

令和7年度上越市健康診査カレンダー

明日のあなたのために健診を！

●健診日時と会場を指定します。

- ・令和6年度に市が実施した健康診査を受診した人には、健診日時と会場を指定した案内はがきを3月下旬に送付します。

※ただし、がん検診のみを受診した人、40歳以上の社会保険加入者は指定しません。

●全ての健（検）診が予約制です。

- ・健診日時と会場を指定した案内はがきが届かない人、予約内容を変更（キャンセル）したい人は、受付開始日から受診希望日の3週間前までに健（検）診の予約や変更の手続きをしてください。ただし、4月の健（検）診に限り2週間前まで手続きが可能です。
- ・受診当日に必要な受診券等は健（検）診日のおおむね2週間前に発送します。

予約・変更開始日

インターネット	電 話
4月3日(木) 8:30～	4月6日(日) 8:30～17:00 ※4月6日(日)に限り、休日の電話受付を行います。
上越市健康診査・がん検診 予約システム二次元コード (24時間受付) 	●健診専用ダイヤル ☎ 025-521-6231 ☎ 025-521-6233 (受付時間: 平日8:30～17:15) ●医師会健（検）診の予約先 ☎ 025-521-0507 (受付時間: 平日9:00～16:00)

※会場ごとに定員や検査内容が決まっています。ご予約はお早めに。

令和7年度からの主な変更点 受診者へ送付する書類を一部変更します。

- 健（検）診内容や料金等を明記した「健康診査受診確認票」を新たに追加します。
- 次の検診の個人記録票は廃止するため、送付しません。
肺がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎、骨粗しょう症

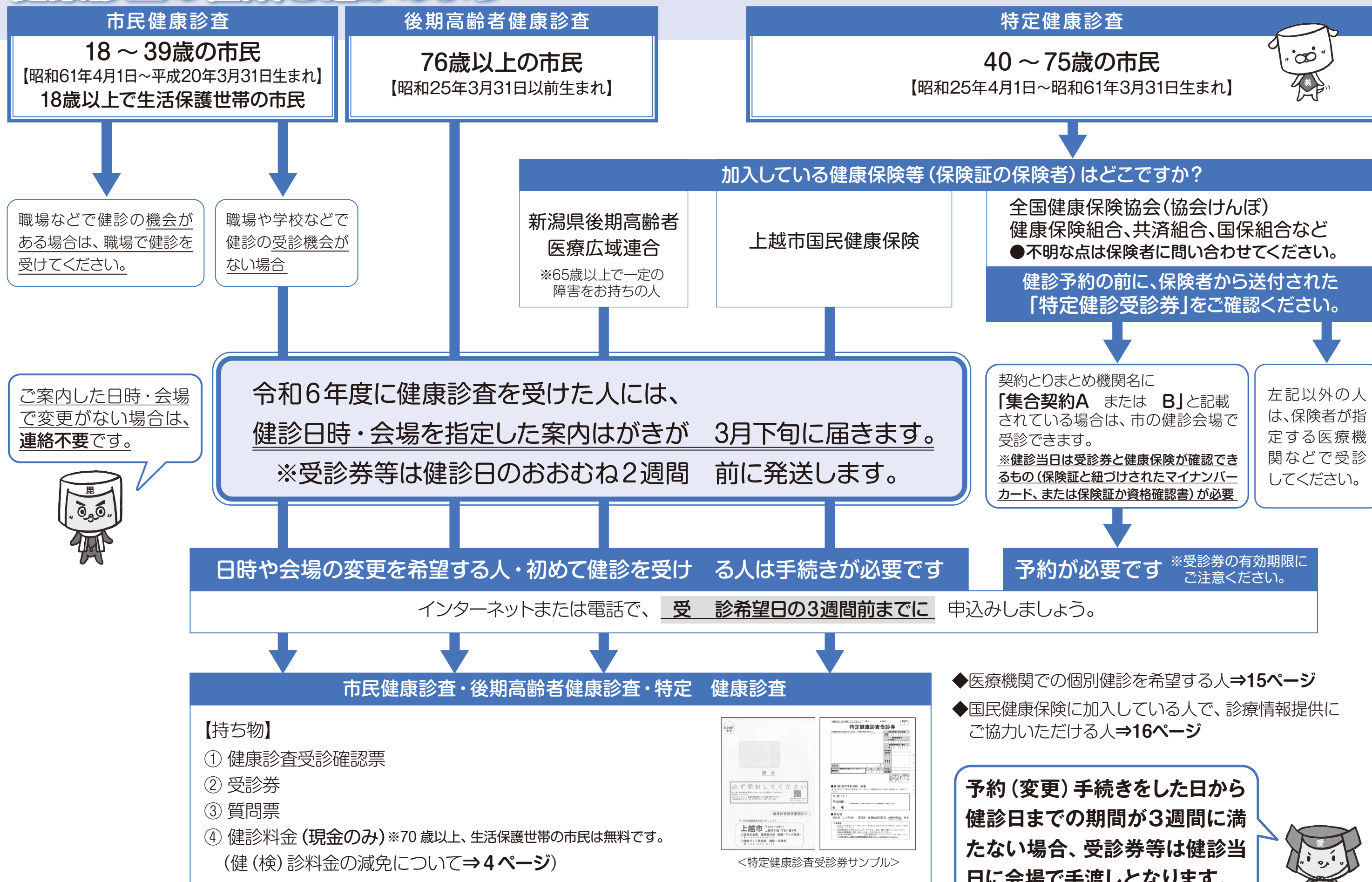
健康診査・各種がん検診の問合せ先

健康づくり推進課	025-521-6231	牧区総合事務所	025-533-5141	中郷区総合事務所	0255-74-2691
国保年金課	025-521-6233	柿崎区総合事務所	025-536-6704	板倉区総合事務所	0255-78-2141
安塚区総合事務所	025-592-2003	大潟区総合事務所	025-534-6805	清里区総合事務所	025-528-3111
浦川原区総合事務所	025-599-2304	頸城区総合事務所	025-530-2311	三和区総合事務所	025-532-2323
大島区総合事務所	025-594-3101	吉川区総合事務所	025-548-2311	名立区総合事務所	025-537-2122

