

みるトク健診(集団・個別健診)にかかる費用・時間、検査内容

●みるトク健診にかかる費用は…

0円

※自費で受けると約10,000円
かかります。
※以下の場合、自己負担が生じます。
・人間ドック、脳ドックを利用
する場合
・みるトク健診以外の検査、
投薬を受けた場合

●みるトク健診の検査内容は…

問診(服用中の薬、病歴、自覚症状など)、診察、身体測定(身長、体重、腹囲、BMI)、血圧測定、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)、空腹時血糖、HbA1c、尿糖、血清クレアチニン、eGFR(推算糸球体ろ過量)、尿蛋白、ヘマトクリット値、血色素(ヘモグロビン)、赤血球数、心電図検査、尿酸、眼底検査(※該当者のみ実施。動脈硬化の程度や高血圧、糖尿病に伴う血管異常の有無を調べます。)

●みるトク健診にかかる時間は…

およそ1時間

※時間は、当日の混雑状況に
よって異なります。



Q&A



毎年受けなくてもいいの？

健診を毎年受診することで体の経年変化がわかり、病気の発症や悪化を防ぐことができます。



健康なので受ける必要はないのでは？

生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。発見が遅くなると治療にかかる時間が増え、費用も高額になります。



通院中だから受ける必要はないのでは？

通院している方も対象になります。治療している病気以外の発見にも役立ちます。



特定保健指導

健診結果で一定の基準に該当した方は、生活習慣や食生活改善のためのプログラムを受けていただいています。健診後に、対象者の方には、お手紙またはお電話でお知らせいたします。健診結果は特定保健指導の際にお渡しします。

私たち保健師・管理栄養士がサポートします！

費用は0円！
※自費で受けると約30,000円



今の生活を変えて健康になりたいと思っていた私にピッタリですね！

健診後のサポートプログラム

結果受領後は、次の事業も是非ご利用ください。

健康相談会 (健康増進課)	保健師、管理栄養士、看護師が健診の結果や、心身の健康相談に応じます。	
食生活相談 (健康増進課)	管理栄養士が、あなたの食生活の中での疑問にお答えします。	
健康度アップ事業 (国保年金課)	スポーツジムで筋力マシン等を用いた運動プログラムを作成し、3か月間運動支援を行います。 ※40歳以上の国民健康保険の加入者(納期がきている国民健康保険税を完納している世帯の方)が対象です。	

お問合せ先 健康増進課：0287-63-1100 国保年金課：0287-62-7129



令和7年度

みるトク健診の ご案内(特定健診)



みるトク健診とは？

市のブランドキャラクター「みるひい」をイメージキャラクターとし、「おトク(無料)」に受診できる「特定(トクテイ)健診」の愛称です。「特定健診」は、生活習慣病予防を目的とした国が定めた健康診断です。1年に1回は健診を受診しましょう！

みるトク健診(特定健診)の受診方法は3つあります。

①②③のうちどれか1つを選んで受診しましょう。

詳しくはパンフレットの中をご覧ください。

① 集団健診

保健センターや公民館で受診

② 個別健診

対象の医療機関で受診

③ 人間ドック・脳ドック

対象の医療機関で受診
※費用助成の事前申込が必要です。

お問合せ先

◆みるトク健診(集団・個別健診)について

那須塩原市保健福祉部
健康増進課
(黒磯保健センター)
☎0287-63-1100



◆人間ドック・脳ドック費用助成について

那須塩原市保健福祉部
国保年金課
☎0287-62-7129



健康ポイントアプリのご紹介！



健康ポイントを貯めて、特典が当たる抽選に応募できるアプリです！
楽しみながら、健康づくりをしましょう！

詳しくはこちら！

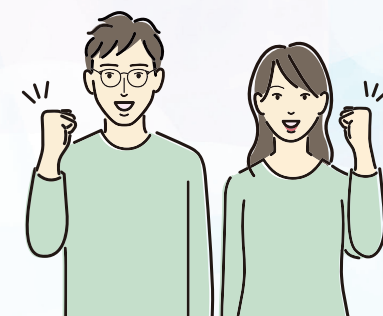


または「那須塩原市健康ポイント」で検索！

那須塩原市健康ポイント

<https://nasushiobara.yomsubi.com/kenko/>

●お問合せ窓口：0570-077-799(エンジョイなすしおばら運営事務局)



① 集団健診 受付時間：全日程 午前9時～10時30分

- 受診方法：集団健診で、みるトク健診のみ希望する方は、**事前の予約は必要ありません。**
下表の日程の中で受付時間内(午前9時～10時30分)に会場にお越しください。
※がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診等)も希望する方は、事前の予約が必要です(予約先：健康増進課 0287-63-1100)。
※がん検診を既に予約している方は、がん検診の予約日に、みるトク健診も併せて受診できます。
- 健診当日の持ち物：☒ **特定健康診査受診券** ☒ **「保険証」または「マイナ保険証」等 ※1**
- 健診当日の朝食は、食べないでください。血液検査に影響します。
(少量の水は可。処方されている薬の服用については、かかりつけ医に確認してください。)

