

令和6年度

# 特定健診

WEB予約  
が  
できます

## お得情報①

約10,000円分の健診が今年度も自己負担金

**0**円通常なら1,000円で受けられます!!

## お得情報②

受診すると**抽選**で**100人**に

「商品券」特定健診受診キャンペーン  
**5,000円分**が当たる!

特定健診とは、心臓病や脳卒中など、生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健診です。

## 基本的な検査の項目

血液検査	AST (GOT) ALT (GPT)	肝臓や心臓の異常を発見します。	身体計測	●BMI 肥満度判定の目安となります。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※BMIは国際的な体格指数です。
	γ-GT (γ-GTP)	肝臓病(特にアルコール性肝障害)発見の手掛かりとなります。 肝臓や胆道に異常があると数値が上昇してきます。		
	中性脂肪	肥満や肝脂肪、動脈硬化の原因について調べます。	腹 囲	メタボリックシンドロームを判定する目安となります。
	HDL コレステロール	動脈硬化や心臓病について調べます。 ※血管に付着したコレステロールを回収するのがHDLコレステロールです。	血圧測定	血圧の状態を調べます。 高血圧は動脈硬化の原因となるので注意が必要です。
	LDL コレステロール	動脈硬化について調べます。 ※LDLコレステロールが増加すると、血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させます。		
	ヘモグロビン A1c	糖尿病を発見するための検査です。 ※血糖は血液中のブドウ糖を示します。	検 尿	●糖 糖尿病の手掛かりとなります。 ●たん白 腎臓病などの異常を見つけるための検査です。
	血清クレアチニン	腎機能障害の指標となる検査です。		
	尿酸	痛風の原因となる尿酸の血中濃度を測ります。	心 電 図	脈の不整、狭心症、心筋梗塞や心臓の肥大などを診断する検査です。
●赤血球数 ●ヘモグロビン ●ヘマトクリット	貧血の診断に役立つ検査です。			

また、医師が必要と認めた方は、眼底検査も対象(一部保険診療)。

健診その他  
お問い合わせ

大和高田市役所

TEL:0745-22-1101(代)

保険医療課

FAX:0745-52-2801(代)

# 特定健診の流れ

## 1 受診券が届く

- 受診券の有効期限内であっても、受診時に他の医療保険（社会保険等）に加入されている方、転出等で、大和高田市国民健康保険の資格を喪失している方は受診できません。

## 2 健診方法の選択・予約

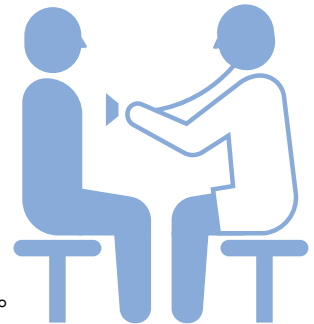
**健診期間** 受診券が届いてから **令和7年2月28日** まで  
下記の2つの健診から1つをお選びください。

### 1 医療機関個別健診

予約は直接医療機関まで  
☎4ページに記載

### 2 集団健診・セット健診

予約は  
**6/3受付スタート**  
4・5ページに記載



どの健診もB・C型肝炎ウイルス検診、風しん抗体検査を同時受診できます。  
内容や対象者については、内面をご参照ください。

## 3 特定健診の受診

### 持ち物

- 受診券 ※1、※2
- 国民健康保険証
- 質問票  
(ご自宅でご記入ください)

※1 令和7年2月末までに75歳になられる方について、同封しています「受診券」をご使用いただける期間は、75歳の誕生日前日までです。75歳の誕生日を過ぎますと、この特定健診とは別の「後期高齢者の健康診査」の対象になり、誕生日の翌月に受診券が送付されます。

※2 ②セット健診(特定健診+がん検診)を受けられる方は、「受診券」の他に「がん検診票」が必要となります。WEBまたはコールセンターで申込み後、健診日の4日前までに届きます。

### 注意事項

#### ■食事について

健診前の食事をされる時間によっては、血糖値などの検査結果に影響を及ぼすことがありますので、健診前10時間以内の、水・日本茶以外の飲食物(あめ・ガム等を含む)の摂取を控えてください。

#### ■その他

- 健診の前日は、飲酒や激しい運動は控えてください。
- 服装は着脱しやすいものを着用してください。
- 腹囲測定がありますので、腹部をしめつける衣類はお避けください。
- 年度内に2回目の受診をされた場合は、健診費用全額お支払いいただきます。