このカレンダーは市のホームページからダウンロードできます

健康診査の種類を確かめよう

※健康診査は「年齢」と「加入している健康保険等」により種類が異なります。年齢は令和8年3月31日時点の年齢です。



各種健（検）診のご案内

健（検）診の種類 ＜検査内容＞			対象者等 (令和 8 年 3 月 31 日時点の年齢)	料 金 ※70歳以上、生活 保護世帯の市民は 無料	受診方法		
※年度内に健（検）診を重複して 受けることはできません					医 師 会	地 区	医 療 機 関
健康 診 査	市民	問診、身体計測、 腹囲測定、血圧測 定、尿・血糖・血中脂 質・肝機能・心電図・ 貧血・腎機能・眼底・ 血清尿酸・尿素窒素 検査	加入している健康保険等と 年齢によって決まります。 1、2 ページをご覧ください。 定期的に医療機関を受診している人 も受けましょう。 定期的に医療機関を受診している人 は、健診受診について医師と相談し て決めてください。	1,500 円	○	○	×
	特定 ※ 1			1,500 円※ 1	○	○	○
	後期 高齢者	問診、身体計測、血 圧測定、尿・血糖・血 中脂質・肝機能・心 電図・貧血・腎機能 検査		無料	○	○	○
胃がん検診 胃部エックス線検査（バリウム検査）			40 歳以上の人 令和 8 年 3 月 3 1 日時点の年齢が 40歳の方は胃がん検診を無料で受 けられます。 予約された人に事前に容器を送付 します。受診希望日の 3 週間前ま でにご予約ください。	1,000 円	○	○	×
大腸がん検診 便潜血検査（2 日分の便を検査）				400 円	○	○	×
肺がん（結核）検診 胸部エックス線検査				300 円	○	○	×
喀たん細胞診 たん検査（3 日分のたんを検査） 受診には一定の要件があります※ 2				1,000 円	○	○	×
胸部 C T 検診 C T 撮影 受診には一定の要件があります※ 2				年齢に関係なく 6,400 円	別日 実施		×
前立腺がん検診 血液検査（PSA 検査）			50 歳以上の男性	2,400 円	○	○	×
肝炎ウイルス検診 血液検査（B 型・C 型肝炎検査）			40 歳以上の人 (これまでに受診したことがない人)	700 円	○	○	×
子宮頸がん検診 内診と細胞診検査			20 歳以上の女性 (原則 2 年に 1 回)	医療機関 2,300 円※ 3 医師会・地区 1,200 円	○	○	○
乳がん検診 マンモグラフィ検査			40 歳以上の女性 (原則 2 年に 1 回)	1,600 円	○	○	×

※ 1 上越市国民健康保険以外の保険に加入している人は、検査内容や料金が異なる場合があります。
※ 2 一定の要件を満たす人が対象となります。がん検診の注意事項をご確認ください。⇒ 5 ページ
※ 3 記載されている料金のほかに費用がかかる場合があります。各医療機関にご確認ください。



《無料で受けられる特定健診・がん検診について》

◆次の年齢の人は、市が行う健（検）診で特定健診・がん検診が無料で受けられます。
【すべての健（検）診（胸部CT検診除く）】… 令和 8 年 3 月 31 日時点の年齢が 70 歳以上の人
※胸部CT検診は有料となります。
【特定健診】…………… 令和 8 年 3 月 31 日時点の年齢が 40 歳・50 歳・60 歳の人
【子宮頸がん検診】…………… 21 歳（平成 16 年 4 月 2 日～平成 17 年 4 月 1 日生まれ）の女性
【乳がん検診】…………… 41 歳（昭和 59 年 4 月 2 日～昭和 60 年 4 月 1 日生まれ）の女性
※特定健診、子宮頸がん検診、乳がん検診無料対象者には無料クーポン券が届きます。
無料クーポン券の使い方などについては、送付する案内で確認してください。
【胃がん検診】…………… 令和 8 年 3 月 31 日時点の年齢が 40 歳の人
※胃がん検診無料対象者は健診会場の受付での年齢確認で無料となります（無料クーポン券はありません）。
【注 意 事 項】
・無料クーポン券は、市が行っている健（検）診以外では使用できません。
・無料クーポン券を紛失された場合でも、対象の年齢であれば無料となります。受付で申し出てください。



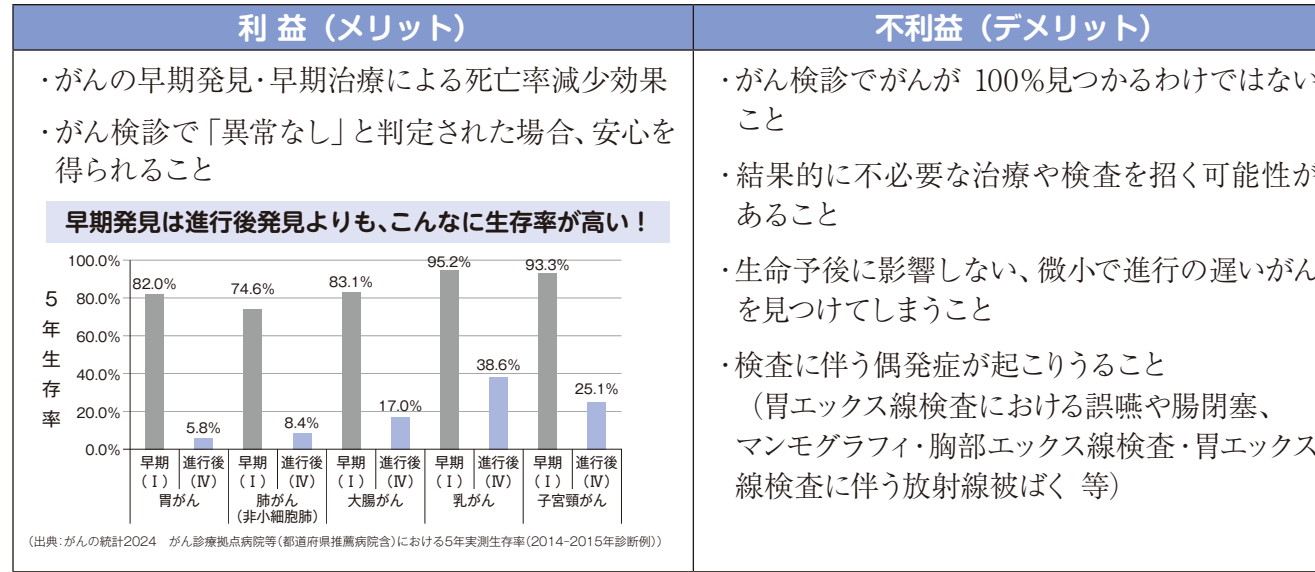
《健（検）診料金の減免について》

◆市民税非課税世帯の人は申請により料金が減免（無料）となります。
(同一世帯と認められた全ての世帯員が、当該年度において、市民税が課税されていない世帯)
【手続き方法】
必ず健（検）診日の2週間前までに減免の申請を行ってください。申請書は、国保年金課、健康づくり
推進課、各総合事務所、南・北出張所にあります。審査後に通知書をお送りしますので、健（検）診当
日に必ず免除決定通知書をお持ちになり受付で提示してください。
【注意事項】
・令和 8 年 3 月 31 日時点の年齢が 70 歳以上の方は、胸部CT検診のみ、減免の手続きが必要です。
・生活保護世帯の人は、健診会場の受付で被保護者証明書を提示することで無料になります。



