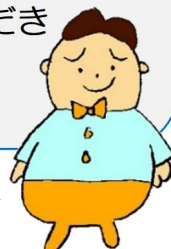


# 令和6年度 特定健診のご案内

特定健診はメタボの予防や、生活習慣病の発症、重症化を防ぐことに特化した健診です。予防や改善のための健康診断ですので医療機関に定期的にかかっている方もぜひ受診をお願いします。

- ・ 集団健診について、あらかじめ指定日を設定しております。当日保健センターにお越しください。
- ・ 指定日でのご都合の悪い方は別の日程で受診いただきますようお願いいたします。  
(事前連絡不要)






特定健診PRキャラクター  
しもったくん

## 対象者

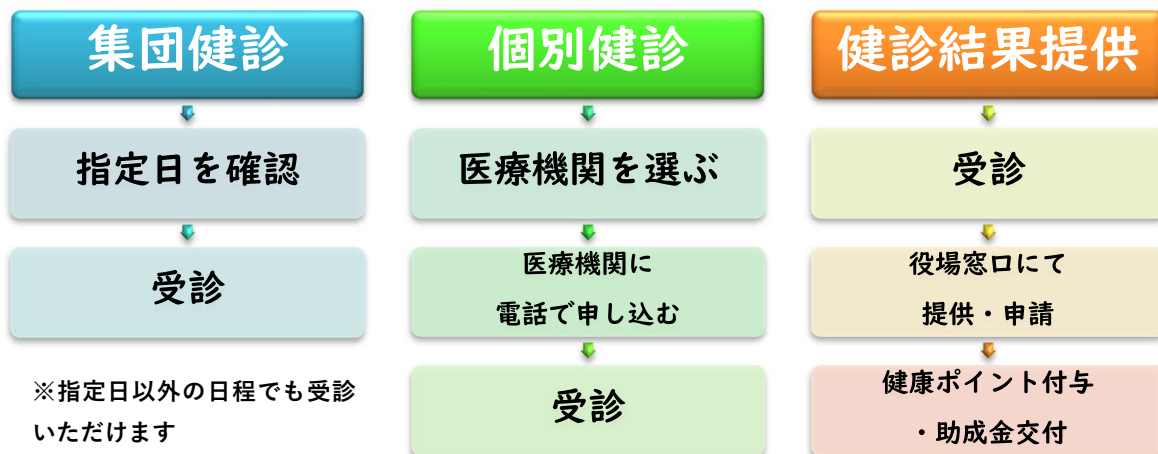
今年度40歳～75歳になる方

※受診時に下諏訪町国民健康保険の加入者であることが必要です  
(後期高齢者医療保険加入者を含む)

受診方法	日程	受診場所	受診料
 <b>集団健診</b>	<b>6～10月</b> (計12回)	保健センター	通常 約 9,000 円が <b>無 料</b>
■ 指定の健診日に都合が悪いときは、期間内の健診日であれば予約不要で受診できます			
 <b>個別健診</b> (医療機関健診)	<b>6～12月</b> (7か月間)	指定医療機関 町内 8 か所	通常 約 9,000 円が <b>無 料</b>
■ 町内のかかりつけ医で受診できます 予約の際は、「町の特定健診を予約したい」と伝えてください。			
 <b>健診結果提供</b>	<b>通 年</b>	人間ドック 職場健診	検査機関での受診料は 自己負担になります
■ 人間ドックや職場健診、かかりつけ医で検査を受けた方は健診結果を提出いただくことで特定健診を受診したことになります。 <b>人間ドックは補助制度があります。</b>			

## 特定健診申し込みの流れ

※各ページの詳細をご確認いただき受診をお願いいたします。



# 集団健診を受診される方へ



## ■健診日程

- 指定の健診日は、同封した問診票に記載されています。  
ご確認の上、当日保健センターまでお越しください。(予約不要)
  - 指定の健診日に都合が悪い場合は、下表の日程で都合のつく日に受診をお願いします。事前連絡は不要です。
  - 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、実施を見送っていた  
歯科健診が令和6年度から再開いたします。受診をご希望の方は下表  
の日程に記載の、歯科健診に「○」がある日にお越しください。
- 開始直後（8時～9時）は大変混雑が予想され、お待ちいただく  
ことがありますので10時以降の受診をおすすめしております。
- 平日都合が悪い場合は、6月1日（土）をご利用ください。
- 健診結果は健診日の約1ヶ月半後に町から本人宛に郵送します。