## 4 健診結果の通知

保健センターより約3か月後に結果通知表と結果説明会(3ページ参照)の案内を送付させていただきます。

受診された医療機関でも健診結果の説明を受けることができます。

原則受診医療機関には結果がわかり次第、無料で説明をお願いしています。



# 健診は受けた後が大切です!! 健診結果を活かしてよりよい生活習慣を

## 特定健診受診

健診結果と一緒にあなたに合った健康づくりの案内が送付されます。

日時や場所など詳しくは案内をご確認ください。

積極的支援

動機付け支援

の判定の方

特定健診結果から生活習慣病のリスクがあると判定された人に生活習慣やその改善に向けての相談が行われます。

情報提供

の判定の方

特定健診結果から生活習慣病のリスクが低いと判定された人や、すでに治療中の人に生活習慣やその改善に関する基本的な情報の提供が行われます。

## 始めよう! 減塩

日本人は1日の食塩摂取の約7割を調味料からとっている?!

しょうゆやみそなど日本の食事によく使う調味料は食塩量が多く、気を付けなければ食塩のとりすぎになりがちです。

### とりすぎが招く危険

**食塩のとりすぎ** 食事でもった食塩が血液中に入り込みます。

一時的に高くなった塩分濃度を下げるために体内に水分がためこまれます。これによって心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまいます。

高血圧

食塩のとりすぎは  
このような病気の原因です!

動脈硬化が  
進行

脳卒中

心臓病

腎臓病

高血圧や、余分な食塩を排出するなどで、腎臓に負担がかかります。

腎機能が低下

塩分濃度の高い食品をとる人ほど、胃がんのリスクが高いことがわかっています。\*

胃がん

\*出典：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター「科学的根拠に基づくがん予防」

食塩摂取量を減らすために

### 食べる時のコツ

めん類の汁は飲み干さない

めん類は、汁を全部残した場合の食塩摂取量は約3g、汁を全部飲み干すと食塩摂取量は約5gになります。

食塩量の多いものは食べる回数を減らす

佃煮や塩辛、漬物などは食べる回数を減らしましょう。みそ汁などの汁物も飲むなら1日1回を目安に。具沢山にすると汁の量が減り減塩になります。

食塩摂取量を減らすために

### つくる時のコツ

旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのものおいしさを楽しむことができます。

酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使う

香辛料：カレー粉、からし、わさび、しょうが、唐辛子 など

酸味：酢、レモン、かぼす、すだち など

種実類：ごま、くるみ、ピーナツ など

香味野菜：しそ、ねぎ、あさつき、ゆず、みょうが、パセリ など

# 1 医療機関個別健診

## 大和高田市内実施医療機関一覧表※1

健診実施期間中に奈良県内の特定健診実施医療機関で受診できます。

**直接、医療機関へ電話で予約をしてから受診してください。**

市外の特定健診実施医療機関については、市役所保険医療課までお問い合わせください。

実施医療機関名	所在地	電話番号	詳細項目			土日の実施状況	
			貧血	心電図	眼底※2	土曜日 午前	日曜日 午前
上田医院	内本町7-29	0745-52-2067	○	○	△	○	
上田医院	磯野東1-10 上田ビル4F	0745-52-3672	○	○	△	○	
うえだクリニック	大谷758-80	0745-22-2701	○	○	△	○	○
(医)黄クリニック	神楽2-12-34	0745-24-3535	○	○	△	○	
尾崎整形外科医院	神楽190-5	0745-52-6458	○	○	△	○	
(医)春日医院	東中2-4-1	0745-23-8010	○	○	△	○	
(一社)葛城メディカルセンター	西町1-45	0745-22-1408	○	○	○		
かわにしクリニック	春日町1-8-36	0745-52-1617	○	○	△	○	
(医)きむクリニック	土庫1-3-22	0745-24-7070	○	○	△	○	
こどもとかぞくの診療所	市場699	0745-22-1515	○	○	△		
酒本医院	片塩町6-16	0745-52-3603	○	○	△		
阪本整形外科医院	神楽2-13-8	0745-22-0024	○	○	△	○	
(医)下河辺医院	片塩町11-28	0745-52-3391	○	○	△		
(医)翠悠会高田診療所	西町1-26	0745-23-1553	○	○	△		
整形外科よねだクリニック	大中南町3-69	0745-43-6868	○	○	△	○	
(医)田中医院	幸町2-18 アーバンコンフォート1F	0745-23-7117	○	○	△	○	
(社医)健全会土庫病院	日之出町12-3	0745-53-5471	○	○	○		
(医)社団憲仁会中井記念病院	根成柿151-1	0745-21-1100	○	○	○		
中谷医院	磯野東町3-5	0745-52-2191	○	○	△	○	
(医)中谷診療所	春日町2-1-60	0745-52-2166	○	○	△	○	
中村医院	大谷600	0745-52-1575	○	○	△	○	
(医)中家医院	有井59-10	0745-52-5386	○	○	△	○	
西澤医院	内本町13-13	0745-52-2266	○	○	△	○	
東辻医院	永和町11-15	0745-52-2866	○	○	△		
(医)前之園診療所	土庫1-13-13	0745-53-0201	○	○	△		
ましたに内科クリニック	幸町3-18 トナリ工大和高田3F	0745-21-0266	○	○	○		
医療法人松田医院	本郷町10-27	0745-52-6680	○	○	△	○	
大和高田市国民健康保険天満診療所	吉井40-1	0745-52-5357	○	○	△		
大和高田市立病院	磯野北町1-1	0745-53-2901	○	○	○		
吉田医院	磯野北町13-1	0745-23-0223	○	○	○	○	