《がん検診のメリット・デメリット》

がん検診を受けることは、がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんで亡くなることを防ぐことに
つながります。ただし、がん検診には利益（メリット）だけでなく、さまざまな不利益（デメリット）もありますの
で、正しく理解し、正しい知識を持って受診しましょう。



がん検診で「要精密検査」となった場合は必ず精密検査を受けてください。

各種健（検）診の注意事項

- ◆医師会健診、地区健診、医療機関健診、人間ドック等を重複して受けることはできません。
- ◆市の健康診査では聴力・視力検査は実施しません。
- ◆がん検診は上越市に住民票があれば、加入の健康保険にかかわらず受診できます（年齢制限⇒3 ページ）。

がん検診の注意事項

◎飲食について

軽めの食事であれば右表の時間までにとることができます。
以降は、アメ、ガム、お茶、たばこ等も控えてください。
水や白湯のみ検査2時間前までであれば、コップ1杯程度飲んでもかまいません。

受診日程	飲食を済ませる時間	
午前	前日	午後 9 時
午後	当日	午前 7 時

◎服薬について 高血圧、心臓病、血液抗凝固薬等は、検査の 2 時間前までに水・白湯で服用してください。

◎糖尿病治療中の人へ

	午前に健診を受ける人	午後に健診を受ける人
糖尿病の薬	・前日の夕食はいつもどおり食べ、糖尿病の薬（インスリン注射）は服用（使用）してください。 ・当日の朝食（あめやガムを含む）は食べず、朝の糖尿病の薬（インスリン注射）は服用（使用）しないでください。	・朝食は午前 7 時頃までに済ませ、糖尿病の薬（インスリン注射）は服用（使用）してください。 ・昼食は食べず、昼の糖尿病の薬（インスリン）は服用（使用）しないでください。
	※低血糖になるおそれがありますので、ブドウ糖などをご持参ください。	

◎主治医の許可が必要な人 高血圧や心臓病など、毎日飲んでいる薬がある

◎検診を受けられない人（医療機関等での胃内視鏡による検査をおすすめします）

- ◆ペースメーカーや埋込型除細動器（ICD）が入っている ◆人工透析をしている ◆妊娠中または妊娠の可能性がある
- ◆持続グルコース測定器、インスリンポンプを装着しており、取り外しができない、また、取り外しはできるが、機器を取り外していいか主治医に確認していない
- ◆下剤、バリウムでじんましんなどのアレルギー症状（アナフィラキシーショック）がでたことがある
- ◆腸閉塞・腸捻転の既往がある ◆バリウムが肺や気管に入ったことがある ◆胃をすべて切除している
- ◆在宅酸素療法をしている ◆人工肛門を造設している ◆消化管の穿孔（穴が開いた）で治療を受けたことがある
- ◆食道や胃、十二指腸および小腸・大腸（潰瘍性大腸炎、クローン病、大腸憩室炎など）の病気で服薬（注射）治療している
- ◆過去1年以内に次の手術を受けたことがある（腹腔鏡手術を含む）：腹部、心臓、呼吸器疾患、頭部、運動器（背骨関節など）、前立腺、卵巣、子宮などの婦人科疾患※2か月以内に胃ポリープや大腸ポリープ内視鏡手術を含む
- ◆治療していない鼠径ヘルニアがある
- ◆脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患、心筋梗塞・狭心症などの虚血性心疾患、てんかんを1年以内に起こしたことがある
- ◆メニエール病の治療中または自覚症状がある ◆腎臓病などで水分制限がある
- ◆撮影台から転落の恐れや撮影が困難、自立歩行が困難または撮影台の手すりを握ることが難しい、検査のための体位変換（寝返り）ができない、体重が135kg超
- ◆検診当日を含め、3日間以上排便がない
- ◆検診時の血圧が180/110mmHg以上
- ◆糖尿病治療中で、検診当日に食事をしないで糖尿病の薬を飲んだ、インスリン注射を使用した
- ◆脳圧亢進シャント（VPシャント）が入っている
- ◆上記以外でも当日の問診などにより、検査をご遠慮いただく場合があります。

がん検診の注意事項

大腸

◎受診歴がある人や検診を予約された人に、検診日のおおむね2週間前に容器を郵送します。
検診日を含む3日前から2日分の便を取り、検診当日に容器を会場へお持ちください。

肺

◎胸部エックス線検査

65 歳以上の人は、結核検診として年 1 回の胸部エックス線検査が義務付けられています。

◎検診を受けられない人

- ◆持続グルコース測定器、インスリンポンプを装着しており、取り外しができない、また、取り外しはできるが、機器を取り外していいか主治医に確認していない
- ◆妊娠中、妊娠の可能性がある
- ※肺疾患で治療中や経過観察中の人は、検診受診についてかかりつけ医にご相談ください。

◎喀たん細胞診

胸部エックス線検査を受け、次の①②のいずれかに該当する人のみ受診できます。

- ① 50 歳以上で喫煙指数（1 日の本数×喫煙年数）が 600 以上の人
※加熱式たばこを含む
- ② 40 歳以上で重クロム酸、石綿等を取り扱ったことのある人

◎胸部 C T 検診

次の①②の両方に該当する人が別日で受診できます。健康づくり推進課へお申し込みください。

- ①上越市が実施する胸部エックス線検査を 12 月末までに受診し、精密検査の必要がない人
- ② 50 歳以上で喫煙指数（1 日の本数×喫煙年数）が 600 以上の人
または 40 歳以上で重クロム酸、石綿等を取り扱ったことがある人

前立腺 肝炎

◎希望する人は、事前に予約をしてください。

子宮 頸

◆生理中の人はご遠慮ください。また、子宮全摘手術を受けている人、妊娠中、妊娠の可能性のある人は、医療機関で受診してください。

◆市が実施する子宮頸がん検診は、年度内に医療機関か医師会・地区健（検）診のどちらか 1 回受診できます。年度内に 2 回以上受診された場合は、全額自己負担となります。

