

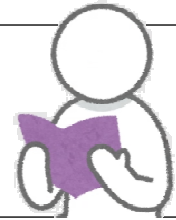
特定健診とは？

生活習慣病の予防や早期発見ができます。
特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善を目的とした取組です。
内臓脂肪がたまると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病につながり、さらに心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気になる危険が高くなります。
内臓脂肪を減らすことでこれらの病気を予防できます。

特定健診の受け方

まず、裏面をご覧ください

健診を受ける場所を決めて、予約する



健診1週間前 問診票や案内が届く
医療機関によって当日記入の場合もあります

健診当日 健診を受ける
時間は混雑状況によりますが、約90分です

健診1か月半後 健診結果を受け取る
結果は郵送、面談などでお返しします

健康づくりに取り組む
生活習慣改善の必要に応じて保健指導を受けます



国民健康保険に加入している方へ
特定健康診査のお知らせ
内容をご確認ください

特定健診はお得です

●料金がお得！

本来ならこれだけかかるところを…

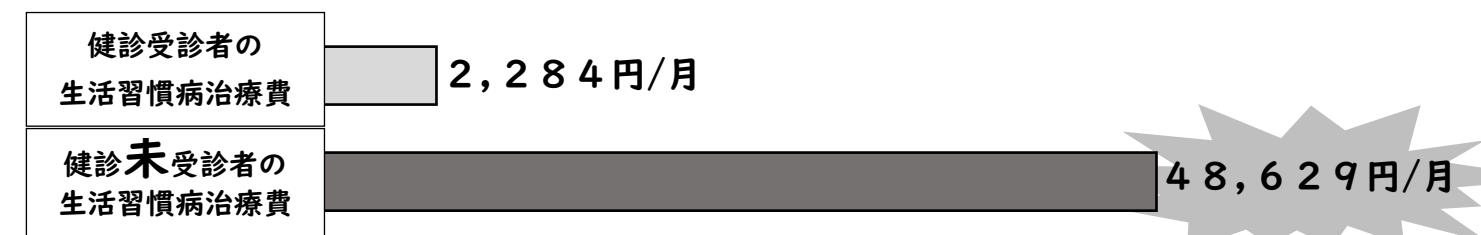
特定健診	約7,000円
胃がん検診	約6,000円
大腸がん検診	約2,500円
肺がん検診	約2,000円

国民健康保険の方は
無料です！！



●医療費が安い傾向

特定健診を受けた人の方が、医療費が安い傾向でした (R4年度 KDB)



令和4年度は 1147人 が受診しました (R4年度法定報告)

毎年受けて変化を確認することが大切です

お問い合わせ

稚内市生活福祉部健康づくり課（稚内市保健福祉センター）

電話 0162-23-4000



STEP
1

特定健診 申し込みの流れ

「集団健診」か「個別健診」のどちらかをお選びください

集団健診

健診日・会場をお選びください **(お早めにお申し込みください)**

〈健診当日の持ち物〉 受診券、問診票 **※健診費用は無料です**

● 健診内容

身体計測・血圧測定・尿検査(尿たんぱく、尿糖、尿潜血)
血液検査(脂質・血糖・肝機能・貧血・クレアチニン・尿酸)・心電図

※ 眼底検査は以下のいずれかの条件に当てはまり、医師の指示がある方が対象となります。

- ①当日の収縮期血圧が 140 mm Hg 以上または、
- ②当日の拡張期血圧が 90 mm Hg 以上または、
- ③前年度の健診結果で血糖が 126 mg/dL 以上または、
- ④HbA1c が 6.5%以上の方

● 同時に受けられる検診

胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診(50歳以上の男性)
肝炎ウイルス検診(過去に検査したことがない方)

個別健診

医療機関をお選びください

【実施期間】 令和7年3月31日まで
(75歳以上の方は、個別健診は受けられません)

〈健診当日の持ち物〉 保険証、受診券 等 **※健診費用は無料です**

● 健診内容

身体計測・血圧測定・尿検査(尿たんぱく、尿糖)
血液検査(脂質・血糖・肝機能)

※ 血液検査のうち貧血・クレアチニン、心電図検査、眼底検査は
医師の指示があった方のみ対象となります

STEP
2

電話で申し込む

申込先をご確認の上、ご予約ください

集団健診

下記までお電話ください

稚内市生活福祉部健康づくり課

☎0162-23-4000

(申込受付時間 8:45~17:30 平日※土日祝は除く)

個別健診

下記一覧より選んだ医療機関に直接電話してください

〈 集団健診の日程 〉

	実施日	会場		実施日	会場	
5月	20日(月) 7:00~10:00	増幌 コミュニティセンター	9月	4日(水) 9:15~11:45	風~るわっかない	
	21日(火) 7:00~10:00	沼川みのり公園		5日(木) 7:30~14:00	稚内市 保健福祉センター	
	22日(水) 7:00~10:00			6日(金) 7:30~14:00		
	23日(木) 7:00~10:00			7日(土) 7:30~11:00		
	24日(金) 7:00~10:00	勇知地区 宿泊研修施設	10月	23日(水) 9:30~10:30	声問町内会館	
6月	18日(火) 9:15~11:45	宝来地区 活動拠点センター		24日(木) 9:15~11:45	東地区 活動拠点センター	
	18日(火) 16:30~18:30	稚内市 保健福祉センター		25日(金) 7:30~11:00	稚内市 保健福祉センター	
	19日(水) 7:30~14:00			26日(土) 7:30~14:00		
	20日(木) 7:30~11:00			27日(日) 7:30~11:00		
	21日(金) 7:30~11:00		南地区 活動拠点センター			
22日(土) 7:30~11:00						
7月	20日(土) 6:30~10:45	稚内市 保健福祉センター	1月	22日(水) 9:15~11:45	稚内市 保健福祉センター	
	21日(日) 6:30~10:45					
	22日(月) 6:30~10:45					
				23日(木) 7:30~14:00		
				24日(金) 7:30~11:00		
			25日(土) 7:30~11:00			

〈 指定医療機関一覧 〉

医療機関名称	電話番号
えきまえ診療所 稚内市中央2-13-13	73-6660
クリニックはぐ 稚内市富岡4-3-2	34-8989
クリニック森の風 稚内市潮見3-6-32	34-6565
市立稚内病院 稚内市中央4-11-6	23-2771
道北勤医協宗谷医院 稚内市末広3-6-5	24-1117
稚内禎心会病院 稚内市栄1-24-1	29-4311

「職場等で健診を受けた方」や「自己負担で健診を受けた方」は
健診結果の提出にご協力をお願いします

提出先：稚内市保健福祉センター (平日 8:45~17:30)

持ち物：健診結果票



※ 提出いただいた方は、保健師・管理栄養士から、健診結果に基づいた健康に関する
情報提供等を受けることができます。