

令和5年度

特定

健診

今年から
自己負担が
全員無料になりました！



長浜市国民健康保険から
ご案内です

目次

特定健診って何ですか？対象者は？	
何を検査するのですか？	…1
受診方法と申込み	…2
総合健診(日程表)	…3～4
市内の実施医療機関	…5～6
人間ドック・0次健診・協会けんぽ健診	…7
健診結果を知ろう	…8
治療中患者情報提供・健診結果の提供	…9
健康づくりにお役立てください	…10
予約申込書(切り取ってご利用ください)	

受診券を同封しています。

このパンフレットをご覧になったら、早速受診の手続きを！



手続きが終わったら、受診日をメモしておきましょう！

日時 月 日()

場所

特定健診って何ですか？

特定健診は「メタボリックシンドローム」に着目して検査を行い、「生活習慣病」の兆候を発見することを目的としています。

「生活習慣病」は、目立った自覚症状が無いまま進行し、やがて心臓や脳血管、腎臓などの重大な病気を引き起こすことがあります。

対象になるのはどんな人？

対象者 長浜市国民健康保険にご加入中の 40～74 歳の方

受診期限 令和 6 年 2 月 29 日まで 期限までに 75 歳になられる方はお誕生日の前日まで

※健診を受診する日に国民健康保険に加入していない方は対象外です。加入中の保険証をご確認ください。

もし受診日以前に遡って国民健康保険資格を喪失したときは、費用の返還をお願いすることがあります。

※今年度 75 歳を迎える方は、受診期限がお誕生日の前日までとなります。75 歳のお誕生日以降は後期高齢者医療保険に切り替わり、健診を受ける条件も変わります。

詳しいことは、保険年金課 ☎65-6527(後期高齢者医療制度担当)までお問い合わせください。

何を検査するのですか？

「生活習慣病」のリスクの早期発見を目的とした検査内容です。

- 問診 身体計測（身長、体重、BMI） 腹囲測定
- 血圧測定 尿検査（糖・たんぱく・潜血） 血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能・尿酸）
- 内科診察

詳細検査が必要と医師に判断された場合は、心電図、眼底検査等が追加されます。

受診時の持ち物

- ① 特定健診受診券
(ピンク色・このパンフレットと一緒に入っています)
- ② 国民健康保険証
- ③ 問診票
※総合健診会場で受診する方には、健診の約10日前に総合健診用の問診票を送りますので、そちらに記入し、当日お持ちください)

特定健康診査受診券

☆もしも受診券が見当たらないときは、再発行いたします。
保険年金課(65-6512)までお問い合わせください。

受診方法と申込み

1. 受診方法を選ぶ

A. 市の総合健診で受診する	B. 医療機関で受診する	C. 人間ドックを受診する	D. 0次健診を受診する (今まで受けたことがある人のみ)
-------------------	-----------------	------------------	-------------------------------------

2. 予約する

A. <u>3～4ページ</u> で日程を確認し、①～③のどれかで予約しましょう。 ① WEB ② パンフレットの最終ページの申込書 ③ 電話※封筒表面をご確認ください	B. <u>5～6ページ</u> で健診実施医療機関を確認しましょう。 ☆予約が必要な医療機関もありますので、医療機関に直接お問い合わせください。	C. 受診条件や手続きは <u>7ページ</u> を確認しましょう。 ☆費用の助成申請を忘れずに！	D. 5年に1度対象となりますので、 <u>今年度対象になる方には別途健康推進課から案内があります。(予約が必要です)</u>
---	--	--	---

3. 受診する

総合健診会場へ	医療機関へ	医療機関へ	0次健診会場へ
---------	-------	-------	---------

検査前の食事について

☆血液検査は空腹(食後10時間以上)の状態を受けることが望ましいとされています。
お水やお茶(必要なお薬)は飲んでもかまいませんが、できる限り空腹の状態を受けましょう。



4. 結果を確認(詳しくは8ページへ)

☆医療機関受診・人間ドック・0次健診・・・受診医療機関から結果を返却

(時期は医療機関にお尋ねください)

☆総合健診・・・およそ1か月半程度で市から結果を郵送します。

●個人情報保護に関して

特定健診や特定保健指導の実施結果の情報は、長浜市や実施機関で保存し、保健指導などに活用します。

取り扱いや管理は、個人情報保護の観点から適切に対応を行います。ご了承のうえ受診してください。

A 総合健診で受診する

令和5年度日程表

当日の会場受付は午前9時～11時

必ず事前に予約をしてください(会場ごとに定員を設けています)