乳

◎検診を受けられない人

- ◆持続グルコース測定器、インスリンポンプを装着しており、取り外しができない
また、取り外しはできるが、機器を取り外していいか主治医に確認していない
- ◆6 か月以内のケガや手術で胸部に傷口がある ◆乳房の撮影体位（姿勢）が保てない
- ◆妊娠中、妊娠の可能性がある、授乳中、または卒乳 6 か月以内である
- ◆しこり等の自覚症状がある、豊胸手術*を受けた、皮下埋込型ポートが入っている、ペースメーカー、埋込型除細動器（ICD）、脳圧亢進シャント（VP シャント）が入っている
- ※ヒアルロン酸注入、脂肪注入、生理食塩水バッグも含まれます。

がん検診で「要精密検査」となった場合の医療機関での主な検査方法

胃	胃の内部を内視鏡で詳しく観察し、必要に応じて細胞を採取します。
肺	胸部 CT 検査もしくは気管支鏡検査を行います。
大 腸	大腸の内部を内視鏡で詳しく観察し、必要に応じて細胞を採取します。
子宮頸部	膣拡大鏡下の組織診、細胞診、HPV 検査等を組み合わせて行います。
乳	マンモグラフィ検査、超音波検査、細胞診、組織診を組み合わせて行います。

精密検査結果は、今後の検診精度向上のため、市町村、検診機関と共有されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は、最初に受診した医療機関にも精密検査結果が共有されます。

よくある質問 Q & A

●案内はがきが届かない / 案内はがきに日時・会場の指定がない

→ 健診の日時と会場を指定した案内はがきは3月下旬ごろに届きます。前年度の受診状況や年齢などによって、案内はがきの有無や案内の内容が異なりますので、案内はがきが届かない人や、はがきに日時や会場の指定がない人は、ご自身で予約が必要です。

●案内はがきで指定された日時や健（検）診の内容を変更したい

→ 指定の日時や会場でご都合が悪い場合や内容を変更したい場合は、お手数ですがご自身で変更の手続きをお願いします。
インターネットや電話で変更が可能です。この冊子の表紙を見て、手続きをしてください。

●予約や変更をしたいが、すでに予約がいっぱいで希望の日時に空きがない

→ 時期や会場によっては予約枠がすぐに満員になってしまう場合があります。また、ほかの人の変更やキャンセルのタイミングにより空き状況は常に変わっています。
→ 希望の日時が満員の場合、日にちを置いて再度変更を試みるか、別の会場・日時をご検討ください。

●日時や会場の指定はどのように決めているのか

→ 前年度の受診状況のほか、年齢やお住まいの地域、会場の定員などから日時を割り振ります。大勢の人を割り振るため、当初の指定ではお一人お一人のご要望をお伺いできません。

●予約を変更したら再度通知が来るか

→ 予約の変更手続きを行った場合、改めて通知の発送はしません。手続きの際に変更後の内容をメモなどで残してください。
→ 予約日のおおむね2週間前に受診券等を発送しますので、変更後の内容はそちらでご確認ください。

●健診ではなく、人間ドックを受けたい

→ 国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人には人間ドックの料金の一部を助成します。
→ 14ページをご覧ください。



●食事の制限はあるか

→ 胃がん検診を受ける人は食事制限があります。胃がん検診がない人は食事制限はとくにありません。
→ 5ページの「◎飲食について」をご覧ください。

●健診当日の服装や注意点は

→ 着脱しやすく、金具等がついていない服装で受診してください。
また、ネックレス・ピアスなどの貴重品や装飾品の着用はお控えください。

●健診当日に体調が悪くなった

→ 新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症に感染している人及び感染した後、厚生労働省の示す療養期間が終了していない人、受診時に風邪症状等がある人は受診をお断りさせていただきます。体調回復後に受診してください。
→ 体調不良の場合は健診専用ダイヤル（☎ 025-521-6231・6233）へ連絡し、キャンセルまたは予約の変更をお願いします。

●結果はいつ届くのか

→ 市が実施する健（検）診では次のとおり結果を返却します。
→ 健康診査とがん検診は同日に受けた場合も、結果の返却は別になります。

【健康診査】

- ・ 医師会健診、地区健診の結果は、健診日から約2か月で返却します。
- ・ 医療機関健診、人間ドックの結果は、健診受診機関より返却します。

【がん検診】

- ・ 検診日ごとにまとめて結果を返却します。
- ・ 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、喀たん細胞診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は、検診日から約1か月半で返却します。

上越市健康診査・がん検診予約システムのご案内

インターネットから健康診査の新規予約や予約の変更ができる「上越市健康診査・がん検診予約システム」をご利用ください。

スマートフォンの人は、右の二次元コードを読み取ってください。

パソコンの人は「上越市健康診査・がん検診予約システム」で検索してください。

健診日時と会場を指定した案内はがきがある人は、お手元にご用意ください。

詳しい操作方法を確認したい人はこちら →



インターネット
予約の利用方法



上越市
健康診査・がん検診
予約システム

健（検）診日程表

医師会健（検）診日程表 上越医師会 ☎ 025-521-0507

- ◆上越医師会館や妙高健診室を会場に行う健（検）診です。新規予約・変更・キャンセルする場合はインターネット、または上越医師会に電話連絡してください。
- ◆保育ルームはありません。お子さんの預け先が見つからない場合は健診専用ダイヤルへご相談ください。（☎ 025-521-6231・6233）
- ◆医師会館・妙高健診室では骨密度測定検査（骨粗しょう症検診）を行っています。受診を希望される場合は上越医師会へ直接お問い合わせください。

健診日			会場（住所）	健（検）診		子宮		乳	
月	日	曜		午前	午後	午前	午後	午前	午後
4	25	金	上越医師会館（春日野 1-2-33）	○	○	—	—	—	—
	28	月		○	○	—	—	—	—
	30	水		○	○	○	○	○	○
5	10	土	上越医師会館	—	—	○	○	○	○
	19	月		○	○	○	○	○	○
6	14	土	上越医師会館	○	○	—	—	○	○
	16	月	妙高健診室（妙高市栗原 4-7-11）	○	○	—	—	○	○
7	14	月	妙高健診室	○	○	○	○	○	○
	18	金	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	30	水		—	—	○	○	○	○
8	19	火	上越医師会館	—	—	○	○	○	○
	22	金	妙高健診室	○	○	—	—	—	—
	25	月	上越医師会館	○	○	—	—	—	—
	26	火		○	○	○	○	○	○
	28	木		○	—	—	—	—	—
	29	金		○	○	○	○	○	○
9	16	火	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	17	水		○	○	○	○	○	○
	27	土		—	—	○	○	○	○
10	25	土	上越医師会館	○	○	—	—	○	○
	27	月	妙高健診室	○	—	—	—	—	—
	29	水	上越医師会館	○	○	—	—	—	—
	30	木		○	○	○	○	○	○
	31	金		○	○	—	—	—	—

