

封筒が届いたら開封してま
ずは予約を！

特定健診・後期高齢者 受診方法 健診・がん検診の

- ①市から受診券が届く（6月上旬まで）
- ②健診方法を選ぶ（2種類から選択）

医療機関健診
ミルネ健診センター
大塚病院
市内医療機関

申込締切
令和8年1月30日

**巡回健診
（バス健診）**
各地域で実施
（8～10月、2月）

申込締切
受診希望日の3週間前

- ③予約する
希望する医療機関
などへ直接予約
- ④受診する→

受診時の持ち物

受診券、予約後届いた書類、
マイナ保険証や保険証など
保険資格がわかるもの

予防と早期発見のために定期的に受診しよう

丹波市民の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが、「特定健診（いわゆるメタボ健診）・特定保健指導」や「がん検診」などの定期的な受診です。市では、40歳以上の方を対象に健（検）診を実施します。年に一度は受診しましょう。

必ず受診
してね！



特定健診の対象は国民健康保険の加入者です

40歳以上は無料

身体測定（身長・体重・腹囲）、身体診察、血圧測定、血液検査（血糖、脂質、肝機能など）尿検査などがあります。

受診するともらえる健康ポイント

受診すると健康ポイントが獲得できます（要申請）。特定健診を受けて、健康なからだ「たんばコイン」を手に入れます。

アフターフォローも万全 専門職がサポート

受診後は健診結果を踏まえ、保健師や栄養士が生活習慣改善をサポート。健診結果の見方もわかりやすく伝えます。

メタボリックシンドローム のリスクがある人には 特定保健指導

内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が合併している方には生活改善が有効です。保健師・栄養士と一緒に改善策を考えていきます。

糖尿病・高血圧・腎臓病 などのリスクがある人には 重症化予防指導

放置すると重症化や合併症を引き起こすリスクがある人には、電話・面談による相談や必要に応じて医療機関への受診をおすすめします。

20歳～39歳の国民健康保険加入者も巡回健診で基本健診を受けることができます。6月以降に、JA兵庫厚生連健診予約センター ☎078-333-8860 に直接電話申込ください。

2年に1回は子宮頸がん検診の受診を

20～39歳の子宮頸がん検診対象者※にも受診券を発送

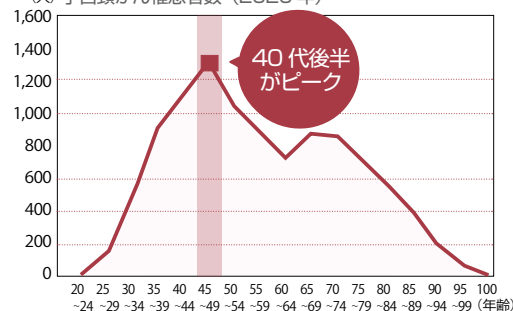
※令和8年3月31日時点 奇数年齢の女性

子宮頸がんは、子宮の入口（頸部）に発生するがんで、20代後半以降から増え、特に30～40歳代の女性で近年増加傾向にあります。

予防方法

子宮頸がんは、早期のうちほとんど自覚症状がないため、検診を定期的に受けることが重要です。検診で早期発見し、早期に治療をすれば、90%以上が治癒します。2年に1回は子宮頸がん検診を受診しましょう。

(ハ) 子宮頸がん罹患患者数（2020年）



40代後半がピーク