予約方法は次の1～3から選んでご予約を！



- 1 WEB予約 市のホームページから ……
- 2 このパンフレットの最終ページを切り取って郵送
- 3 電話で申込み 期間限定・専用予約センター(5/23～6/11)あり
詳しくは封筒表面をご確認ください。

日程	会場		同日に実施されるがん検診等							備考	
			肝炎ウイルス	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん	歯周病		
6月	8	木	浅井文化ホール	○	○	○	○	○	○	○	
	10	土	長浜市保健センター	○	○	○	○	○	○		
	13	火	長浜サンパレス	○	○	○	○	○	○		女性のみ・託児
	14	水	長浜サンパレス	○	○	○	○				
	18	日	高月分室	○	○	○	○	○	○		
	23	金	びわまちづくりセンター	○	○	○	○	○	○		
	26	月	湖北福祉ステーション	○	○	○	○	○	○	○	
	30	金	余呉まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○	○	
7月	4	火	木之本まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○		
	7	金	神照まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○	○	
	11	火	虎姫まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○		
	15	土	高月分室	○	○	○	○	○	○	○	託児
	18	火	六荘まちづくりセンター	○	○	○	○				
	23	日	長浜市保健センター	○	○	○	○	○	○	○	通訳
	24	月	長浜市保健センター	○		○		○	○		女性のみ・託児
	28	金	浅井文化ホール	○	○	○	○	○	○		
8月	1	火	高月分室	○	○	○	○	○	○		
	2	水	西浅井まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○	○	
	5	土	長浜市保健センター	○	○	○	○	○	○		託児
	27	日	高月分室	○	○	○	○	○	○	○	
	29	火	六荘まちづくりセンター	○		○		○	○		女性のみ・託児
	30	水	北郷里まちづくりセンター	○	○	○	○				
9月	1	金	神照まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○		
	10	日	長浜市保健センター	○	○	○	○	○	○	○	通訳
	11	月	長浜市保健センター	○	○	○	○				
	13	水	浅井文化ホール	○	○	○	○	○	○		
	22	金	余呉まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○		
	24	日	高月分室	○	○	○	○	○	○		
	26	火	虎姫まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○	○	
27	水	保健センター西浅井分室	○	○	○	○	○	○			

日程	会場	同日に実施されるがん検診等							備考
		肝炎ウイルス	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん	歯周病	
10月	3 火	長浜サンパレス	○	○	○	○	○	○	女性のみ・託児
	4 水	長浜サンパレス	○	○	○	○			
	7 土	長浜市保健センター	○	○	○	○	○	○	通訳
	13 金	湖北福祉ステーション	○	○	○	○	○		
	20 金	市民交流センター	○		○		○	○	女性のみ・託児
	24 火	びわまちづくりセンター	○	○	○	○	○	○	
	25 水	上草野まちづくりセンター	○	○	○	○			
	29 日	高月分室	○	○	○	○	○	○	
11月	2 木	浅井文化ホール	○	○	○	○	○		
	8 水	長浜サンパレス	○	○	○	○	○	○	女性のみ・託児
	9 木	長浜サンパレス	○	○	○	○			
	15 水	木之本まちづくりセンター	○	○	○	○	○	○	
	18 土	長浜市保健センター	○	○	○	○	○		通訳
	22 水	湖北福祉ステーション	○	○	○	○	○		
	26 日	高月分室	○	○	○	○	○		
	30 木	高月分室	○		○				
12月	1 金	神照まちづくりセンター	○	○	○	○			
	4 月	高月分室	○	○	○	○	○	○	
	13 水	浅井文化ホール	○	○	○	○	○	○	
	15 金	長浜市保健センター	○	○	○	○	○		
	17 日	長浜市保健センター	○	○	○	○	○	○	託児・通訳

総合健診会場で受診される方には、健診の約10日前に総合健診用の問診票を送りますので、記入していただき、受診券・国民健康保険証と一緒に当日お持ちください。

総合健診でのがん検診等費用

胃がん検診：900円
 大腸がん検診：500円
 肺がん検診：1,100円(喀痰^{かくたん}不要の場合は500円)
 子宮頸がん検診：1,400円
 乳がん検診：49歳以下 1,500円、50歳以上 1,200円

肝炎ウイルス検査費用

総合健診：1,000円
 医療機関：1,400円
 ※今までに市の検診でこの検査を受けたことがない方のみを対象としています

医療機関検診でのがん検診等費用

胃がん検診：バリウム検査2,500円、内視鏡検査3,400円
 大腸がん検診：800円
 肺がん検診：1,400円(喀痰^{かくたん}不要の場合は1,000円)
 子宮頸がん検診：1,500円
 乳がん検診：49歳以下 1,800円、50歳以上 1,500円

歯周病検診 無料

B 医療機関で受診する

できるだけ7月から9月に受けましょう。

市内の医療機関を掲載しています。

かかりつけ医、またはお住いの近くの医療機関でもOK!