健診日			会場（住所）	健（検）診		子宮		乳	
月	日	曜		午前	午後	午前	午後	午前	午後
11	19	水	上越医師会館（春日野 1-2-33）	—	—	○	○	○	○
	20	木		○	○	○	○	○	○
	21	金		○	○	○	○	○	○
	25	火		○	○	—	—	○	○
	26	水		○	○	○	○	○	○
	27	木		○	○	○	○	○	○
12	11	木	妙高健診室（妙高市栗原 4-7-11）	○	○	—	—	—	—
	12	金		○	○	○	○	○	○
	15	月	上越医師会館	○	○	—	—	—	—
	16	火		○	○	—	—	○	○
	17	水		○	○	○	○	○	○
	18	木		○	○	○	○	○	○
	19	金		○	○	○	○	○	○
1	7	水	上越医師会館	○	○	—	—	○	○
	8	木	妙高健診室	○	○	—	—	○	○
	9	金		○	○	○	○	○	○
	13	火		○	○	—	—	○	○
	14	水	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	15	木		○	○	○	○	○	○
	16	金		○	○	—	—	○	○
	22	木	妙高健診室	○	○	—	—	○	○
	23	金		○	○	—	—	○	○
	26	月	上越医師会館	○	○	—	—	—	—
	27	火		○	○	○	○	○	○
	28	水		○	○	—	—	—	—
	29	木		○	○	○	○	○	○
	30	金		○	○	—	—	○	○
2	12	木	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	13	金		○	○	○	○	○	○
	17	火	妙高健診室	○	○	—	—	○	○
	18	水		○	○	—	—	○	○
	19	木		○	○	○	○	○	○
	20	金	上越医師会館	○	○	—	—	○	○
	25	水		○	○	—	—	○	○
	26	木		○	○	○	○	○	○
	27	金		○	○	○	○	○	○

地区健(検)診日程表

健診専用ダイヤル ☎ 025-521-6231・6233

◆公民館や体育館など各地区の会場で行う健(検)診です。新規予約・変更・キャンセルする場合はインターネット、または健診専用ダイヤル、各総合事務所に電話連絡してください。

健診日			会場(住所)	健(検)診		子宮		乳	
月	日	曜		午前	午後	午前	午後	午前	午後
4	22	火	保倉体育館(上吉野 1645)	○	○	—	○	○	○
	23	水	ユートピアくびき希望館	○	○	—	—	—	—
	24	木	(頸城区百間町 716)	○	○	○	○	○	○
5	1	木	直江津屋台会館(西本町 4-18-12)	○	○	—	—	—	—
	2	金		○	○	—	—	—	—
	7	水	大湍保健センター (大湍区土底浜 1079)	○	○	—	—	—	—
	8	木		○	○	—	—	○	○
	9	金		○	○	○	○	○	○
	12	月		○	—	—	—	—	—
	20	火	オーレンプラザ(本城町 8-1)	○	○	—	—	—	—
	21	水		○	○	—	—	—	—
	22	木		○	○	○	○	○	○
	23	金		○	○	○	○	○	○
	27	火	浦川原体育館(浦川原区六日町 150)	○	○	—	—	—	—
	28	水	かきざきドーム (柿崎区法音寺 730-1)	○	○	—	—	—	—
6	29	木		○	○	○	○	○	○
	30	金		○	○	○	○	○	○
	3	火	中郷保健相談センター	○	○	○	○	○	○
	4	水	(中郷区二本木 1959-4)	○	—	—	—	—	—
	10	火	清里スポーツセンター	○	○	—	○	○	○
	11	水	(清里区平成 1788)	○	○	—	—	—	—
	12	木	三和体育館(三和区島倉 2382-3)	○	○	○	○	○	○
	13	金		○	○	—	—	—	—
	17	火	吉川体育館(吉川区原之町 1819-1)	○	○	—	—	—	—
	18	水		○	○	○	○	○	○
	19	木	大島多目的ホールふれあい館 (大島区大平 3860)	○	○	—	○	○	○
	20	金		○	—	—	—	—	—
	23	月	谷浜地区多目的研修センター(有間川441-1)	○	○	—	○	○	○
	24	火	名立地区公民館	○	○	—	○	○	○
	25	水	(名立区名立大町 200-1)	○	—	—	—	—	—

健診日			会場(住所)	健(検)診		子宮		乳	
月	日	曜		午前	午後	午前	午後	午前	午後
7	1	火	牧体育館(牧区田島 703-4)	○	○	—	○	○	○
	2	水		○	—	—	—	—	—
	15	火	板倉農村環境改善センター (板倉区針 986)	○	○	—	—	—	—
	16	水		○	○	—	—	—	—
	17	木		○	○	○	○	○	○
	22	火	安塚コミュニティプラザ (安塚区安塚 777)	○	○	—	—	—	—
8	23	水		○	○	—	○	○	○
	6	水	市民プラザ(土橋 2554)	○	○	—	—	—	—
	7	木		○	○	—	—	—	—
9	8	金		○	○	○	○	○	○
	2	火	福祉交流プラザ(寺町 2-20-1)	○	○	—	—	—	—
	3	水		○	○	—	—	—	—
	4	木	謙信公武道館(戸野目古新田 375)	○	○	—	—	—	—
	5	金		○	○	○	○	○	○
	11	木	カルチャーセンター (春日新田 2-19-1)	○	○	—	—	—	—
10	12	金		○	○	○	○	○	○
	1	水	浦川原体育館(浦川原区六日町 150)	○	○	○	○	○	○
	2	木	大湍保健センター(大湍区土底浜1079)	○	○	○	○	○	○
	9	木	八千浦交流館はまぐみ (下荒浜 982-41)	○	○	—	○	○	○
	10	金		○	—	—	—	—	—
	16	木	ラーバンセンター(大和 6-3-30)	○	○	—	○	○	○
	17	金		○	—	—	—	—	—
	23	木	かきざきドーム (柿崎区法音寺 730-1)	○	○	—	○	○	○
	24	金		○	○	—	—	—	—
11	6	木	ユートピアくびき希望館 (頸城区百間町 716)	○	○	—	—	—	—
	7	金		○	○	—	—	—	—
12	2	火	無印良品(西本町 3-8-8) (直江津ショッピングセンター 2 階) ※胃、肺がん検診は行いません	○※	○※	—	—	—	—
	3	水		○※	○※	—	—	—	—
	4	木		○※	○※	—	—	—	—
	5	金		○※	○※	—	—	—	—

