

OVER
30

30歳以上の
国保加入者対象

市内在住で国民健康保険加入の30歳以上のみなさんへ

脱メタボ宣言

そろそろ本気で健康について考えてみませんか？

特定健診 特定保健指導

自分の生活習慣を見直すチャンス！

日 本 の 生 活 習 慣 等 の 変 化
により、近年、糖尿病等
の生活習慣病の有病者・予備群
が増加しています。これを原因
とする死亡は、全体の約3分の
1にのぼると推計されていま
す。

特定健診とは？

内臓脂肪症候群（メタボリック
クシンドローム）に着目した健
診で、生活習慣病の有病者や予
備群を減少させることを目的と
し開始されました。市の国民
健康保険に加入している人のう
ち、令和6年度に実施していた
「特定健診」の受診率は38・7
%で約4割の人が受診をしまし
た。特定健診を受診した人のう
ち、メタボ、もしくはその予備
群の人は28・8%で約3割が該
当することが分かりました。

特定保健指導で生活 習慣改善サポート

特定保健指導では、特定健診
の結果で健康状態を確認し、生
活習慣の改善に向けて自主的
に取り組むため、医師・保健師・
管理栄養士等が、生活習慣を
改善するためのアドバイスや相
談を個別面談や電話などで見直

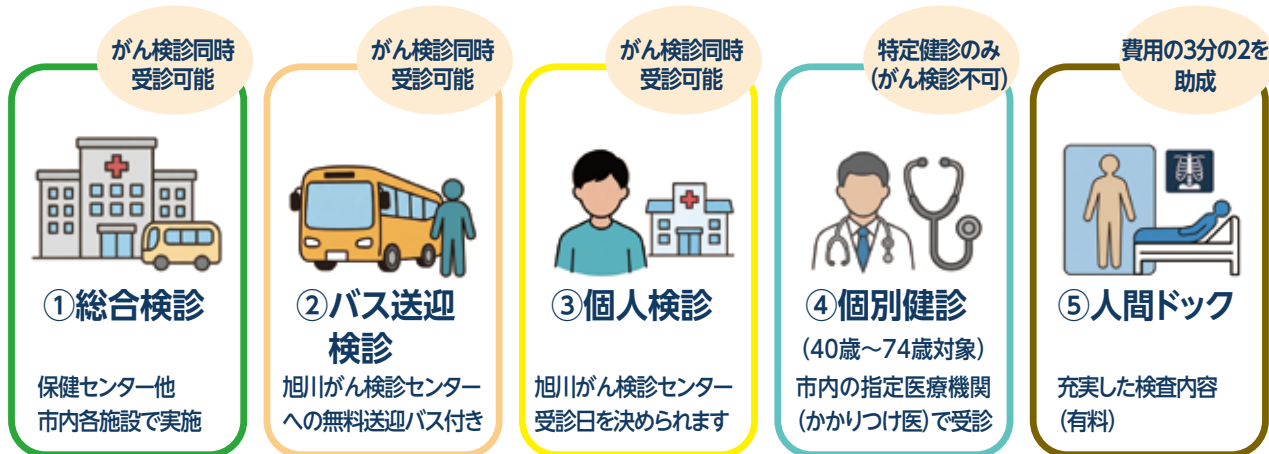
令和8年度 特定健診(健康診査)受診の流れ



30歳から無料で受診可能

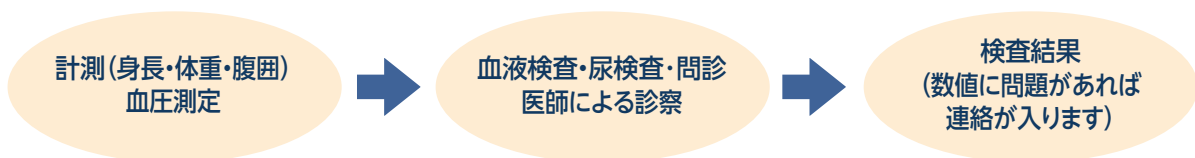
名寄市独自の制度により、国が定める40歳より早い30歳から無料で特定健診を受けられます。

選べる5つの受診スタイル



※①総合検診、②バス送迎検診、③個人検診は事前に保健センターへ申し込みが必要です。(詳細は広報なよろ4月号に掲載)
④医療機関に事前予約が必要です。
⑤人間ドックは有料となり、費用の3分の2を助成しています。詳細は医療年金係まで問い合わせください。