(注)男性が受診できる日は、男の欄のみに○がついている日です。

会場：黒磯保健センター						会場：西那須野保健センター					
健診日	対象		健診機関	健診日	対象		健診機関	健診日	対象		健診機関
	男	女			男	女			男	女	
4/18(金)		○		7/ 3(木)		○	事	4/21(月)	○	○	
4/19(土)	○	○		7/ 4(金)	○	○	健	4/23(水)	○	○	
4/20(日)	○	○		7/ 5(土)	○	○		4/25(金)	○	○	
4/22(火)	○	○		7/18(金)		○	事	4/26(土)	○	○	
4/24(木)		○		7/27(日)	○	○	健	4/27(日)	○	○	
4/30(水)		○		8/ 8(金)		○		5/ 7(水)		○	
5/ 3(土)	○	○		8/25(月)		○	事	5/ 9(金)		○	
5/ 4(日)	○	○		9/ 2(火)	○	○		5/12(月)	○	○	
5/ 8(木)		○	事	9/ 3(水)		○		5/13(火)		○	
5/11(日)	○	○		9/ 5(金)	○	○	健	5/15(木)		○	
5/19(月)		○		9/ 8(月)	○	○		5/17(土)	○	○	
5/22(木)	○	○		9/24(水)	○	○	事	5/18(日)	○	○	
5/23(金)		○		9/25(木)		○		5/27(火)		○	
5/26(月)		○		9/28(日)	○	○		5/28(水)		○	
5/29(木)	○	○		10/ 2(木)	○	○	健	6/ 3(火)		○	
5/30(金)		○		10/ 3(金)	○	○		6/ 4(水)		○	
6/ 1(日)	○	○		10/ 9(木)	○	○		6/13(金)		○	
6/ 2(月)	○	○		10/21(火)	○	○		6/18(水)		○	
6/ 5(木)	○	○	健	10/23(木)		○	事	6/23(月)	○	○	健
6/ 6(金)	○	○		11/ 2(日)	○	○	事	6/28(土)	○	○	健
6/12(木)	○	○		11/11(火)	○	○	健	7/ 7(月)	○	○	健
6/16(月)	○	○		11/12(水)		○	事	7/ 8(火)	○	○	事
6/24(火)		○	事	11/18(火)	○	○		7/10(木)		○	
6/30(月)	○	○		11/27(木)	○	○	健	7/22(火)	○	○	健
7/ 1(火)	○	○	健					7/23(水)	○	○	

※公民館では、すべての健診日で男性と女性が受診できます。

会場：高林公民館		会場：鍋掛公民館		会場：東那須野公民館		会場：ハロープラザ		会場：塩原公民館(塩原庁舎内)	
健診日	健診機関	健診日	健診機関	健診日	健診機関	健診日	健診機関	健診日	健診機関
7/ 9(水)	健	5/14(水)	事	6/25(水)		5/20(火)		6/11(水)	健
7/11(金)		5/16(金)		6/26(木)	健	5/21(水)	事	7/17(木)	
				7/16(水)		7/24(木)		9/17(水)	
				9/16(火)		9/ 4(木)			

※1「保険証」または「マイナ保険証」等とは次のものを示します。

- ①保険証(有効期限内のもの)の提示、②マイナ保険証(健康保険証の利用登録済みのマイナンバーカード)の読取、③マイナポータル資格情報画面の提示、④「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」の提示、⑤資格確認書の提示

② 個別健診 実施期間：令和7年4月～令和8年3月末日

- 受診方法：直接、**下表の医療機関に連絡し、健診を予約してください。**
- 健診当日の持ち物：☒ **特定健康診査受診券** ☒ **「保険証」または「マイナ保険証」等 ※1**

実施医療機関(令和7年4月1日現在)					
地区	医療機関名	電話番号	地区	医療機関名	電話番号
黒	大島内科小児科医院	62-0106	黒	ふくだ内科クリニック	73-8170
	尾形クリニック那須	65-0755		緑の杜クリニック	67-3339
	金澤医院	62-0029		三森医院	62-1095
	菅間記念病院	62-0733		ムラキクリニック	74-6662
	黒磯病院	62-0961		米倉クリニック	64-3335
	鈴木内科外科クリニック	62-2337	磯	渡部医院	65-3535
	須田医院	68-0006		阿久津整形外科	36-3639
	滝田メディカルクリニック	62-0392		大原クリニック	37-1133
	中川医院	62-0040		国際医療福祉大学病院	38-2751
	那須高原クリニック	67-2701		小沼内科胃腸科クリニック	37-5353
	那須北病院	62-5500		高澤クリニック	37-9901
	なすのクリニック	60-5211		西那須野内科循環器科クリニック	36-1100
	那須訪問診療所	73-5047		みずぬまクリニック	39-1581
	福島整形外科病院	62-0805		栃木県医師会塩原温泉病院	32-4111

③ 人間ドック・脳ドック

注意：事前申込み必須です。
① 集団健診 **② 個別健診** との重複受診はできません。

- 受診方法：人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成していますので、**事前に、次の窓口で「費用助成申込」を行った上で、受診してください(「どこでも窓口」からの申込みなら来庁不要です)。**
- 費用助成申込方法：
【申込窓口】 ・本庁国保年金課 ・西那須野庁舎 ・塩原庁舎 ・箒根出張所
【必要書類】 ☒ **本人確認書類** ☒ **特定健康診査受診券**
☒ **「保険証」または「マイナ保険証」等 ※1**
【対象者】 市内に住所がある国民健康保険の加入者で、納期が来ている国民健康保険税を完納している方。**ただし、現在治療中の方(主治医に人間ドック等を受けてよいか確認してください)、今年度特定健康診査を受診された方、すでに人間ドック・脳ドックの助成を受けた方は、申込みできません。**
【申込期間】 4月～翌年2月末
【助成額】 下表のとおりです。助成額を除いた部分は、自己負担になりますが、健診機関や性別によって金額は異なります。

種別	日帰りドック	一泊ドック	脳ドック・MRセット
助成額	20,000円	33,000円	20,000円

- 実施医療機関：「申込窓口」もしくは「市ホームページ」からご確認ください。
- お問合せ先：那須塩原市 国保年金課 0287-62-7129



どこでも窓口



人間ドック案内