障害のある人の健診

電話予約のみ ☎ 025-521-6231

※ 4月6日(日)から受付開始

身体・知的・精神に障害のある人、車椅子を使用される人、介助が必要な人が対象です。健(検)診受診の要否について、必ず主治医と相談のうえお申し込みください。また、付き添いの家族の人でも健(検)診を希望する場合はご相談ください。

家族等の支援が難しく会場まで行くことができず、タクシー利用助成や自動車燃料費助成制度の対象外の人に限り、送迎車を利用できますので、あわせてお申し込みください。

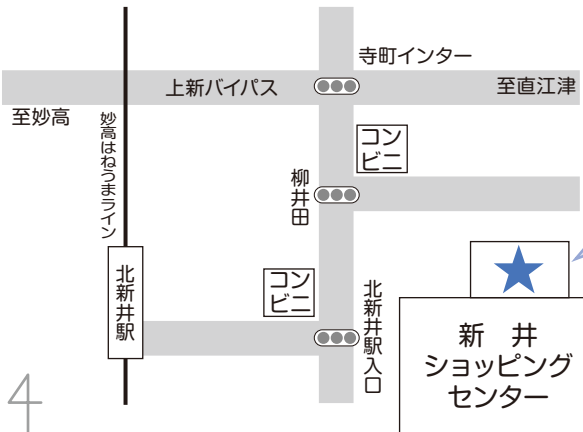
月	日	曜	会場(住所)	時間	申込締切日	送迎定員
8	27	水	上越医師会館(春日野1-2-33)	午前	7月25日(金)	15人
10	27	月	妙高健診室(妙高市栗原4-7-11)	午後	9月26日(金)	5人

健診会場のご紹介

妙高健診室

(新井ショッピングセンター別館)

電 車：えちごトキめき鉄道 北新井駅から徒歩10分
自動車：国道18号(上新バイパス) 寺町インターから3分



妙高健診室は
ココです

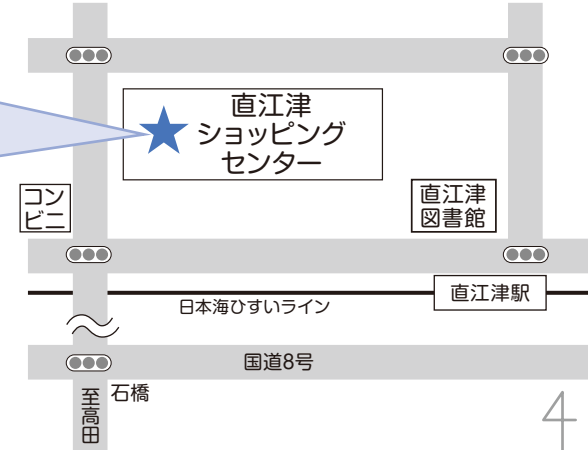
無印良品

(直江津ショッピングセンター2階)

電 車：えちごトキめき鉄道 直江津駅から徒歩7分
自動車：国道8号 石橋交差点から3分



オープン
Open MUJIが
健診会場です



国民健康保険及び後期高齢者医療制度 人間ドックのご案内

国民健康保険、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、人間ドックの健診料金の一部(1万円)を助成します。

【注意】ドック受診前に市の健康診査を受診した人、保険税(料)を滞納している世帯の人、健診結果を市に提供することに同意しない人は、助成を受けることができません。

	国民健康保険人間ドック	後期高齢者医療制度 人間ドック
対象	4月1日以降に人間ドックを受診し、受診日時点で国民健康保険の被保険者で35歳～74歳の人	4月1日以降に人間ドックを受診し、受診日時点で後期高齢者医療制度の被保険者で、市内に住所のある人
申請の流れ	ドック受診前に申請 ・ ご自身で受診の予約は行わず 、市へ申請してください。後日市から助成決定通知書を送付します。受診日時は健診機関から連絡があります。 ※中央病院で受診を希望される場合は、市へ申請した後に、ご自身で健診機関に直接予約してください。 ※下表の健診機関以外で受診する場合は、 ドック受診後に申請してください。	ドック受診前に申請 ・ ご自身で受診する健診機関へ直接予約を行い 、受診予定日の2週間前までに市へ申請してください。 ※中央病院で受診を希望される場合は、先に市へ申請し、市から送付される助成決定通知書を受け取った後に、ご自身で健診機関に直接予約してください。 ※下表の健診機関以外で受診する場合は、 ドック受診後に申請してください。
	後に申請 ・人間ドックを受診し、費用の全額を支払い、領収証(写し)・健診結果(写し)・助成額を振り込む預金通帳をお持ちの上、申請してください。	後に申請 ・人間ドックを受診し、費用の全額を支払い、領収証(写し)・健診結果(写し)・助成額を振り込む預金通帳をお持ちの上、申請してください。
申請期間	令和7年2月5日(水)～ (予定人数に達した時点で、受付を終了します)	令和7年4月1日(火) ～令和8年3月31日(火)
人数(予定)	1,853人(申込順)	857人
申請先	国保年金課、南・北出張所、各総合事務所 (郵送・電子申請で申込むことも可能です) 上越市電子申請システム 	
問合せ	国保年金課 025-520-5715	国保年金課 025-520-5717

※申請書は市のホームページからダウンロードできます。

《人間ドック健診機関》

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
上越医師会(上越地域総合健康管理センター)	025-521-0521	新潟労災病院	025-543-3123
厚生連上越総合病院	025-524-3000	新潟県健康管理協会	025-245-4455
厚生連けいなん総合病院	0255-72-3161	新潟県労働衛生医学協会	0257-22-5665
新潟県立中央病院	025-522-7711	新潟県けんこう財団	0258-28-3666

医療機関健診のご案内

◆対象者…①、②のいずれかに該当する人は、以下の実施医療機関で健康診査を受診できます。

区分	加入している健康保険（健診当日）	対象者
①	上越市国民健康保険	40歳から74歳までの人
②	新潟県後期高齢者医療広域連合	上越市民の人

◆実施期間…4月～翌年3月

◆持ち物…健診料金、健康保険の資格確認ができるもの（マイナンバーカードまたは資格確認書等）、受診券、質問票（受診券、質問票をお持ちでない人は健診日の2週間前までに健診専用ダイヤル（☎025-521-6231・6233）へ発行を依頼してください。）