検査の流れ



先生に聞いてみました！

病院に通っていても、特定健診は受けるべきですか？



たに内科クリニック
谷 光憲 院長

A: はい、受けるべきです。

病院の診察では特定の疾患だけを診ていることが多いですが、特定健診は全身の総合的なチェックを行います。健診の本当の意味は『**症状のない時に受ける**』ことです。かかりつけ医があっても別に受診することを強くお勧めします。

受診内容

検査項目

計測、血圧測定、問診、医師の診察、尿検査、血液検査、眼底、心電図

※①総合検診、②バス送迎検診、③個人検診では心電図と眼底検査を全員実施

受診するには？

サポートをします。

次のページを参考にし、自分がどの健診に該当するかを確認してください。国民健康保険に加入の40歳以上の人は、5月下旬に「受診案内・受診券」を送付します。受診案内にしたがって受診をしてください。受診結果に基づいて、保健指導が必要な方には個別にご連絡します。自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。積極的に受診・利用をしましょう。

特定健診(健康診査)の申込方法

- ①総合検診
- ②バス送迎検診
- ③個人検診

対象者
30歳以上

・事前に保健センターへ予約が必要です。
(詳細は広報なよろ4月号に掲載)

①、②、③申し込み・問い合わせ 保健センター(西2北5) 電 01654-2-1486

インターネットで申込み(Web予約)

インターネットで予約受付し、受診をされると名寄市電子地域通貨[Yoroca]に行政ポイントとして200ポイント付与します。
右の二次元コードからお申込ください。



④個別健診



対象者
40歳~74歳

・かかりつけ医で受診できます。
・【要予約】の医療機関は事前の予約が必要です。
医療機関に直接お電話してください。
※がん検診は受けられません

令和8年6月1日~令和9年3月31日まで随時

【要予約】片平外科脳神経外科	電 01654-3-3375	【要予約】名寄東病院	電 01654-3-2188
【要予約】たに内科クリニック	電 01654-3-1223	【要予約】吉田病院	電 01654-3-3381
名寄三愛病院	電 01654-3-3911	【要予約】なよろ内科クリニック	電 01654-8-8831
【要予約】名寄市風連国民健康保険診療所	電 01655-3-2545		

⑤人間ドック



対象者
30歳以上
※加入要件あり

・人間ドックは有料となり、費用の3分の2を助成しています。
・詳細は市民課医療年金係まで問い合わせください。

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) 電 01654-3-2111

継続的なフォローアップもしています



保健センター
清水さん

保健センターでは保健師や栄養士による生活習慣の改善支援に力を入れています。また、健診結果に基づいた継続的なフォローアップもしています。自覚症状がなくても、見えないところでの身体の変化はあるため、自分の状態を知る機会として特定健診の受診をお勧めします。早期受診が将来の健康維持や将来的な医療費の抑制にもつながります。インターネットからも申込みできますので、ぜひこの機会に特定健診を受けましょう！

特定健診を受けた市民の声



市内在住 Bさん 70代

毎年受けているからこそその「安心感」があります

特定健診は無料で受けられるため、毎年欠かさず受診しています。検査も1時間ほどで終わり、結果に応じて保健師さんから丁寧なアドバイスも受けられますし、病院に行って定期的に指導を受けているので安心感があります。

年齢を重ねると、今まで元気だった仲間が突然倒れることもありました。私もお酒を飲みますが、肝臓は痛いとか苦しいとか言いません。だからこそ、何か起きてからではなく、定期的に健診を受けて予防することが一番の安心につながると感じています。



市内在住 Aさん 60代

まさか自分が…健診で命拾いをしました

健康診断で以前から「メタボ気味」と言われていましたが、仕事が忙しく後回しにしていました。退職を機に保健センターで特定健診を受けたところ、2型糖尿病で即入院が必要な状態と判明。あと少し遅れていたら、自分でインスリン注射が必要になるところだったと言われました。自覚症状はまったくなかったため、とても驚きました。

もし健診を受けていなかったらと思うと、ぞっとします。入院をきっかけに食生活にも気をつけるようになりました。早く気づかせてくれて本当に感謝しています。

👉 症状がない今こそ、特定健診を受けましょう!

目標受診率 60%まで、あと約**700人**の受診が必要



現在の名寄市の受診率 **38.7%**
(令和6年度)

目標未達成は将来の**保険税増額**に影響する可能性があります。