☆医療機関では期間や定員、受診できる曜日を取り決めていることがあります。感染症の流行等が影響することもありますので、受診前に確認をしてください。

地区	特定健診実施医療機関名	連絡先☎	受診予約	大腸がん
長 浜	岩本整形外科	64-1866	要予約	
	岡崎医院	65-0019		
	おくだ医院	65-5775		
	筧医院	62-7330	要予約	○
	きとうクリニック	65-5100	要予約	○
	クリニックムライ	65-2125		
	小林クリニック	65-6060	要予約	
	近藤クリニック	64-2110		
	佐々木クリニック	53-1701		○
	佐野クリニック	65-5800		○
	メディカルアート澤田医院	62-0875	要予約	○
	下坂クリニック	62-0080	要予約	○
	セフィロト病院	62-1652	要予約	
	つかクリニック	53-3410	要予約	○
	中西医院	63-1812		○
	長浜赤十字病院	63-2111(代表)	要予約	
	西川医院	62-4412	要予約	○
	のぞと内科	62-5550		
	華房クリニック	62-1547	要予約	
	はまたに内科・循環器内科クリニック	53-3017		○
	ばんば内科・消化器内科	53-3600		○
	東野医院	65-3380	要予約	
	布施クリニック	65-3811		○
森上内科循環器科クリニック	64-4846		○	
市立長浜病院(ヘルスケア研究センター)	68-2335	要予約	○	
浅 井	浅井診療所	74-1209	要予約	○
	浅井東診療所	76-8111	要予約	○
	おしたにクリニック	74-2011	要予約	○
び わ	中川医院	72-8077	要予約	○
	橋本医院	72-3668	要予約	○
虎 姫	太田医院	73-2032	要予約	○
	虎姫診療所(7-10月)	73-2062	要予約	
湖 北	安達クリニック	78-0005	要予約	○
	江村医院	79-0007		○

高 月	雨森医院	85-3106		○
	上松医院	85-3189		○
	布施内科医院	85-5600	要予約	
	安井医院	85-3110		○
木之本	岩根医院	82-2045		○
	荻野医院	82-5177		○
	長浜市立湖北病院(受付は午後から)	82-3315	要予約	
	前川医院	82-2038		○
西浅井	にしあざい診療所	89-0012		○
	塩津出張診療所	88-0341		○
余 呉	中之郷診療所	86-8105		

市立長浜病院ヘルスケア研究センターをご利用ください!

健診のための最新設備をそなえており
ゆったりと受診できます。

☆市立長浜病院では、特定健診と同時に市の検診(下表)も受診できます。※要予約
お申込みは、実施の曜日を確認し、希望日の2週間前までに、当センターへ直接お電話ください。



検診内容	月	火	木	金
胃がん検診	●	●	●	●
大腸がん検診	●	●	●	●
肺がん検診	●	●	●	●
子宮頸がん検診		●	●	
乳がん検診		●		
肝炎ウイルス検診	●	●	●	●

市立長浜病院ヘルスケア研究センター
☎68-2335(平日 13~17時)

年度途中で実施医療機関が変更になる場合があります。

○印のある医療機関では大腸がん検診も受けられます(別途費用800円要)。

診療時間は①湖北医師会ホームページで確認ください。

受診可能な県内の医療機関は②滋賀県医師会ホームページでご確認ください。

**発熱などの症状があるときは受診を控え、別の日に受診してください。
感染症予防にご協力をお願いします。**

① 湖北医師会 HP



② 滋賀県医師会 HP



C 人間ドックを受診する

お問い合わせ先
保険年金課 ☎65-6512

市指定の医療機関または JA で、市の助成を利用して3月末までに人間ドックを受診された場合、特定健診を受診されたものとみなします。助成の申し込みは受診の前に済ませておいてください。