◆料金…1,500円（令和8年3月31日時点の年齢が40・50・60歳の人と70歳以上の人は、無料で受診できます）

◆注意事項

がん検診：胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん及び肝炎ウイルス検診は受診できません。

眼底検査：眼底検査（上記①の人のみ）は、受診する医療機関によって他の検査機関で受診が必要になる場合があります。事前に実施医療機関へお問い合わせください。

◆実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
相澤内科医院	上越市昭和町 1-3-26	025-523-8565
あすかクリニック高木医院	上越市東雲町 2-1-31	025-545-6517
飯内科クリニック ※上記①の人のみ	上越市飯 2521-1	025-521-1171
内山医院	上越市吉川区下町 1161-1	025-548-2400
浦川原診療所	上越市浦川原区有島 75	025-599-2510
かなざわ内科クリニック	上越市春日野 1-14-11	025-521-0808
川端内科消化器科医院	上越市春日新田 1-20-13	025-543-0008
くろきクリニック（かかりつけの人のみ）	上越市東城町 3-10-38	025-526-0121
県立柿崎病院	上越市柿崎区柿崎 6412-1	025-536-3131
小林医院	上越市住吉町 1-12	025-543-3227
小山医院	上越市大潟区四ツ屋浜 686	025-534-5100
さいとう診療所	上越市板倉区針 941	0255-78-5310
佐藤医院	上越市春日新田 2-8-10	025-544-8877
上越市役所前やまもとクリニック	上越市木田 1-3-31	025-520-9130
上越地域医療センター病院	上越市南高田町 6-9	025-523-2131
真保医院	上越市柿崎区柿崎 1695-1	025-536-2616
早津内科医院	上越市春日野 1-5-13	025-526-2511
ふもとクリニック	上越市中央 1-23-26	025-543-2103
妙高診療所	妙高市律生 524 - 1	0255-82-2045
安塚診療所	上越市安塚区安塚 2555-1	025-592-3330
渡辺内科医院	上越市幸町 14-9	025-525-1170

※令和7年3月現在の情報です。最新の情報は市ホームページでご確認ください。

医療機関健診受診までの流れ

① 受診券、質問票を取り寄せ

- ・受診券、質問票をお持ちでない人は、健診専用ダイヤル（☎025-521-6231・6233）へ発行を依頼してください。
- ※令和6年度に医療機関健診を受診した人には、3月下旬に受診券一式が届きます。

② 実施医療機関へ予約の連絡

- ・15ページに記載されている実施医療機関へ直接予約の連絡をしてください。予約の際は「上越市の医療機関健診を実施したい」と必ず伝えてください。
- ※医療機関によっては、直接窓口での申し込みが必要になります。

③ 医療機関健診を受診

- ・健診料金、健康保険の資格確認ができるもの（マイナンバーカードまたは資格確認書等）、受診券、質問票をお持ちの上、予約日に受診してください。

診療情報提供のご案内

特定健診は、治療中の人も全て対象となります。生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）で治療中の人は、かかりつけ医を通して検査結果の情報を提供していただくことにより、市の健康診査を受診したとみなされますので、ぜひ診療情報の提供にご協力ください（情報提供に際しては、主治医とご相談ください）。診療情報提供書を市に提出された場合、健診結果表を送付します。

◆対象者…40～74歳の国民健康保険加入者（令和8年3月31日時点の年齢）

◆持ち物…健康保険の資格確認ができるもの（マイナンバーカードまたは資格確認書等）

特定健康診査受診券
質問票
診療情報提供書

令和6年度にかかりつけ医を通して検査結果の情報提供があった人には、**3月下旬に受診券・質問票・診療情報提供書が届きます**。
お持ちでない人は、受診日の2週間前までに、健診専用ダイヤル（☎025-521-6233）へ発行を依頼してください。

◆料金…情報提供にかかる料金は**無料**です。
※窓口では、治療中の病気の検査料・診査費のみお支払いください。

◆注意事項…検査項目が不足している場合は該当になりませんので、市の特定健診を受診してください。
がん検診は、情報提供の対象になりません。
診療情報を提供した人は、市の健康診査を受診することはできません。

子宮頸がん検診（医療機関）

- ◆対象者… 上越市に住民票のある令和8年3月31日時点の年齢が20歳以上の女性
- ◆実施期間… 4月～翌年3月
- ◆実施医療機関 ※令和7年3月現在の情報です。最新の情報は市ホームページでご確認ください。

医療機関名	住 所	電話番号
上田レディースクリニック	上越市大豆 1-11-11	025-523-1103
大島クリニック	上越市鴨島 1100	025-522-2000
県立柿崎病院	上越市柿崎区柿崎 6412-1	025-536-3131
厚生連上越総合病院	上越市大道福田 616	025-524-3000
上越地域医療センター病院	上越市南高田町 6-9	025-523-2131
城北レディースクリニック	上越市栄町 5-16	025-521-7700
菅谷ウイメンズクリニック	上越市新光町 3-6-16	025-546-7660
愛クリニック	妙高市美守 1-12-9	0255-72-4103
厚生連けいなん総合病院	妙高市田町 2-4-7	0255-72-3161

- ◆予約、申込方法等については、事前に医療機関へ問い合わせてください。また、必ず医療機関の窓口で「**上越市の検診として受診したい**」と伝えてください。

子宮頸がん検診、乳がん検診の
無料クーポン券対象⇒4ページ

- ◆年度内に集団（医師会館や妙高健診室、各地区）での子宮頸がん検診と、医療機関での子宮頸がん検診を重複して受けることはできません。



月経や更年期など女性特有の健康にかかる相談は、健康づくり推進課または各総合事務所へご相談ください。問合せ先⇒表紙

歯科健康診査（歯科医療機関）

- ◆対象者… 令和8年3月31日時点の年齢が20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の人と後期高齢者医療制度の被保険者で76・80歳の人

- ◆実施期間… 受診券到着後～翌年3月

- ◆受診までの流れ… 4月下旬までに受診券を送付します。
歯科医療機関に直接予約して受診してください。

- ◆料金… 令和8年3月31日時点の年齢が70・76・80歳の人は無料です。
その他の人は、料金（500円）が必要です。
※健診の結果、歯石除去や治療、さらに詳しい検査が必要な場合、別途料金がかかります。

- ◆実施医療機関… 健診を実施していない歯科医療機関がありますので、予約時に確認してください。

上越市
歯科健康診査
ホームページ



健康づくりポイント取組シート（コピー可）

太枠の中に記入してください。取り組んだ内容・期日を記入しポイントを合計してください。
新規取組欄には「健康づくりポイント」がきっかけで新たに始めたことや再開した場合に○をつけてください。

