

## みるトク健診とは

- ◆市のブランドキャラクターである「みるひい」をイメージキャラクターとし、「おトク(無料)」に受けられることができる「特定(トクテイ)健診」の愛称です。
- ◆特定健診とは、生活習慣病予防を目的とした国が定めた健康診断です。
- ◆日本人の死因の半分は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病が原因の病気が占めています。健診により、生活習慣病のリスクや健康状態を知ることがきますので、1年に1回健診を受診しましょう!

## みるトク健診 Q&A



### 健康なので受ける必要がないのでは?

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。年1回の健診で、からだの状態をチェックしましょう。

### 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。忙しくて受診する時間がない場合でも、病気になって治療に費やす時間と比べたら、年に1回健診を受診する方が、時間を有効に活用できます。

### 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となります。**みるトク健診(特定健診)は、様々な病気の早期発見を目的としたものです。治療している病気以外の発見にも役立ちます。

☆1回の健診受診が次年度の受診にも繋がります!1年に1回定期的な受診を!



連続受診率  
**72.6%**

※令和3年度に受診した方のうち、令和4年度も連続して受診した方の割合

那須塩原市のみるトク健診(特定健診)を受診した方の  
3人に2人以上が翌年度も受診しています!

## みるトク健診(特定健診)を受診した後は...

健診結果が、健診後約1ヶ月~1ヶ月半後に通知されます。  
保健指導等が必要な方には、御案内を個別に郵送します。



### 健康相談会

- ◆健診の結果相談や、その他心身の健康相談を御相談ください。
- ◆保健師、管理栄養士、看護師が**無料**で個別の相談に応じます。
- ◆健康相談会は、保健センターで実施しています。
- ◆対象の方には、個別案内の通知を郵送しますが、別途、御希望の方は、事前に健康増進課まで御予約ください。

【お問合せ先】那須塩原市 健康増進課  
☎0287-63-1100



### 食生活相談

- ◆食生活の中で、疑問、悩み、心配なことがある方は、御相談ください。
- ◆管理栄養士が、**無料**で個別の相談に応じます。
- ◆食生活相談は、保健センターで実施しています。
- ◆御希望の方は、事前に健康増進課まで御予約ください。

※治療中の方は、かかりつけ医の食事の指示書が必要です。  
※かかりつけの病院に管理栄養士がいる場合は、主治医に御相談ください。

【お問合せ先】那須塩原市 健康増進課  
☎0287-63-1100



### 特定保健指導(メタボ改善プログラム)

- ◆健診の結果、メタボのリスクがあると判定された方の生活習慣改善を**無料**でサポートします。
- ◆対象の方には、ハガキで御案内を郵送します。
- ◆**健診結果は、保健指導の際にお渡しします。**

【お問合せ先】那須塩原市 健康増進課  
☎0287-63-1100

メタボのリスクが高い方  
積極的支援

メタボのリスクがある方  
動機付け支援

### 健康度アップ事業

- ◆運動指導者により、個人にあった運動プログラムを作成し、筋力マシンや有酸素運動を取り入れた運動支援を行います。
- ◆運動習慣も身に付き、メタボの予防解消にもなります。
- ◆対象者:
  - ・40歳以上の那須塩原市国民健康保険の加入者
  - ・国民健康保険税(納期が来ているもの)を完納している世帯の方

【お問合せ先】那須塩原市 国保年金課  
☎0287-62-7129



国民健康保険に加入している **40歳以上** のみなさまへ



## 2024年度 みるトク健診の御案内 (特定健診)

詳しくは  
パンフレットの中を  
御覧ください!

### お問合せ先

#### ◆みるトク健診(特定健診)について

那須塩原市 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 国保年金課

☎0287-62-7129



## ◇みるトク健診(特定健診)の受診方法は?

みるトク健診(特定健診)の受診方法は3つあります

### ① 集団健診

保健センターや公民館で  
受診する健診です

### ② 個別健診

対象の医療機関で  
受診する健診です

### ③ 人間ドック・脳ドック

対象の医療機関で  
受診する健診です  
※費用助成の事前申込が必要です

## ⚠ 注意事項

①②③のいずれかの受診方法で、令和6年度内に1回のみ受診できます。

「①集団健診と③人間ドック」の両方を受診する等、年度内に2回受診することはできません。

## ◇みるトク健診(特定健診)にかかる費用と時間は?

◇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。

※自己負担が生じる場合  
 ・人間ドック、脳ドックを利用する場合  
 ・個別健診で受診券に記載されていない検査、投薬を受けた場合

◇みるトク健診にかかる時間は…

およそ 1 時間



※時間は、集団健診当日の混雑状況や個別健診を受ける医療機関によって異なります。

## ◇みるトク健診(特定健診)の検査内容は?

### ◆ 診察等

・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

### ◆ 脂質を調べる検査

・中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

### ◆ 肝機能を調べる検査

・AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)

