

生駒市国民健康保険に加入の40～74歳の方へ

今年も
無料

特定健康診査 の受診は 未来のあなたへの投資です

令和8年度

チャンス
その1

11,000円以上相当の健診を無料で受けるチャンス! (全員)

チャンス
その2

さらに 特定健診を受診した方は、
QUOカードがあたるチャンス! (抽選)

対
象

- ①令和7年度の特定健診でメタボリックシンドロームに該当していたが令和8年度の特定健診では改善した（非該当になった）方
- ②40～60歳の方で、令和6年度から3年連続で特定健診の結果がメタボリックシンドロームに非該当の方

※令和8年11月までに受診された方で県内で①②の各500名

※対象者には事前に通知をお送りいたします。

今年度も
3000円!

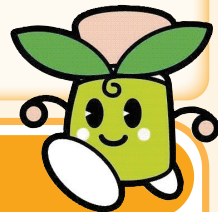


実施期間

令和8年6月1日(月)～令和9年2月28日(日)

実施場所

- 個別健診…奈良県内実施医療機関
市内実施医療機関については、P4をご覧ください。
- 集団健診…セラビーいこま又は生駒市役所
P5をご覧ください。



いいコト たくさん 特定健診

いいコト
異常が見つかったも
早期のうちに治療できる



重症化するまで自覚症状が出ない異常でも、年に一度チェックすれば早期発見・早期治療ができます。

いいコト
健康な体を維持
||
医療費などを節約できる



重い病気にかかると治療するのに医療費も時間もかかりますが、健康な体を維持すれば、お金も時間も必要ありません。

いいコト
人生100年時代を
最大限楽しめる



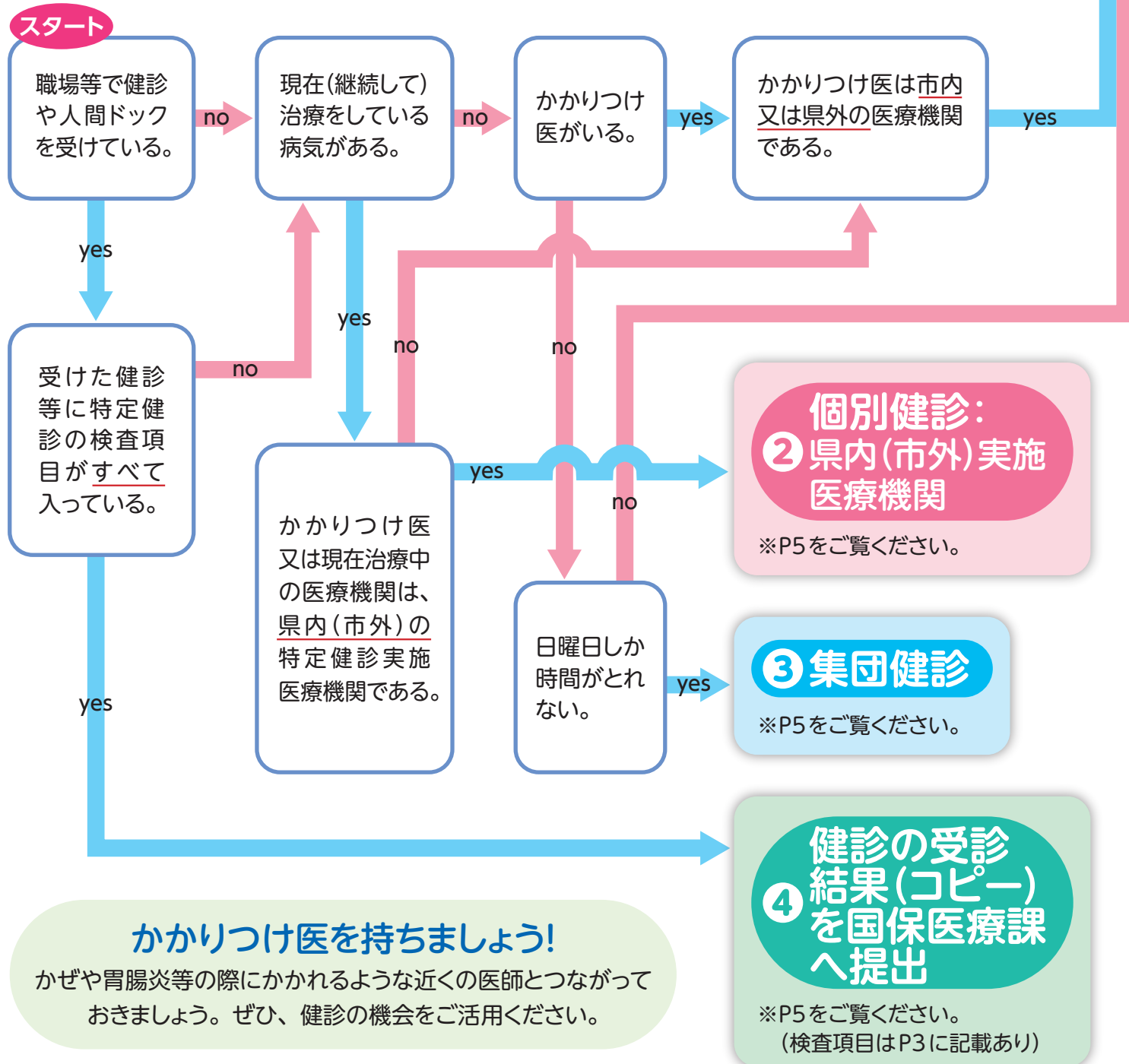
病気を発症すれば生活に影響が出たり、後遺症が出たりする場合も、健康な体なら、これからの人生もずっと変わらず、元気でいられます。