15ポイント以上で応募できます！

ポイント内容		新規取組	取り組んだ内容・期日	ポイント	
1	①健診の受診（市民健診・特定健診・後期高齢者健診、職場健診、人間ドック）	☐ 市健診等（診療情報提供含む） ☐ 職場健診 ☐ 人間ドック	令和 年 月 日	5	
	②歯科健診の受診		令和 年 月 日	5	
	③健診結果説明会への参加		令和 年 月 日	3	
	④がん検診の受診 （胃、大腸、肺、前立腺、肝炎ウイルス、乳、子宮頸がん検診） ※胃がん検診を受診すると【5ポイント】 上越市では胃がんによる死亡者の割合が多いことから、胃がん検診のポイントは5ポイントです。早めに検診を受けましょう。	☐ 胃がん ☐ 大腸がん ☐ 肺がん ☐ 前立腺がん ☐ 肝炎ウイルス ☐ 子宮頸がん ☐ 乳がん	令和 年 月 日	5 3 3 3 3 3 3	
	⑤市や町内会等が行う身体活動や運動を伴うイベントや健康に関する講座に参加その他健康づくりに資する活動【1回毎1ポイント】	◆内容 ◆実施日			
2	①運動	ジョギングやウォーキングを3か月以上続ける【取組毎2ポイント】	◆活動内容 ◆期間 年 月 ～ 年 月		
		【新規】健康アプリやご自身でラジオ体操やストレッチなどを3か月以上続ける【取組毎2ポイント】	◆活動内容 ◆期間 年 月 ～ 年 月		
		スポーツジムや団体、サークルなどでの活動を3か月以上続ける【取組毎2ポイント】	◆活動内容 ◆期間 年 月 ～ 年 月		
	②健康管理	減塩などの食事や体重測定、血圧測定を毎日3か月以上続ける	食事（減塩）◆期間 年 月 ～ 年 月 体重 ◆期間 年 月 ～ 年 月 血圧 ◆期間 年 月 ～ 年 月	2 2 2	
		③禁煙	令和7年4月以降から禁煙を開始し3か月以上継続して禁煙（電子たばこ等を含む）	◆期間 令和7年 月～令和 年 月	2
		④成果確認	②がんばるポイント①～③の取組で目標を立て達成したこと（成果） 【取組達成毎3ポイント】 記入例 ☐ 体重【体重を3キロ減量した】 ☐ 腹囲【3cm減った】 ☐ その他【腰痛がなくなった】	◆目標達成（成果）内容を記入してください。 ☐ 体 重【 ☐ 腹 囲【 ☐ 血 圧【 ☐ その他【 【	
	3 グループポイント 2人以上のグループでポイント事業に取り組む		◆内容	2	
	【1健康ポイント】+【2がんばるポイント】+【3グループポイント】の合計が15ポイント以上で提出可				合計

住所	〒 市 区 町 丁目 番 号	全員プレゼント 希望する券に☑してください ☐ 温浴施設入浴券 ☐ 地産地消推進店利用券	特別賞 希望の商品1つに☑してください ☐ A 宿泊利用券 ☐ B メイド・イン上越認証品 ☐ C 地産地消推進店利用券
	上越市		
氏名	フリガナ	電話	ポイント事業は何で知りましたか
		職業	
年齢	歳 性別 ☐ 男 ☐ 女	☐ 会社員 ☐ 自営業 ☐ 主婦・夫 ☐ 公務員 ☐ パート・アルバイト ☐ その他	☐ 広報上越 ☐ 結果説明会 ☐ 健康診査カレンダー ☐ SNS ☐ 知人等 ☐ その他（ ）

健康づくりポイント事業についてご意見をお書きください。

健康づくりポイント

ポイントを貯めて応募された皆さんへ入浴券か地産地消推進店利用券をプレゼントします！

健康診査やがん検診の受診、ご自身の健康管理や健康づくりに関する講座等に参加し、ポイントを貯めて応募してください。楽しみながら健康づくりをして、健康な生活習慣を手に入れましょう。



ポイント 内容

1 健康ポイント

健康診査やがん検診などを積極的に受診して、ポイントを貯めて応募してください。

2 がんばるポイント

運動習慣や健康管理の具体的な取組です。無理をせず、自分にあった取組に挑戦してください。頑張った成果でさらにポイントを貯めてください。

【新規】健康アプリ3か月以上続ける

3 グループポイント

2人以上のグループで健康づくりポイントに取り組む(友人を誘って健診に行く、運動を始めるなど)

1 市温浴施設等の入浴券(1回分) 全員プレゼント！ または地産地消推進店の利用券(500円分)

希望の券を選んで取組シートに記入してください。

2 特別賞 抽選でプレゼント！

A・B・Cのいずれかの希望商品を選んで取組シートに記入してください。

A 賞

市宿泊施設の 宿泊利用券

2万円分

10名様

B 賞

メイド・イン上越 認証品セット

3,500円 相当

※セット内容は写真と変わる場合があります。

100名様

C 賞

地産地消推進店 利用券

1,000円分

200名様

対 象

18歳以上の住民登録している市民(令和8年3月31日時点の年齢)

取 組 期 間

令和7年4月～令和8年3月末 令和8年3月12日～3月31日までの達成見込のポイントについてもポイントがつけられます。

申 込 期 間

令和7年7月1日(火)から令和8年3月11日(水)まで

応募方法等

- 窓口で応募……………取組シートに必要事項を記入し、健康づくり推進課、国保年金課、各総合事務所、南・北出張所に提出してください。
- その他の応募……………郵送、ファックス、メールで下記の応募先に送付してください。またはインターネット
- 取組シートは応募窓口にあります。市ホームページからもダウンロードができます。
- 応募は令和7年度1人につき1回です。
- ご記入いただいた個人情報は健康づくりポイント事業以外の目的には使用しません。

※特別賞については応募締切後、厳正なる抽選を行い、3月中に賞品を発送します。

※市温浴施設の入浴券または、地産地消推進店利用券は応募があった月の翌月に郵送で送付します。なお、どちらも選択されていない場合は、温浴施設入浴券を送付します。



上越市ホームページ
健康づくり
ポイント事業

問合せ
応募先

上越市健康づくり推進課
〒943-8601 上越市木田1丁目1番3号

電話：025-520-5712(開庁日を除く午前8時30分～午後5時15分)
FAX：025-526-6116
応募先メールアドレス kenkoupointo@city.joetsu.lg.jp