手続きは

① 医療機関へ申込み ②市への助成申込み ③受診 ④結果確認

☆助成の対象は下記①～④すべてに当てはまる方です。

- ① 長浜市国民健康保険加入で令和5年4月1日現在40歳以上、かつ、受診日時点で75歳未満の人
- ② 国民健康保険料の滞納がない世帯の人、かつ、市税に滞納がない人
- ③ 市の保健指導を受けることに同意する人
(保健指導を受けられなかった場合、助成費用をお返しいただきます)
- ④ 今年度、特定健診および0次健診を受けない人(複数の健診を受診する必要はありません)



☆受付は令和5年12月28日まで(予算枠の上限に達し次第受付を終了します)

詳しくは市ホームページ等をご覧ください、国民健康保険証をもって窓口へお越しください。
保険年金課・くらし窓口課(北部合同庁舎内)・各支所窓口でも受け付けます。

D 0次健診を受診する

今までに0次健診を受けたことがある方が対象です。

今年度対象の方には、別途、健康推進課(☎65-7759)から案内を送付します。

0次健診を受診された方は、特定健診を受診されたものとみなします。(特定健診や人間ドックは受けられません)

対象になるのはおおむね5年に1度です。今年度対象でない方は、ほかの方法で特定健診を受けましょう！

そのほか、こちらでも健診を受けられます

協会けんぽの健診会場でも受診できます

★30分程で健診を終えることができるのでお忙しい方に好評です。

日程	会場	申込べ切	申込み先
令和5年 7月 4日(火)	勤労者福祉会館 臨湖 受付 9:30~16:30 まで ※予約後に受診時間の案内を 郵送します。	令和5年 6月20日(火)	健康推進課
令和5年 8月10日(木)		令和5年 7月27日(木)	☎65-7759
令和5年 9月19日(火)		令和5年 9月 5日(火)	北部健康推進センター
令和5年10月20日(金)		令和5年10月 6日(金)	(保健センター高月分室)
令和5年11月 8日(水)		令和5年10月25日(水)	☎85-6420

健診結果を知ろう！

結果について個別相談できる『結果説明会』をご利用ください！ **参加無料**

【年間10回 午前中開催 予約制 各回定員あり】

「今回ちょっと数値が悪いだけ…大丈夫、大丈夫」なんて、思っていないですか？

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行していきます。元気に自分らしく生活できるよう、生活習慣を見直しましょう。健診結果を見ながら、保健師・管理栄養士からのアドバイスを受けられます！

会場	開催日	会場	開催日
長浜市保健センター (ながはまウェルセンター)	令和5年 8月23日(水)	長浜市役所浅井支所	令和5年 12月 6日(水)
	令和5年 9月20日(水)	保健センター高月分室	令和5年 8月31日(木)
	令和5年 10月30日(月)		令和5年 11月10日(金)
	令和5年 11月22日(水)		令和6年 1月18日(木)
	令和6年 2月 9日(金)	木之本まちづくりセンター	令和5年 10月17日(火)

当日の内容は

- ① 受付
- ② オプション検査(希望者のみ)
内容:1日の塩分摂取量測定(尿検査)
汁物の塩分濃度測定
ベジチェック(野菜摂取量測定)
- ③ 個別相談
- ④ 歯のお話

お問い合わせ・予約は

健康推進課 ☎65-7759 まで

健診結果がお手元に届いてから
ご予約ください。



特定健診の結果『特定保健指導が必要』の判定が出たら
ぜひ『特定保健指導』を受けましょう。

Step 1

面談で今の身体の状態を確認。
これからの計画・目標を設定。

Step 2

電話や面談、メールなどでア
ドバイスを受けながら、目標に向
けチャレンジ！

GOAL

深刻な生活習慣病になら
ないように、健康習慣を身につ
けましょう。

保健師や管理栄養士があなたの健康づくりを応援します

料金は無料！

お問い合わせ
健康推進課
☎65-7759 まで

健診結果により、特定保健指導の対象になった方には、
後日、市または、委託業者から連絡いたします。
※健診時の問診票で保健指導を希望されないとお答えの方
にも、保健指導を受けていただきたいと考えています。お知ら
せがあったら、ぜひ一緒に生活改善に取り組んでみましょう！



【かかりつけ医のある方、職場健診を受けられる方へのお願いです】

通院・治療を受けているけれど・・・という方 「治療中患者情報提供」のご利用を！

通院治療中の方も特定健診の対象です。ただし、定期的に特定健診と同じ項目の検査を受けている方は、健診実施医療機関を通じて検査結果を提供いただくと、特定健診を受診したものとみなします。健診の受診か検査結果の提供のどちらが適当かは、かかりつけ医にご相談ください。(費用無料・長浜赤十字病院は不可)

