

令和8年度 特定健康診査(血液検査や尿検査等)・特定保健指導のご案内

※年に1度は、自分のカラダの健康状態を確認しましょう※



医療機関で受ける
個別健診

または



指定の会場で受ける
集団健診

のどちらかで受診してください。

<実施期間> 令和8年7月1日（水）～令和9年1月31日（日）

<自己負担額> 無料

<持ち物>

①同封の受診券 ②同封の質問票

③マイナ保険証または資格確認書

＊社会保険等の加入後は、同封の受診券では**健康診査を受けられません**ので、
ご加入になられた社会保険等へお問い合わせください。

身体計測や血液検査から、糖尿病等の生活習慣病を早期に発見するための健康診査です。「特定健康診査」を受診後は結果に応じて、生活習慣病に至る前に自分の生活習慣を見直し、簡単なことから日常生活に取り入れられる方法を保健師、管理栄養士と一緒に考える「特定保健指導」をぜひ受けましょう。

【検査項目】

身体計測・血圧測定・尿検査（尿糖、尿蛋白、尿潜血）

血液検査 肝機能（GOT、GPT、 γ -GTP、アルブミン） 血中脂質（中性脂肪、HDL、LDL）

糖代謝（血糖、HbA1c） 腎機能（尿酸、クレアチン、BUN）

貧血検査（赤血球、白血球、ハトクリット値、血色素量）、心電図

眼底検査は、一定の基準のもと医師が必要と認めた場合に実施（個別健診のみ）

【受診時の注意事項】

- （１）午前中に健康診査を受ける場合は、空腹時血糖値等の検査結果に影響を及ぼすため、健康診査前10時間以上は、水以外の飲食物をなるべく控えてください。
- （２）午後に健康診査を受ける場合は、他の検査項目への影響を軽減するため、朝食は軽めにし、健康診査前3時間半以上は、水以外の飲食物をなるべく控えてください。
- （３）健康診査の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えるようにしてください。

<特定保健指導について>

特定保健指導とは、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣を振り返り、内臓脂肪をどのように減らしていくか目標を立て、達成できるようにする健康サポートです。

健診の結果、腹囲、血糖、脂質、血圧の値が一定以上の方に「特定保健指導のご案内」を送付します。（質問票で糖尿病・高血圧・脂質異常症の薬を「服薬有」と回答した方には送付しません。）

【お問い合わせ】

◆ 特定健康診査：保険年金課 国民健康保険係（電話 53-4043 FAX 26-9113）

◆ 特定保健指導：健康づくり課（電話 31-1212 FAX 26-0201）

※電話のお掛け間違いが増えていますので、ご注意ください。

※受診の申し込みは、**個別健診：裏面、集団健診：右表**をご覧ください。

～松阪市では「がん検診」を実施しています～

『令和8年度がん検診等受診券』は6月末に下記窓口より送付します。ご自宅に届いていない方で受診を希望される方はご連絡ください。

松阪市健康福祉部健康づくり課（健康センターはるる） TEL 31-1212 FAX 26-0201



医療機関で受ける 個別健診

医療機関に直接お問い合わせください。
裏面に松阪管内の医療機関一覧表をご案内しています。
（三重県内の実施医療機関で受診できます。）



指定の会場で受ける 集団健診

下表をご覧ください、事前に電話またはインターネットで
お申し込みください。申し込みの際は受診券をご用意ください。

聴覚障がいのある方はインターネットまたはFAXでお申し込みください。

インターネットでの申し込みは、パソコン・スマートフォンで、
「松阪市がん検診」と検索するか、右の二次元コードからご予約ください。

※がん検診と健康診査を受診する場合は、申込時に両方の健(検)診を
希望することを伝えてください。

松阪市 がん検診

検索



会 場	実 施 日	時 間	定員	①申込開始日 ②受付時間 ③申し込み先 ④問い合わせ先	
健康センターはるる	9月 3日（木）	8時半～10時半	各日 60名	【インターネットによる受付】 ①7月13日（月）8時～ 【電話による受付】 ①8月5日（水）から ②9時～16時（8月5日（水）～11月30日（月） 9時～12時（12月1日（火）～1月15日（金）） ※土、日、祝日、12月29日（火）～1月3日（日）は受付しておりません。 ③健診センターびーす TEL 0598-23-7565（FAX 0598-23-7663） ④問い合わせ先：健康センターはるる TEL 0598-31-1212（FAX 0598-26-0201）	
	10月10日（土）				
	11月13日（金）				
	12月 3日（木）				
	1月16日（土）				
嬉野保健センター	9月14日（月）	8時半～10時	各日42名	【インターネットによる受付】 ①7月13日（月）8時～ 【電話による受付】 ※土日祝日は除く ①7月22日（水）から ②9時～16時30分 ③④嬉野保健センター TEL 0598-48-3812（FAX 0598-42-4945）	
	9月25日（金）				
	10月 4日（日）				
	10月28日（水）				
	11月 4日（水）				
	11月 9日（月）				
中郷公民館	10月 7日（水）	9時～9時半	各20名	※「ハートフルみくも保健福祉センター」会場をご希望の方は嬉野保健センターへ申し込んでください。	
嬉野宇気郷公民館		11時～11時半			
ハートフルみくも 保健福祉センター	11月17日（火）	①9時～11時 ②13時～14時	①② 各42名		
	11月18日（水）	9時～11時	42名		
飯南コミュニティ センター（粥見）	8月20日（木）	8時～10時	各日 50名		【インターネットによる受付】 ①7月13日（月）8時～ 【電話による受付】 ※土日祝日は除く ①7月22日（水）から ②9時～16時30分 ③④飯南地域振興局地域住民課 TEL 0598-32-8020（FAX 0598-32-3771）
	10月 1日（木）				
飯南ふれあい センター（横野）	9月10日（木）				
	9月11日（金）				
	10月 2日（金）				
飯高保健センター	9月 7日（月）			8時～10時	
飯高老人福祉センター	9月16日（水）	8時～11時	50名		
赤桶集会所	9月17日（木）	8時～10時	各40名	【電話による受付】 ※土日祝日は除く ①7月22日（水）から ②9時～16時30分 ③④飯高地域振興局地域住民課 TEL 0598-46-7112（FAX 0598-46-1092）	
飯高林業総合センター	9月24日（木）				
飯高総合開発センター	9月28日（月）				

※申し込み開始日から数日は電話がつながりにくくなることが予想されます。ご希望日が定員に達した場合は、他の日程をご案内させていただきます。ご了承ください。