

好評につき、  
今年度も実施!

# 未来の自分のために、今から考える自分の健康 『特定健診』



## 【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。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る健診ですが、より早期から自身の健康に目を向けていただきたく、25～39 歳の加入者の方にもご案内します。ぜひこの機会に受診しましょう。

<p>〈特定健診内容〉 血液検査と尿検査を中心とした検査です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 身体測定</div> <div style="text-align: center;"> 血圧</div> <div style="text-align: center;"> 血液検査</div> <div style="text-align: center;"> 尿検査</div> <div style="text-align: center;"> 問診</div> <div style="text-align: center;"> 診察</div> </div>	<p>〈費用〉</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">0円</p> <p>通常、約 12,000 円かかる費用を御坊市が全額負担します!</p>
---	--

※健診対象外となる方: 職場や学校で受診できる方・妊娠している方・御坊市国保による人間ドック等を受診する方

## 【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!



※申込んだ健診の 1 週間前までに、受診票等が届かない場合や、キャンセルの場合は、下記までご連絡ください

### 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

結果を確認する  
までが健診です!

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 8 年度 健診日程と実施場所

日程	受付時間 ※30分毎の予約制	場所
5 月 31 日(日)	7～10 時	御坊市役所
6 月 17 日(水)	7～9 時	御坊市役所
6 月 23 日(火)	7～9 時	下楠井出荷組合(名田町楠井1000番地)
7 月 24 日(金)	7～9 時	名田小学校
8 月 20 日(木)	7～9 時	野口コミュニティセンター
8 月 30 日(日)	7～10 時	御坊市役所
9 月 8 日(火)	7～9 時	藤田コミュニティセンター
9 月 27 日(日)	7～10 時	御坊市役所
10 月 24 日(土)	7～10 時	御坊市役所
11 月 14 日(土)	7～9 時	祓井戸会館 ※名田町野島地区向け

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7年度に、

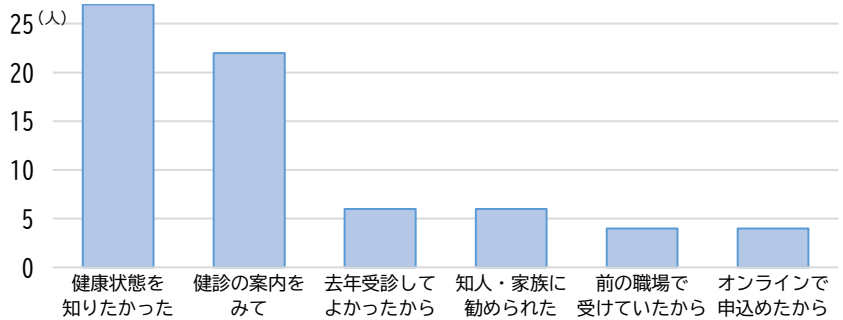
# 健診を受けた25～39歳の方に聞きました！

受診者：68名 回答者：37名

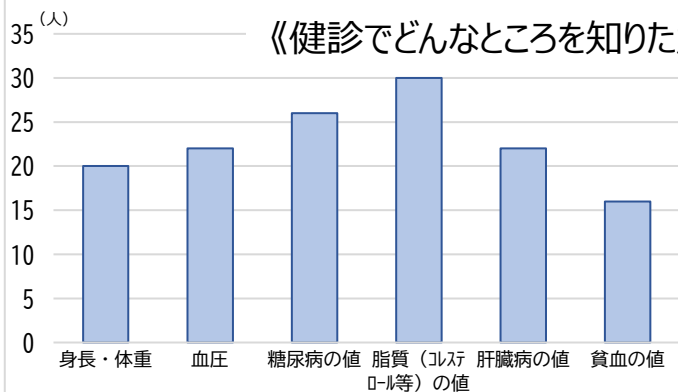
## 《健診を受けたきっかけは？》（複数回答）



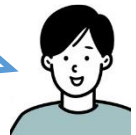
「健康状態を知りたかった」「健診の案内をみて」という受診理由が多数でした



## 《健診でどんなところを知りたかったですか？》（複数回答）



「脂質（コレステロール等）」や、「糖尿病」の値などが気になりました



（特定健診受診者アンケート）より

## 《来年も受けたいと思いますか？》

「来年も受診したい！」と回答されたのは **97.3%！！**



満足度は、2年連続 **100%！！！！**

（特定健診受診者アンケート）より



## 《受診者の声》

運動あまりしていないので、歩きます！



受けてよかったです。食生活を改善したいと思いました。



（特定健診受診者アンケート、結果説明会聞き取り）より

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