- 受付時間 午前8時～11時〔全日程〕
- 会場 保健センター〔全日程〕

## ■健診内容

問診、身体計測、血圧測定、尿検査、心電図、貧血検査  
血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能・尿酸値）、医師の診察

## ■持ち物

- ① 問診票（事前に記入してください）
- ② 採尿容器（当日朝の尿を採取）
- ③ 健康手帳（お持ちの方）

## ■料金

通常  
約9,000円が

**無 料**

日程 (集団健診)	歯科 健診
6/1(土)	
3(月)	
4(火)	○
5(水)	○
7/8(月)	○
12(金)	
16(火)	○
17(水)	
8/19(月)	
20(火)	○
10/30(水)	
31(木)	○

## ■注意事項

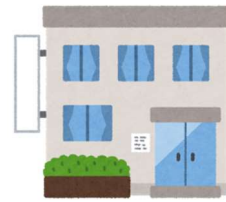
- 健診前日の夜9時以降は何も食べないでください。  
水分補給は問題ありません。水、お茶などは十分に飲んでください。  
アルコール、ジュース、甘みのあるお茶、牛乳等カロリーのある飲み物は飲まないように  
してください。
- 健診は1時間程度かかりますので時間に余裕をもってお越しください。
- 薬を服用されている方はいつもどおり服用してください。
- 感染状況によって、マスクの着用をお願いする場合があります。



当町の特定健診受診率は、令和4年度時点で44.6%となっており、**県77市町村  
中60位**で県平均の47.4%と比べても**当町の受診率は低い状況**です。

定期的に健康診断を受けることで、病気の早期発見、早期治療につながります。  
毎年継続して受診いただいている方がいる一方で、**症状が悪化してから初めて医  
療機関を受診する方も増えています。**既に病院等に通院されている方も含め、これ  
まで未受診であった方は是非一度ご受診いただきますようお願いいたします。

# 個別健診を受診される方へ



特定健診PRキャラクター  
すーさん

## ■健診日程

- 実施期間  
令和6年6月3日(月)～12月27日(金)  
※この期間以外は受けられません。

- 実施場所  
下諏訪町内の指定医療機関  
(実施医療機関一覧参照)

## ■健診の受け方

- ①健診を受ける医療機関を選び、健診する日時を予約してください。  
▶予約の際は、「町の特定健診を予約したい」と伝えてください。
- ②予約の日時に医療機関に行き、健診を受けてください。  
▶注意事項、持ち物を確認し、受診してください。  
▶問診票を持参しないと受診できません。  
忘れずにお持ちください。  
(事前に記入をお願いします)

## ■健診内容

問診、身体計測(身長・体重)、血圧測定  
医師の診察、尿検査、心電図、貧血検査  
血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能・尿酸値)

## ■実施医療機関一覧(※50音順)

医療機関名	電話番号	所在地	電話予約受付時間
あいざわ内科循環器クリニック	78-4182	西四王	午前9時～12時(月～土) 午後3時～6時(火水木金のみ)
あざみ胃腸科クリニック	28-0505	西赤砂	午前9時～12時(月～土) 午後3時30分～6時(月火木金のみ)
市瀬医院	26-1717	西鷹野町	午前9時30分～12時(月～土) 午後2時～5時(月火水金のみ)
しもすわ肛門胃腸内科クリニック	78-3242	栄町	午前9時～12時(月火水金土のみ)※火は10時～ 午後3時30分～6時(月火水金のみ)
諏訪共立病院	26-2260	矢木町	午後1時～3時30分(月～金) ※健診は午前中に実施します。
高浜医院	28-3811	西豊	午前9時～12時(月火水金のみ) 午後3時30分～5時30分(月火水金のみ)
平山医院	27-8053	塚田町	午前9時～12時(月～金) 午後3時～5時30分(月火水金のみ)
三沢医院	27-8760	矢木町	午前9時～12時(月水金土のみ) 午後3時～6時30分(月水金のみ)
溝口医院	27-6266	東豊	午前9時～11時30分(月～金) 午後3時～5時(月火木金のみ)※木曜午後臨時休診有り