※1 上記の大和高田市内実施医療機関は、令和6年3月時点の情報をもとに作成したものです。最新の情報は各医療機関へご確認ください。  
 ※2 眼底検査は、一定基準のもと医師の判断に基づき必要と認められる場合のみ実施されます。○印の医療機関については健診当日に眼底検査を受診することができます。△印の医療機関については健診を受けたところとは別の医療機関で保険診療による検査となります。

注意

## 2 集団健診・セット健診

**6月3日(月) 9:00より**

**WEBまたはコールセンターで受付け**

受付時間の①～⑤は以下の時間です。

①8:30-9:00 / ②9:00-9:30 / ③9:30-10:00 / ④10:00-10:30 / ⑤10:30-11:00

実施日	実施場所	受付時間	特定健診	胃がん	肺がん	大腸がん	肝炎・風疹
8月27日	火 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
9月2日	月 保健センター	① ② ③ ④ ⑤	●	●	●	●	●
9月10日	火 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
9月11日	水 保健センター	② ③ ④ ⑤	●				●
9月20日	金 保健センター	② ③ ④ ⑤	●				●
9月25日	水 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
9月27日	金 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
10月3日	木 保健センター	② ③ ④ ⑤	●				●
10月4日	金 保健センター	② ③ ④ ⑤	●				●
10月18日	金 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
10月19日	土 葛城メディカルセンター	② ③ ④ ⑤	●				●
10月22日	火 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
10月29日	火 保健センター	① ② ③ ④ ⑤	●	●	●	●	●
10月30日	水 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
11月1日	金 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
11月2日	土 市立土庫公民館	② ③ ④	●				●
11月7日	木 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
11月8日	金 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
11月16日	土 葛城メディカルセンター	② ③ ④ ⑤	●				●
11月19日	火 保健センター	① ② ③	●	●	●	●	●
11月22日	金 保健センター	② ③ ④ ⑤	●				●
11月26日	火 保健センター	① ② ③ ④ ⑤	●	●	●	●	●
11月27日	水 葛城コミュニティセンター	② ③ ④	●	●	●	●	●
11月30日	土 市立陵西公民館	② ③ ④	●				●
12月13日	金 保健センター	① ② ③ ④ ⑤	●		●	●	●
12月14日	土 葛城メディカルセンター	② ③ ④ ⑤	●				●
12月16日	月 保健センター	① ② ③ ④ ⑤	●		●	●	●
1月25日	土 葛城メディカルセンター	② ③ ④ ⑤	●				●
1月29日	水 保健センター	② ③ ④ ⑤	●				●

