～このお知らせが届いた方はみどり健診の対象です～

65～74歳国保

令和7年度 みどり健診のお知らせ

【特定健康診査】

年１回自分のからだの状態をチェックしましょう！

定期的に医療機関で受診されている方も対象ですので、かかりつけ医にご相談ください。

受診方法　①②のどちらか選んで受診してください。

① 個別健診

医療機関を選ぶ
（詳細は中面①をご覧ください）

↓

医療機関に電話で予約する

↓

受診する
（詳細は中面①をご覧ください）

② 人間ドック

各庁舎担当窓口で申請する

↓

医療機関に電話で予約する

↓

受診する
（詳細は中面②をご覧ください）

持ち物

◯同封の特定健康診査受診券

◯国保の資格がわかるもの ※

◯がん検診も同時に受ける場合、がん検診受診シール
（オレンジ色封筒で郵送しています）

※以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。

・有効期限内の保険証又は資格確認書
・マイナ保険証によるオンライン資格確認（受診する医療機関が対応している場合）
・マイナ保険証とマイナポータルの保険資格画面の提示
・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示

お問合せ先

【国民健康保険、人間ドック申込】
市民課 国保年金係
☎0277-76-0972

【健診内容、がん検診、受診券】
健康管理課
☎0277-72-2211

① 個 別 健 診　要予約

料金 無料

実施期間　令和７年 6 月 2 日(月)～12 月 27 日(土)

受け方　(1)右記の登録保険医療機関から受診する医療機関を選び、電話予約する。
服用している薬があれば、健診時の飲み方を確認する。

(2)受診券裏面の質問票を記入する。

(3)前日は夕食を早めに済ませ、夕食以降に水以外の飲食をしない。

(4)当日は水以外の飲食をせず、受診券と国保の資格がわかるもの(表紙参照)、がん検診等を希望する場合は受診シールを持って行く。

(5)後日、健診結果を受診した医療機関に聞きに行く。

同時に受けられる検診　(対象となる検診は「受診シール」に打ち出されています。)

●大腸がん検診　●前立腺がん検診　●胃がんリスク検診

② 人 間 ド ッ ク　要申込

費用一部助成

人間ドックの助成を受ける場合には、お申込みが必要です。
対象や実施期間等詳細は「広報４月号」をご覧ください。

申込・問合せ先は　市民課（笠懸庁舎）　0277-76-0972
大間々市民生活課　0277-76-1846
東市民生活課　0277-76-0984

【ご確認ください】

- 健診結果は受診者本人に通知するほか、みどり市でも結果を保存し、必要に応じて保健指導などに活用します。
- 健診結果の一部を匿名化した上で国へ報告しますので、ご了承ください。
- 転職や家族の扶養になるなど、みどり市国民健康保険の**資格がなくなったとき**は、この受診券は**使用できません**。
  また、健診受診日以前に**さかのぼって国保を離脱**した場合、**健診費用が全額自己負担**となることもありますので、ご注意ください。
- 『みどり健診』は**年に１回のみ**です。個別健診、人間ドックを**重複して受診**した場合、2 回目の**健診費用が全額自己負担**となりますので、ご注意ください。
- 事業所などに勤めている人は、事業主などが実施する健診を受診していただくので、この健診を受診する必要はありません。

個別健診　登録保険医療機関一覧表　　市外局番(0277)