### ◆ 代謝系を調べる検査

・空腹時血糖、HbA1c、尿糖

### ◆ 腎臓の働きを調べる検査

・血清クレアチニン、eGFR(推算糸球体ろ過量)、尿蛋白

### ◆ 貧血を調べる検査

・ヘマトクリット値、血色素(ヘモグロビン)、赤血球数

### ◆ その他

・眼底検査 ⇒ 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。  
 ・心電図検査  
 ・尿酸



## ① 集団健診

受付時間(すべての健診日): 午前9時~10時30分

- 受診方法: 事前の予約は必要ありませんので、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。ただし、日程表の女性の欄のみに○がついている健診日は、女性のみが受診できる健診日ですので御注意ください。
- がん検診の集団検診は、予約が必要です。がん検診を予約している場合は、がん検診と同時刻同会場で受診できます。
- 集団健診当日の持ち物:  特定健康診査受診券  保険証
- 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。)

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	
4/19(金)		○	事	7/1(月)	○	○	事	4/22(月)	○	○	事
4/20(土)	○	○	事	7/19(金)		○	事	4/23(火)	○	○	事
4/21(日)	○	○	事	7/21(日)	○	○	健	4/24(水)	○	○	事
4/25(木)	○	○	事	7/29(月)	○	○	健	4/27(土)	○	○	事
4/26(金)	○	○	事	8/3(土)	○	○	事	4/28(日)	○	○	事
4/30(火)		○	事	8/9(金)		○	事	5/2(木)		○	事
5/1(水)		○	事	8/29(木)		○	事	5/7(火)		○	事
5/4(土)	○	○	事	8/30(金)	○	○	健	5/8(水)		○	事
5/5(日)	○	○	事	9/3(火)	○	○	事	5/12(日)	○	○	事
5/9(木)		○	事	9/4(水)		○	事	5/13(月)		○	事
5/10(金)		○	事	9/9(月)	○	○	事	5/16(木)		○	事
5/23(木)	○	○	事	9/17(火)	○	○	健	5/18(土)	○	○	事
5/24(金)		○	事	9/25(水)	○	○	事	5/26(日)	○	○	健
5/27(月)		○	事	9/26(木)		○	事	5/28(火)		○	健
5/30(木)		○	事	9/29(日)	○	○	健	5/29(水)		○	事
5/31(金)	○	○	健	10/8(火)	○	○	健	6/3(月)		○	事
6/6(木)	○	○	健	10/18(金)		○	事	6/9(日)	○	○	事
6/7(金)	○	○	健	10/22(火)	○	○	事	6/10(月)	○	○	事
6/11(火)		○	事	10/24(木)		○	事	6/14(金)		○	事
6/12(水)	○	○	健	10/28(月)	○	○	健	6/21(金)	○	○	健
6/13(木)	○	○	健	11/3(日)	○	○	事	6/29(土)	○	○	事
6/17(月)	○	○	事	11/11(月)		○	事	7/4(木)		○	事
6/19(水)		○	事	11/15(金)	○	○	健	7/9(火)		○	事
6/23(日)	○	○	健	11/19(火)	○	○	事	7/11(木)	○	○	事
6/24(月)	○	○	健					7/23(火)	○	○	健
6/25(火)	○	○	事					7/24(水)	○	○	健

※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(塩原支所内)	
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
7/10(水)	健	5/15(水)	事	6/4(火)	健	5/21(火)	事	5/14(火)	健
				6/5(水)	健	5/22(水)	事	7/17(水)	健
7/12(金)	健	5/17(金)	事	7/18(木)	健	7/25(木)	事		
				9/20(金)	健	9/5(木)	事	9/19(木)	健

【健診機関の表示】  
 「事」: 栃木県保健衛生事業団  
 「健」: 宇都宮健康クリニック



## ② 個別健診

実施期間: 令和6年4月~令和7年3月末日

- 受診方法: 健診を受ける時は、下表の医療機関に事前に連絡し、健診日の調整をしてください。
- 健診当日の持ち物:  特定健康診査受診券  保険証

実施医療機関(令和6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		ふじおか内科小児科	64-3366
	金澤医院	62-0029		緑の杜クリニック	67-3339
	菅間記念病院	62-0733		三森医院	62-1095
黒	黒磯病院	62-0961	磯	ムラキクリニック	74-6662
	鈴木内科外科クリニック	62-2337		米倉クリニック	64-3335
	須田医院	68-0006		渡部医院	65-3535
	滝田メディカルクリニック	62-0392		阿久津整形外科	36-3639
磯	中川医院	62-0040	西那須野	大原クリニック	37-1133
	那須高原クリニック	67-2701		国際医療福祉大学病院	38-2751
	那須北病院	62-5500		小沼内科胃腸科クリニック	37-5353
	なすのクリニック	60-5211		高澤クリニック	37-9901
塩原	那須訪問診療所	73-5047	塩原	西那須野内科循環器科クリニック	36-1100
	福島整形外科病院	62-0805		みずぬまクリニック	39-1581
				栃木県医師会塩原温泉病院	32-4111

## ③ 人間ドック・脳ドック

⚠ 注意事項 事前申込み必須です。助成を受けるためには、「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。
- 費用助成申込方法:  
 【申込窓口】 ・本庁国保年金課 ・西那須野支所 ・塩原支所 ・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  
 【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)、今年度みるトク健診(特定健診)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	助成額
日帰りドック	20,000円
一泊ドック	33,000円
脳ドック・MRセット	20,000円

- 実施医療機関: 「費用助成申込」の窓口もしくは市ホームページから御確認ください。
- お問い合わせ先: 那須塩原市 国保年金課 ☎0287-62-7129