生駒市国保医療課 国保係

あなたにあった健診の受け方(場所)は？

※特定健診は通院中の方も対象です。

以下のチャートでチェック！

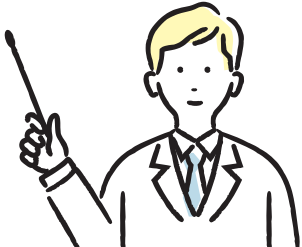


※状況に応じた健診の受け方をおすすめするもので、このチャートの通りに健診を受けないといけないわけではありません。



注意 生駒市国民健康保険(国保)の資格を喪失していませんか？

- 特定健診を受診するには、受診日において国保の資格があることが条件となります。
- 受診券の有効期限内であっても、受診時に社会保険加入や転出等で国保の資格を喪失している方は受診できません。
- 国保の資格を喪失しているにもかかわらず受診した場合は、健診費用が全額自己負担になります。受診後、遡って国保の資格を喪失した場合も同様です。
- 資格喪失後は、受診券を国保医療課窓口に戻してくださいませうお願いします。



受診の流れ

1 案内 ●案内が届いたら内容をよく確認してください。受診券・質問票が入っています。

2 申し込み ●個別健診は、電話等で**医療機関に直接予約**します。
※実施期間の後半は大変混雑しますので、余裕をもって予約してください。
●集団健診は、希望の受診日の締め切りまでに、**国保医療課へ予約**が必要です。申し込み方法は、P5をご覧ください。

3 受診 ●個別健診か集団健診のどちらかで受診してください。
●当日は、受診券、質問票、マイナ保険証または、資格確認書を持参してください。

4 結果 ●個別健診は、血液検査等の結果が出るころに、受診した医療機関で結果の説明と共に健診結果(メタボ判定を含む)と健康に役立つ情報を受け取ります。その後(受診から2、3か月後)改めて市から結果を郵送します。
●集団健診は、市から1、2か月後に結果を郵送します。



特定保健指導

- 生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できると判定された方向けの、専門家による健康支援プログラムです。
- 対象者には案内を郵送します。必ず受けてください。



このような検査項目です

検査の項目

内臓脂肪の蓄積(肥満)の有無

身長 体重 BMI 腹囲★

メタリックシンドロームの根本原因である内臓脂肪の蓄積度などを調べます

血圧

収縮期血圧★ 拡張期血圧★

高血圧症がないか調べます

糖代謝(尿検査、血液検査)

空腹時血糖★(または随時血糖)

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1c★ 尿糖

糖尿病がないか調べます

血中脂質(血液検査)

中性脂肪(または随時中性脂肪)★

HDLコレステロール★ LDLコレステロール

脂質異常症がないか調べます

肝機能(血液検査)

AST(GOT) ALT(GPT) ガンマγ-GT(γ-GTP)

肝機能障害がないか調べます

腎機能(尿検査、血液検査)

尿たんぱく 血清クレアチニン eGFR

腎機能障害がないか調べます

血液一般(血液検査)

赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値

貧血がないか調べます

心電図検査

眼底検査※

診察

問診

喫煙習慣の有無など

★印はメタリックシンドロームの判定項目です。

※印は当該年度、または前年度の健診結果が一定の基準に該当した方のみ受ける検査で、医師の判断により実施します。また、眼底検査対象となり、別病院で検査に行く場合は保険診療となります。

① 個別健診(特定健診)と各種がん検診を受けられる市内医療機関

健診実施日や受入人数、予約の要否は各医療機関によって異なりますので、必ず事前に医療機関に電話でご確認のうえ、受診してください。

町名	医療機関名	電話番号	特定健診	眼底検査 (医師の判断)	土曜	日曜	平日夜間 (19時以降)	※各種がん検診(有料)				
					午前	午前		大腸	胃 (バリウム)	胃 (内視鏡)	乳	子宮
高山町	有山診療所	78-0075	○		○			○				
ひかりが丘	マツオメディカルクリニック	70-0151	○		○			○	○	○		
鹿ノ台	鹿ノ台クリニック	78-5681	○		○			○				
	川口クリニック	61-5131	○		○			○				
真弓	はぎはらクリニック	71-2720	○		○			○				
	整形外科やまだクリニック	78-0808	○		○			○				
北大和	渡邊内科外科クリニック	71-1480	○		○			○				
	北生駒いつき内科クリニック	61-5111	○		○	○	○	○		○		
南田原町	溝口医院	78-6640	○		○			○				
	やました医院	71-8234	○		○			○				
白庭台	白庭病院	70-0022	○	○				○	○	○	○	
	阪倉クリニック	71-1111	○		○			○				
あすか野	いわもとクリニック	70-0830	○					○	○			
	大塚医院	78-6770	○		○			○				
小明町	山上内科医院	72-1300	○		○			○		○		
俵口町	阪奈中央病院	74-8660	○	○				○	○	○	○	
	佐道医院	73-4783	○		○			○				
東松ヶ丘	田中泌尿器科医院	75-2861	○					○				
	松宮医院	71-8700	○		○		○	○				
辻町	近藤整形外科	73-0088	○					○				
	友岡診療所	73-1881	○		○		○	○				
谷田町	きくち診療所	74-8533	○		○			○				
	牧之段内科	74-0330	○		○		○	○				
北新町	西崎医院	73-2334	○		○			○				
元町	阿部診療所	74-7277	○		○			○	○			
	生駒駅前たかやま内科・内視鏡クリニック	85-5700	○		○			○		○		
	細井内科	71-6671	○		○			○				
本町	倉病院	73-4888	○		○			○				
	生駒さくら診療所	71-7222	○		○		○	○				
東生駒	宇山内科クリニック	84-7149	○		○	○		○				
	生駒市立病院	72-1111	○					○		○	○	○
山崎町	カズクリニック	75-5525	○		○			○				
東新町	好川婦人科クリニック	75-8600	○		○			○				○
中菜畑	阪奈中央駅前クリニック	73-3373	○		○			○	○			
壱分町	石井クリニック	76-2828	○		○		○	○				
さつき台	勝間内科医院	77-0670	○		○		○	○				
有里町	田口クリニック	76-7117	○		○			○				
小瀬町	植田医院	77-8013	○	○	○			○				
	つばきもと医院	72-4300	○					○				
小平尾町	木下クリニック	76-2318	○		○			○				

奈良県では、がん検診受診率 60%を目標に掲げ、がん検診の受診促進に取り組んでいます。本市においても、特定健診とともに各種がん検診の受診をすすめるため、上記のとおり、各種がん検診を実施している医療機関についても掲載します。一緒に受けていただける場合もありますので、受診時間等詳しくは医療機関にご確認ください。

令和8年度の特定健診とがん検診は
令和9年2月28日(日)までです。

問い合わせ先 特定健診 ◆ 国保医療課国保係

市役所 ☎:74-1111 内線7463・7464 FAX:75-4879

※各種がん検診については健康課(☎:84-8484・FAX:75-1031)へ。

※がん検診の受診には、別途費用が必要となります。

※詳しくは、広報いこまち(5月号)がん検診保存版
をご覧ください。 公式ホームページをご覧ください。
がん検診 詳しくはこちら➡



② 個別健診： 県内市外実施医療機関

県内市外 約600か所

医療機関へ直接お尋ねになるか、国保医療課にお問い合わせください。

③ 集団健診(特定健診)