## ■料金

通常  
約9,000円が

**無料**

## ■持ち物

- ①送付した「問診票」  
(事前に記入してください)
- ②国民健康保険証(保険証)
- ③お薬手帳(お持ちの方)
- ④マスク(必要な方)

## ■注意事項

- 健診の受け方を読み、必ず予約をしてから受診してください。
- 健診は空腹の状態を受けてください。
  - ▶午前中に受診される場合  
健診前日の夜9時以降は何も食べないでください。  
健診当日の朝食も食べないでください。
  - ▶午後を受診される場合  
前日の夕食、当日の朝食は軽めに食べ、昼食は食べないでください。
- 水・お茶は、当日も飲んでかまいません。ただし、アルコール、ジュース、牛乳等、カロリーのある飲み物は飲まないようにしてください。
- 健診結果は健診日の約1ヶ月半～2ヶ月後に町から本人宛に郵送します。

# 健診結果を提供して下さる方へ

人間ドックや職場健診、かかりつけ医での検査を受けた方は結果を提出いただくことで特定健診を受診したことになり、健康づくり応援ポイントを付与します。人間ドックは補助制度があります。



## ■健診結果提供の方法

- 対象者  
提出できるのは次の2点を満たしている方
  - ▶右の「健診結果提供データ」の検査項目全てが記載された結果書をお持ちの方
  - ▶健診時に下諏訪町国民健康保険の資格を有している方
- 提出方法  
持ち物①～②を住民環境課国保年金係へ持参してください。太枠内の測定が未実施の方は、保健センターに持参してください。
- 持ち物
  - ①健診結果書
  - ②保険証

## ■健診結果提供データ

検査内容	検査項目
血液検査	GOT (AST)
	GPT (ALT)
	γ-GTP (γ-GT)
	中性脂肪
	HDLコレステロール
	LDLコレステロール
	空腹時血糖
尿検査	HbA1c
	尿糖
	尿蛋白

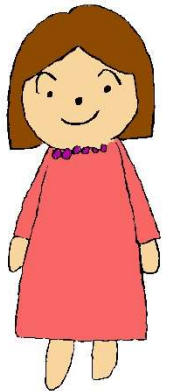
検査内容	検査項目
身体計測	身長
	体重
	腹囲
血圧測定	血圧
※身体計測、血圧測定が未実施の場合は保健センターで計測します。	

## ■人間ドック費用の助成

国民健康保険加入者が人間ドックを受診した場合、年度内に1回、補助金の申請ができます。全ての医療機関での受診が助成対象となります。

- 対象者  
申請できるのは次の2点を満たしている方
  - ▶国民健康保険税を完納している世帯に属している方
  - ▶ドック受診時に下諏訪町国民健康保険の資格を有している方
- 助成金額  
日帰り 15,000円 一泊 30,000円
- 申請手続き  
受診後、申請に必要なものを用意して、住民環境課国保年金係へ申請してください。
- 申請に必要なもの
  - ①保険証
  - ②人間ドックの領収書（コピーを取ってお返ししますので原本をお持ちください。）
  - ③口座番号（口座振込のため必要。）
  - ④受診結果（コピーを取ってお返ししますので原本をお持ちください。）

特定健診PRキャラクター  
わっちゃん



100ポイントで  
1,000円分の  
特典と  
交換できます。

特定健診を受けると

**しもすわ健康ポイント**※

**60ポイント**差上げます!!

(前年の健診結果を持参された方は、+10ポイント)

※しもすわ健康ポイントとは…

健康づくりにつながる行動をした場合に、特典と交換できる「健康ポイント」がもらえる事業です。

**集団健診** | 受付時に管理シートに押印します

**個別健診  
健診結果提供** | 健診結果書を住民環境課国保年金係(町庁舎1階[5]番窓口)へご提示された方は管理シートに押印します

