

ご自身のため、家族のために
特定健診を受けましょう



特定健診は、身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査などから、自身の体の健康状態を知ることができます。毎年、特定健診を受けて生活習慣を改善する必要があるのか、また、どこを改善したらいいのかわかりましょう。

病気は、気付かないうちに進行している場合があります。特に生活習慣病の多くは、重症化するまで自覚症状がほとんどないのが特徴です。

ご自身の体の状態を知り、病気を予防するために年に1回は特定健診を受けましょう。

生活の質を保つ

毎年特定健診を受診し、必要ならば生活習慣を見直したり、治療を受けたりすることで、心筋梗塞や脳卒中などの大きな病気を予防することができます。病気を予防できれば、生活の質も保たれ、医

療費も抑えることができます。

生活習慣改善をサポート

健診結果に応じて保健指導が行われ、保健師・栄養士が生活習慣改善をサポートします。

都合に合わせた4つの受診方法

現在、市国民健康保険では、被保険者の都合に合わせて選択できるよう、4種類の受診方法があります。年度内（4月1日～翌年3月31日）に1つを選択して受診できます。それぞれの種類により、実施時期や検査項目、自己負担額が異なります。（表1）

●4つの受診方法（表1）

	種類	場所	期間	対象者	検査項目	自己負担額	申し込み・申請方法
1	特定健診（集団健診）	市内各保健センター	本年度は、終了しました。平成27年は5月～8月ごろ行います。	35歳以上74歳の国保被保険者	問診・身体計測・血圧測定・診察・血液検査・尿検査・心電図・詳細健診（眼底）	1,000円（年度末年齢が40歳・50歳の人は無料）	平成27年度分は、2月末ごろ郵送する「各種検診申込み票」の特定健康診査で申し込みください。
2	特定健診（個別健診）	市内の取り扱い医療機関 ※表2	平成27年2月28日まで	年度末年齢40歳以上74歳の国保被保険者	問診・身体計測・血圧測定・診察・血液検査・尿検査・心電図	無料 ※定期的な通院治療を同時に行った場合、治療による自己負担が発生する場合があります。	受診を希望される人は、国保年金課にお問い合わせください。
3	通院治療者特定健診				問診・身体計測・血圧測定・診察・血液検査・尿検査		8月中旬ごろ、「医療機関受診結果受領票」（黄色の用紙）を送付しました。再発行が必要な人は、国保年金課にお問い合わせください。
4	人間ドック、特定健診を兼ねた脳ドック	人間ドック・脳ドックが実施できる医療機関	通年	国保税に滞納のない世帯に属する、35歳以上74歳の国保被保険者	医療機関の実施項目	国保助成額との差額 ※表4 ※表3（市契約医療機関）以外で受信する場合は、全額を支払い、後日助成金請求を行います。	医療機関予約後、受診日のおおむね1ヵ月前から前日までに各支所地域課市民福祉担当窓口で助成申請をしてください。 ●持ち物 人間ドックまたは脳ドック案内通知（受診医療機関発行）・国民健康保険証・印鑑

●平成26年度市国民健康保険「特定健診」個別健診・通院治療者特定健診実施医療機関一覧（表2）

豊科地域	石田医院 中村内科医院 鶴見医院 神谷小児科医院 ここの内科循環器科 こばやし内科クリニック 山田医院 安曇野赤十字病院 丸山内科クリニック 土屋クリニック 榎本内科医院
	古川医院 根津内科医院 小田切医院 高橋医院 穂高ハートクリニック 武田内科クリニック 穂高病院 中田医院 百瀬医院 追分クリニック 信濃内科循環器科医院 ※個別健診は行っていません。 須澤クリニック 柏原クリニック 村山医院
	三郷地域
	堀金地域
	明科地域

（地域別・特定健診機関番号順）

●人間ドック助成金額（表4）

区分	内容	助成金額
人間ドック	日帰り	最大2万5,000円
	1泊2日	最大3万円
脳ドック	特定健診を兼ねる	最大2万円

※特定健診を兼ねる脳ドック以外の脳ドックの助成に関しては、国保年金課にお問い合わせください。

●人間ドック契約医療機関（表3）

医療機関名		受診区分		
		人間ドック		脳ドック
		日帰り	1泊	特定健診を兼ねる
市内	安曇野赤十字病院 TEL72・3170(代)	○	—	○
	穂高病院 TEL81・1011	○	○	—
	高橋医院 TEL82・2561	○	○	—
	須澤クリニック TEL82・2993	○	—	—
	おひさまクリニック TEL88・7692	○	—	—
市外	相澤健康センター TEL34・6360	○	○	○
	丸の内病院 TEL28・0055	○	○	—
	松本協立病院 TEL35・0479	○	○	—
	松本市医師会 医療センター診療所 TEL35・4997(代)	○	—	—
	安曇総合病院 TEL0261・61・1181	○	○	○
	松本市立病院 TEL92・7106	○	○	○
	長野県健康づくり事業団 長野健康センター TEL026・286・6409	○	—	—
	藤森病院 TEL33・3672(代)	○	○	—
	一之瀬脳神経外科病院 TEL48・6600	—	—	○
	城西病院 TEL33・6400(代)	○	○	○

※○＝受診可能

勤務先で受けた
診断結果を提出することで、
サポートが受けられます

職場で健康診断を受けた場合は、特定健診を受診したと見なすことができます。健診結果の写しをお近くの支所地域課市民福祉担当窓口提出してください。健診結果に応じて保健指導が行われ、保健師・栄養士が生活習慣改善をサポートします。

国保年金課国保年金担当
(TEL82・3131(代) FAX82・6622)