平日は忙しく、医療機関での個別健診の受診が難しい方に受診していただけるよう、集団健診を下記のとおり、**土・日**曜日に実施します。



日程

健診日	申込締切日	ところ	定員
8月30日(日)	7月30日(木)	生駒市役所	100名
10月17日(土)	9月16日(水)	セラビーいこま	100名
11月29日(日)	10月23日(金)	生駒市役所	100名

申込方法

国保医療課へ Web または電話でお申し込みください。

①(被保険者番号) ②住所 ③電話番号

④受診を希望する人の氏名(ふりがな) ⑤生年月日 ⑥希望受診日

☎0743-74-1111 内線 7463・7464

URL:<https://logoform.jp/form/8zQh/1539592>

Web 申し込み
QRコード



- ★10月17日(土)は、乳がん・子宮がんセット検診、乳がん検診(単独)、子宮頸がん検診(単独)、大腸がん検診も同会場で実施します。**別途健康課への申込み**が必要です。
- ★詳しくは、広報いこまち(5月号)「がん検診保存版」をご覧ください。
- ★受診時間は個別に設定し、健診の1週間前頃に受診通知書(郵送)にてお知らせします。変更や指定をお受けすることはできません。
- ★警報発令などによっては、健診実施を延期・中止する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ★申し込み多数の場合は抽選させていただきます。(昨年度抽選なし)

健診の受診結果 ④(コピー)を国保 医療課へ提出

職場等の健診や人間ドックで、特定健診の検査項目をすべて受けている方は、受診結果のコピーを国保医療課(国保係)までご提出ください。

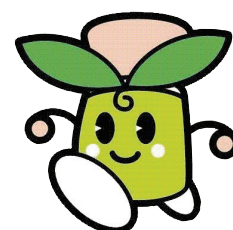
※検査項目はP3をご覧ください。

※提出にご協力いただいた方へ、市のごみ袋45L×10枚(15・30Lの組み合わせ可)を差し上げます。

※受診券も回収いたします。

今年度75歳になられる方の健診について

- ◆特定健診の受診券の有効期限は誕生日の前日です。
- ◆75歳の誕生日の属する月の翌月下旬に後期高齢者医療制度から届く受診券で、後期高齢者健康診査を受けることができます(費用は無料)。
- ◆ただし、誕生日が1月1日以降の方は、後期高齢者健康診査を受けることができないため有効期限(お誕生日の前日)までに特定健診を受けてください。



今年もスポーツ施設等での実施を検討 令和8年度運動教室について

- ご案内文書の送付を希望される方は、生駒市国保医療課へ
Webまたは電話で6月30日までにお申し込みください。

①(被保険者番号) ②住所 ③電話番号 ④氏名(ふりがな) ⑤生年月日

URL: <https://logoform.jp/form/8zQh/1539012>

Web申し込み
QRコード



- 運動教室の場所・日程・内容等については、後日郵送するご案内文書をご覧ください(7月頃)。

【参加できる人】

令和8年度の生駒市国民健康保険特定健診を受診した(する)方、又は人間ドック等で特定健診の全項目を受け市へ結果を提出した(する)方

例

昨年度コース コナミスポーツクラブ生駒で実施

運動強度: ★弱→★★★★強

Aコース

全6回

自分のペースに合わせた無理のない運動を行う教室

(運動強度: ★)

Bコース

全8回

からだ全体のバランス調整と筋力アップを中心とした教室

(運動強度: ★★)

気分転換
やストレス
解消♪



一人じゃなかなか続かなかった運動、この機会に始めよう!



Cコース

全8回

足腰強化・脳活性を行う教室

(運動強度: ★★★)

Dコース

全6回

チェア体操を中心とした教室

(運動強度: ★)



正しい運動の
仕方を
知りたい!

Eコース

全8回

自分のペースに合わせた無理のない運動を行う教室

(運動強度: ★★)

Fコース

全8回

筋力アップを中心とした教室

(運動強度: ★★★)



高血圧や
高血糖、脂質
異常症改善!

特定健康診査Q&A



特定健診ってメタボの健診ですよね?

私は違うし症状もないし受けなくてもいいのでしょうか?



健診項目には、メタボ判定の項目以外に、尿検査や貧血検査、心電図なども測定します。自覚症状がなくても数値の異常から病気を早期に発見することができ、早期治療につながります。また、現在治療中の病気が進行すると悪化するデータを発見でき、重症化予防にもつながります。