター 令和7年6月19日(木)  総合福祉センター 令和7年7月16日(水)  智恵文多目的研修センター 令和7年10月21日(火)  ※事前に保健センターへ申し込みが必要です	○計測 ・身長 ・体重 ・腹囲  ○血液検査  ○尿検査	①の場合 胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス エキノコックス症
② バス送迎検診	無料送迎バスつき  <b>対象者</b> 30歳以上	旭川がん検診センター 令和7年6月25日(水)・26日(木) 10月28日(火)・29日(水)  ※事前に保健センターへ申し込みが必要です	○血圧測定  ○問診  ○医師による診察	②③の場合 胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス エキノコックス症 子宮がん 乳がん
③ 個人検診	受診日を自分で決められます  <b>対象者</b> 30歳以上	旭川がん検診センター 令和7年4月1日～令和8年3月31日まで随時 ○日曜日も受診可能です。 (受診可能な日曜日) 令和7年6月8日・9月28日・10月19日 令和8年1月25日・3月15日・3月29日  ※事前に保健センターへ申し込みが必要です		
④ 個別健診	かかりつけ医で受診できます  <b>対象者</b> 40歳以上	片平外科脳神経外科 <b>要予約</b> ☎01654③3375 たに内科クリニック <b>要予約</b> ☎01654③1223 名寄三愛病院 ☎01654③3911 名寄市風連国民健康保険診療所 <b>要予約</b> ☎01655③2545 名寄中央整形外科 ☎01654③2006 名寄東病院 <b>要予約</b> ☎01654③2188 吉田病院 <b>要予約</b> ☎01654③3381 なよろ内科クリニック <b>要予約</b> ☎01654⑧8831 令和7年6月1日～令和8年3月31日まで随時 ※ <b>要予約</b> は事前予約が必要です。医療機関に直接お電話ください	○計測 ・身長 ・体重 ・腹囲  ○血液検査 ○尿検査 ○血圧測定 ○問診 ○医師による診察	特定健診のみ  ※がん検診は受けられません
⑤ 人間ドック	<b>対象者</b> 30歳以上 ※加入要件あり	人間ドックの受診により特定健診を受けたものとし、費用の3分の2を助成しています。 受診する医療機関によって手続きが異なりますので、詳細は医療年金係へ問い合わせください。		

### ①～③の検診申し込み・問い合わせ ☎

保健センター(西2北5) ☎01654②1486

### ④、⑤およびその他問い合わせ ☎

市民課医療年金係(名寄庁舎1階)  
☎01654③2111(内線3118)