# 申込方法

※保険医療課では電話・来庁による予約受付を行いません。下記のWEB予約、または、コールセンター（WEB予約の操作手順の案内も含む）で申込みをお願いします。

## ●WEBでの予約（スマートフォン・タブレット・パソコンにて申込みができます）

### ①アクセス方法

右のQRコードを読み込む、もしくは「大和高田市 特定健診予約」で検索し、本市ホームページから予約サイトへ



### ②操作手順

※IDやパスワードをお忘れの方は、ログイン画面下部の「忘れた方はこちら」へおすすみいただくか、コールセンターへお問い合わせください。

※住所やメールアドレス等に変更があった方は、ログイン後にマイページから変更してください。

#### ①ログイン

##### 初めての方

保健センターからのハガキでIDとパスワードの事前通知がない方は新規登録してください

##### 2回目の方

昨年使用したIDとパスワードを入力し③へ

#### ②基本情報登録

下記は住民票通りに登録してください

- ・氏名
  - ・カナ
  - ・生年月日
  - ・性別
  - ・住所
- ※送付先住所はがん検診についてのみ使用します

#### ③トップページ

新規登録した方は①へ戻り、ログインしてください  
予約項目の中から、特定健診の集団健診・セット健診を選択

#### ④健診希望日選択

カレンダーのアイコンをクリックし、希望する日を選択

##### セット健診

がん検診とのセット健診を希望する方は、5ページの実施日のうち、がん検診に●のついている日を選択

##### 集団健診

特定健診のみを希望する方はセット健診実施日以外の日を選択

#### ⑤受付時間選択

- ①8:30-9:00
  - ②9:00-9:30
  - ③9:30-10:00
  - ④10:00-10:30
  - ⑤10:30-11:00
- の中から選択

※実施日により受付時間が異なります  
※予約枠が埋まった場合は選択できません

#### ⑥オプション選択

##### セット健診

- ・胃がん検診
  - ・肺がん検診
  - ・大腸がん検診
- の中から選択

##### 集団健診・セット健診共通

- ・B・C型肝炎ウイルス検診
- ・風しん抗体検査  
希望する方は選択（対象者については7ページをご確認ください）

#### ⑦予約登録

予約を登録するをクリックすると、仮予約受付のメールが届きますのでご確認ください

#### ⑧予約確定

後日、登録内容を確定して予約確定メールを送付します  
予約後、受診日までの間に本市の国民健康保険の資格がなくなった人にはコールセンターから予約キャンセルの連絡をいたします

## ●コールセンターでの予約 ▶ TEL: 050-3106-0159

※コールセンターの受付時間は平日9:00～17:00です

※予約に関すること（WEB予約の操作手順について等）もコールセンターにお問い合わせください

## 特定健診と同時に受けられる検診

検診方法は、**1 医療機関個別健診** **2 集団健診・セット健診** からお選びください。

### B・C型肝炎ウイルス検診

ウイルス性肝炎は、放っておくと肝硬変や肝がんに行進する恐れがあります。

これまでに肝炎ウイルス検診を受診されたことのない方は、特定健診とセットで受診されることをお勧めします。

〈検査費用〉400円(70歳以上:無料)

※今年度40、45、50、55、60、65歳になる方も無料です。  
対象になる方には5月下旬にはがきで通知します。

〈検診対象者〉40歳以上で過去に受けたことがない人  
(今年度の特定健診等の血液検査で肝機能検査値に異常が見られた人は、過去に受けた人でも受診できますが、医療機関の受診を優先してください。)

〈実施期間〉令和6年6月～令和7年2月末

〈検査方法〉血液検査 ※受診するには検診票が必要です。

### 風しん抗体検査

クーポン券の有効期限が、令和7年3月末まで延長となりました。  
※風しんの「抗体がない」と判定された場合、予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)を無料で受けられます。

〈検査費用〉無料

〈検診対象者〉昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で過去にクーポンで受けたことがない人

令和5年4月頃に抗体検査の未受診者に対し、クーポン券を送付しています。転入や、紛失した方には再発行しますので、保健センターにご連絡ください。

〈検査方法〉血液検査

※受診するにはクーポン券・本人確認書類が必要です。

## セット健診で受けられるがん検診

※受診するには検診票が必要です。

### 胃がん検診

〈検査費用〉1,000円(70歳以上:無料)

〈検診対象者〉40歳以上の男女(年1回)  
(昨年度に市の胃内視鏡検診を受けていない人)

〈検査方法〉

バリウムと発泡剤を飲んで、胃のレントゲン写真をとる検査。精密検査が必要な場合には、病院で胃内視鏡検査などを行います。

### 肺がん検診(結核検診含む)

〈検査費用〉400円(70歳以上:無料)

〈検診対象者〉40歳以上の男女(年1回)

〈検査方法〉

胸のレントゲン検査(結核検診を含む)

### 大腸がん検診

〈検査費用〉500円(70歳以上:無料)

〈検診対象者〉40歳以上の男女(年1回)

〈検査方法〉

便の表面をスティックによってこすりとり、便中の血液の有無を調べます。便潜血検査で陽性になった場合、病院で肛門から内視鏡を挿入して精密検査を行います。

## その他のがん検診(個別検診)

★申込み・問い合わせはWEB・コールセンターまで(左記)。

※受診するには検診票が必要です。  
結果は受診された医療機関よりお知らせします。  
申込期間は1月末まで。

### 胃内視鏡検診(胃カメラ)

50歳以上

〈検査費用〉4,600円(70歳以上:2,300円)