医療機関名	TEL	医療機関名	TEL	医療機関名	TEL
会田医院	72-1282	斉藤医院	72-1230	ふじう医院	54-3851
アイダ痛みのクリニック	30-7077	さいとう内科クリニック	47-7770	藤江醫院	22-7777
アウルこどもクリニック	70-2112	さかいのクリニック	44-8557	藤田小児科医院	52-8289
阿部医院	53-5411	坂本内科医院	44-8989	星野クリニック	44-1125
安部クリニック	45-0794	さくらクリニック	46-3739	細井内科医院	44-3818
雨宮内科医院	44-7753	志鳥クリニック	76-9998	細野医院	74-2300
五十嵐内科医院	22-7043	篠原クリニック	52-6750	前川内科医院	53-4114
石川整形外科医院	22-8611	しむらクリニック	52-5253	前原内科医院	22-2417
石川内科クリニック	47-3014	下山医院分院	74-3320	松井内科医院	70-7610
いずみ内科	20-8080	下山内科医院	74-3322	まろ医院	44-6031
稲葉医院	72-1655	小児科 小川醫院	44-6008	水沼診療所	46-9229
岩下病院	22-0151	城田クリニック	22-7211	みどり病院	76-1110
小保方医院	72-2505	新宿医院	44-5930	三丸医院	22-3419
おりひめ医院	47-1248	須永医院	73-5811	みやざわ整形外科	53-1188
かぶらぎ内科クリニック	70-7575	関田内科クリニック	54-2511	宮原内科医院	52-7066
関内科医院	73-2022	赤南診療所	74-8344	村岡醫院	45-2888
菊地医院	45-2883	高木病院	53-7711	森田クリニック	54-8340
岸病院	54-8949	たかのす診療所	65-9229	森の診療所	47-8118
北川内科クリニック	44-7706	武井内科医院	53-6060	矢部クリニック	45-3711
きたむらクリニック	30-7577	田中医院	54-5012	山口クリニック	54-4153
木村クリニック	44-7781	寺田内科小児科医院	77-1100	山崎医院	44-4925
桐生クリニック	54-1350	永田医院	22-5122	大和病院	45-1551
くりた医院	70-7800	日新病院	30-3660	療育センターきぼう	73-2605
クリニック樹	30-8808	萩原医院	72-1025	両毛整肢療護園	54-1182
群馬中央医療生活協同組合 桐生協立診療所	53-3911	はせがわ循環器内科クリニック	44-9041	わたらせリバーサイドクリニック	53-3166
恵愛堂クリニック	74-2311	花輪診療所	97-2009	※眼底検査のみ	
恵愛堂病院	73-2211	林内科医院	45-2072	※あいおい眼科医院	54-5350
小暮医院	52-6608	ひきた小児科クリニック	44-3040	※川島眼科医院	45-2242
小島内科医院	44-8919	藤井医院	32-0666	※北川眼科医院	44-1010
木の実クリニック	46-6373	藤井クリニック	20-3055	※袖野眼科医院	44-4814
こんどう整形外科リハビリテーション科医院	44-5066	藤井内科医院	44-8897	※みなみ眼科	43-3180

【検査内容】

全員 →問診、身体測定、血圧測定、尿検査、内科診察、血液検査、腹囲測定

※空腹時の血糖･中性脂肪検査をしますので、必ず**空腹の状態**で受診してください。「空腹の状態」とは、水以外の飲食物を 10 時間以上摂取していない状態です。

医師が必要と判断した場合 → 心電図検査、眼底検査

人間ドック → みどり健診の検査項目やがん検診(胃、大腸など)のほか受診機関によりオプションで追加できる検査項目が異なります。申込時に確認してください。

みどり健診を受けた後は **特定保健指導**

Ⓐ余分な内臓脂肪がたまっているか

□腹囲
男性 85cm 以上
または
女性 90cm 以上

□BMI
25.0 以上

＋

Ⓑ血管にダメージを受けやすい状態か

□血糖値
空腹時血糖(やむを得ない場合随時血糖)
100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6%以上

□脂質
空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上(やむを得ない場合随時中性脂肪 175mg/dl 以上)
または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

□血圧
収縮時血圧 130mmHg 以上 または
拡張時血圧 85mmHg 以上

ⒶとⒷの両方に該当する人は血管が傷つきやすい状態です

このまま長期間放置すると脳血管疾患や心臓病、人工透析など健康を脅かす可能性があります。医師や保健師、管理栄養士など専門家と一緒に、生活習慣の改善にチャレンジしましょう。