☆「治療中患者情報提供」を希望される方は、受診券と治療中患者情報提供票(問診票の裏面)をかかりつけ医にご提出ください。

お問い合わせ先 保険年金課 ☎65-6512

パート・アルバイト先で健診を受ける！という方 「健診結果の提供」にご協力ください！

事業所によっては、会社の健康保険に加入していない方も職場での健診を受けられることがあります。

特定健診の項目と同じ内容の検査を受けていれば、改めて市の健診を受ける必要はありません。健診結果を受け取ったら、下記のことを確認して市にご提出ください。

- ① 受診された医療機関・健診機関名
- ② 身体測定値(身長、体重、腹囲)
- ③ 喫煙状況、服薬歴または服薬状況
- ④ 血圧測定、血液検査および尿検査の項目

⇒コピーしてこのパンフレットに同封した封筒で郵送

または、原本を保険年金課(☎65-6512)の窓口を持参してください(コピー後原本をお返しします)。

*お持ちいただく健診結果に服薬と喫煙に関する記載がないときは、こちらを切り取ってご利用ください

お名前

()

喫煙状況	血圧を下げる薬	コレステロールを下げる薬	糖尿病の薬 (インシュリン含)
吸っている	使用	使用	使用
吸っていない	していない	していない	していない

【喫煙している】

吸い始めから100本以上または6か月以上吸っている人で、最近1か月以上吸っている人のことです。

健康づくりにお役立てください

「今日はどのくらい歩きましたか？」「野菜、十分摂れていますか？」
皆さんの健康チェックをサポートします。

健康推進アプリ BIWA-TEKU

スマートフォンを活用して、楽しく
運動習慣がつけられるウォーキング
アプリです。

1年間の頑張りで素敵な賞品が当た
ります。



ダウンロードはこちら↑



いい汗かこう！

健活チャレンジ

最新の血圧計・体組成計・活動量計を
無料でお貸しします！測定した数値
はスマホで簡単に確認ができます。
※専用アプリのダウンロードが必要
です。

貸し出し、問合せは

長浜市健康企画課 ☎65-7779

ながはま健康ステーションに行こう！

最新測定器ベジチェック®による野菜摂取量(推定)の測定や、健康チェックを取り入れた
簡単で楽しい取組みを行っています。

今より、ちょっと健康になるきっかけづくりをぜひお試しください！

実施場所：アル・プラザ長浜 1階

開催日時や場所、詳しい内容については、市ホームページをご覧ください。



ながはま健康ステーション 検索

健診に関するお問い合わせ先

受診券・人間ドック助成について

総合健診の予約について

長浜市保険年金課

長浜市健康推進課(ウェルセンター)

北部健康推進センター(保健センター高月分室)

☎65-6512

☎65-7759

☎85-6420

令和5年度 長浜市総合健診予約申込書

総合健診には申し込みが必要です。希望する項目の受診希望日を記入して返信用封筒に入れ、ポストに投函するだけで、今年度の健診の申し込みは完了します。

受診者の 氏名・生年月日 住所	氏名	昭和		電話番号 (日中につながる連絡先)									
	長浜市	年	月	日									
受診券番号 ピンク色の券を確認して記入	2	3	5	9									
健診・検診の種類	料金 (集団検診)	受診希望日			ご希望の日程が定員に達した場合は別の日を案内します。								
国民健康保険 特定健診	無料	月	日										
胃がん検診 (胃部 X 線検査)	900 円	月	日	令和4年度に市の胃がん健診(内視鏡検査)を受けた人は今年受けられません。									
大腸がん検診	500 円	月	日										
肺がん検診	最大 1,100 円	月	日										
子宮頸がん検診 (2年に1回)	1,400 円	月	日	2年に1回の検診です。 検診履歴がわからない場合はお問い合わせください									
乳がん検診 (2年に1回)	49歳以下 1,500 円 50歳以上 1,200 円	月	日										

すでに健康づくり日程表の申込ハガキやインターネット・電話でご予約をされた方は送付不要です。

- 各健診ごとに**定員があります**。ご希望の日程が定員に達している場合は、別の日程をご案内します。
予約状況などお問い合わせは 健康推進課 ☎65-7759 まで
- がん検診は、現在経過観察中や現在治療中の人は受けられません。
- 健診・検診は医療機関でも受けられます。パンフレットの 5~6 ページをご確認ください。

返送期限:令和5年6月30日(必着)

この線で切り取って返信用封筒で郵送 ➡