〈対象者〉昨年度に市の胃内視鏡検診を受けていない人

〈実施場所〉大和高田市立病院・中井記念病院・香芝生喜病院

〈実施期間〉令和6年5月～令和7年2月末(定員になり次第締め切り)

〈検査方法〉口または鼻からの胃カメラ検査

### 乳がん

女性のみ

〈検査費用〉2,000円

〈対象者〉40歳以上で昨年度受けていない人

〈実施場所〉指定医療機関

〈実施期間〉令和6年4月～令和7年2月末  
(定員になり次第締め切り)

〈検査方法〉マンモグラフィ検査

### 大腸がん

40歳以上

〈検査費用〉単独 800円 医療機関での特定健診とセット 500円

〈対象者〉保健センターが実施する集団大腸がん検診を受診していない人 ※市が実施する検診は年1回

〈実施場所〉市内指定医療機関 ※検診票と排便容器は医療機関に設置

〈実施期間〉令和7年2月末まで 〈検査方法〉便潜血検査

### 前立腺がん

男性のみ

〈検査費用〉900円

〈対象者〉40歳以上の人

〈実施場所〉大和高田市立病院

〈実施期間〉令和6年5月～令和7年2月末

〈検査方法〉血液検査

### 子宮頸がん

女性のみ

〈検査費用〉2,000円

〈対象者〉20歳以上で昨年度受けていない人

〈実施場所〉県内の指定医療機関

〈実施期間〉令和6年4月～令和7年2月末  
(定員になり次第締め切り)

〈検査方法〉子宮頸部の内診・細胞診

## がん検診料の免除について

下記に該当される方は検診料が免除されます。くわしくは保健センターの保健事業のご案内をご覧ください。

●70歳以上(令和6年度中に70歳になる方も含む)の方(胃内視鏡検診のみ半額免除)

●生活保護法による被保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方 →保健センターへ事前申請が必要。

# 自分の健康状態を知るために、生活習慣病などの予防のために、 特定健診を受けましょう

## 健診受診キャンペーン

### 特定健診を受診すると商品券5,000円分が抽選で100人に当たる!

**対象者** 大和高田市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方で(1)か(2)の条件に当てはまる方

(1) 今年度の特定健診を受診された方<sup>(※1)</sup>

(2) 令和5年度の特定健診を受診<sup>(※2)</sup>し、今年度の特定健診を受診された方<sup>(※1)</sup>

※1 令和6年度に特定健診以外の健康診断の結果を『特定健診に代わる健診結果記入用紙』に記入して提出された方も対象となります。(提出期限は令和7年4月15日です)

※2 令和5年度に特定健診以外の健康診断の結果を『特定健診に代わる健診結果記入用紙』に記入して提出された方も対象となります。

◎市役所保険医療課にご連絡いただければ用紙と返信用封筒を送付します。

◎令和6年度中に受けた健康診断(人間ドック、勤務先や商工会等の健康診断等)の結果に限ります。また、『特定健診に代わる健診結果記入用紙』には所定の項目の記入が必要で、一部でも不足していると抽選の対象となりません。

**応募方法** (1)(2)ともに、条件を満たした方は自動応募となります

**当選人数** (1)(2)ともに、条件を満たした方の中から50人ずつ

**当選の連絡について** 令和7年6月頃に抽選を行い、当選者の発表は、当選者への商品券の発送をもって代えさせていただきます。

## 人間ドック検診費用の助成を行っています

指定実施医療機関で受診する人間ドック費用のうち3万円を助成します。申請の方法や条件など詳しくは大和高田市ホームページをご覧ください。人間ドックと特定健診両方を受けることはできませんのでご注意ください。



## 普段から病院へ通っている方へ

日ごろ通っている病院で受ける検査以外の項目もチェックできます。かかりつけ医でも健診を受けられる場合がありますので、相談のうえ、受診しましょう。

## 勤務先で職場健診を受けた方へ

健康診断の結果を保険医療課へご提示ください。特定健診の受診とみなすことができる場合があります。今年度の健診結果を提供していただいた方は健診受診キャンペーンに応募していただけます。(ただし特定健診と同様の項目がある場合に限ります。)

## マイナポータルで健診結果の情報を閲覧

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにお申し込みをした方は、マイナポータルで健診結果の情報を閲覧できます。