

好評につき、
今年度も実施します！



若者よ、健康意識を抱け！特定健診を受けよう！

【特定健診とは・・・？】

特定健診はやっかいで長引く、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・貧血・肝臓病などの生活習慣病を予防することや、その兆候を早期に発見し、病気になる一歩手前で対策に結びつけるための健診です。

例年、御坊市では、40～74歳までの御坊市国民健康保険に加入している方を対象に行っています。

〈特定健診内容〉



血液検査と尿検査を中心とした検査です。

〈費用〉

0円

通常、約12,000円かかる費用を御坊市が全額負担します！

【受診のながれ】

① 予約をする

スマホでオンライン予約

24時間、休日も対応で便利♪
自分の好きな時間に申込ができます。



※通信料は各自でご負担ください

電話での予約

市役所 保険年金課に、電話してください。

TEL:0738-23-5530
(平日 8:30～17:15)

健診の申込を
お願いします！



② 問診表に記入する

健診の1～2週間前に、市役所から問診表と当日の案内などが届きます。事前に案内に目を通し、
問診表と結果説明会申込用紙の記載をお願いします。

③ 受診する

当日は、混雑具合にもよりますが、**1時間前後**で終了します。

④ 結果を聞く

健診結果は、1か月前後で、お返します。専門のスタッフ(栄養士、保健師等)が健診結果の説明を行います。

また、結果説明会当日は**体組成計(InBody)の測定ができます**。筋肉量や体水分量などを知ることができます♪

令和7年度 健診日程と実施場所

日程	受付時間 <small>※30分毎の予約制</small>	場所
5月31日(土)	7～10時	御坊市役所
6月18日(水)	7～9時	財部会館
6月24日(火)	7～9時	下楠井集出荷場
7月24日(木)	7～9時	名田小学校
8月21日(木)	7～9時	野口コミュニティセンター
8月31日(日)	7～10時	御坊市役所
9月9日(火)	7～9時	藤田コミュニティセンター
9月28日(日)	7～10時	御坊市役所
10月18日(土)	7～10時	御坊市役所
11月8日(土)	7～9時	祓井戸会館 <small>※名田町野島地区向け</small>

お問い合わせ

御坊市役所 保険年金課

TEL : 0738-23-5530

FAX : 0738-24-2890





令和6年度に、

健診を受けた25～39歳の人に聞きました！

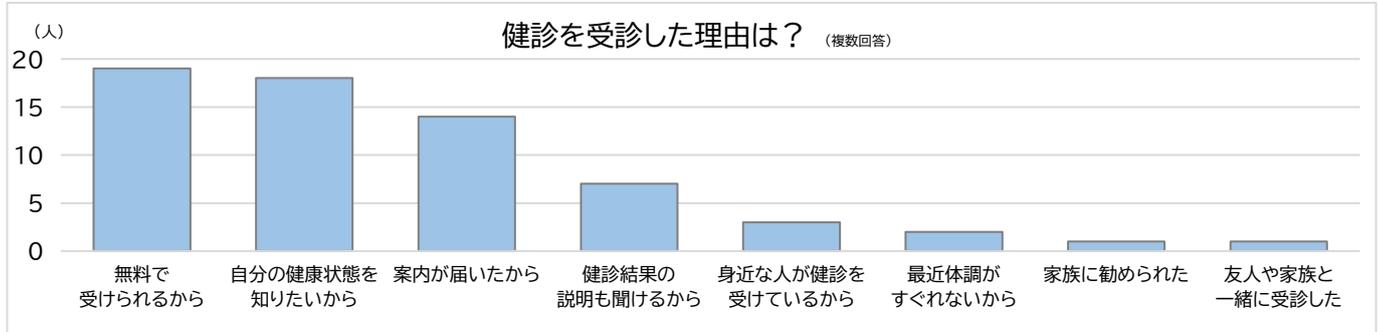
受診者：58名 回答者：23名



なぜ健診を受けたのですか？



「無料で健診を受けられるから」「自分の健康状態を知りたいから」といった理由が多数でした！



健診を受けてよかったですか？



昨年度は、満足度

100%でした！！

「来年も受診したいですか？」の質問には、**全員**が「**来年も受診したい！**」と回答していました！



受診者の声

1年に1回くらいは自分の体のことを知っておきたいから、無料の健診があって本当に助かった。



仕事柄、季節によって食生活が変わりがちなので、気になることがあり、それが解決できてとても満足しています。



未来の自分のために、今日から考える、**自分の『健康』**

若いうちからの生活習慣をより良いものにすることで、40・50歳代の健康を維持することができます。

この機会をきっかけに、生活の中で『健康』を意識してみませんか。

御坊市ホームページでは、気軽にできる運動や、御坊市食生活改善推進員が提案するレシピ集を公開しています♪

おさんぽコース



ステキ体操
GO!GO!GOBO



簡単レシピ集

