


令和8年度上越市健康診査カレンダー

健診は健康づくりの第一歩！

- 健診日時と会場等を指定します。
 - ・令和7年度に市が実施した健康診査を受診した人には、健診日時と会場等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。
 - ・健診日時と会場等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2日(木) 8:30～	4月5日(日) 8:30～17:00 ※4月5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8年度から市の健診実施体制の一部を変更します

- 暑さ対策として、公民館や体育館など、地区健診会場の健診日程を見直します。
- 合併前上越市の各地区で実施していたレディース検診(子宮頸がん・乳がん検診)の会場を上越医師会館または妙高健診室に変更します。⇒詳しくは11ページ

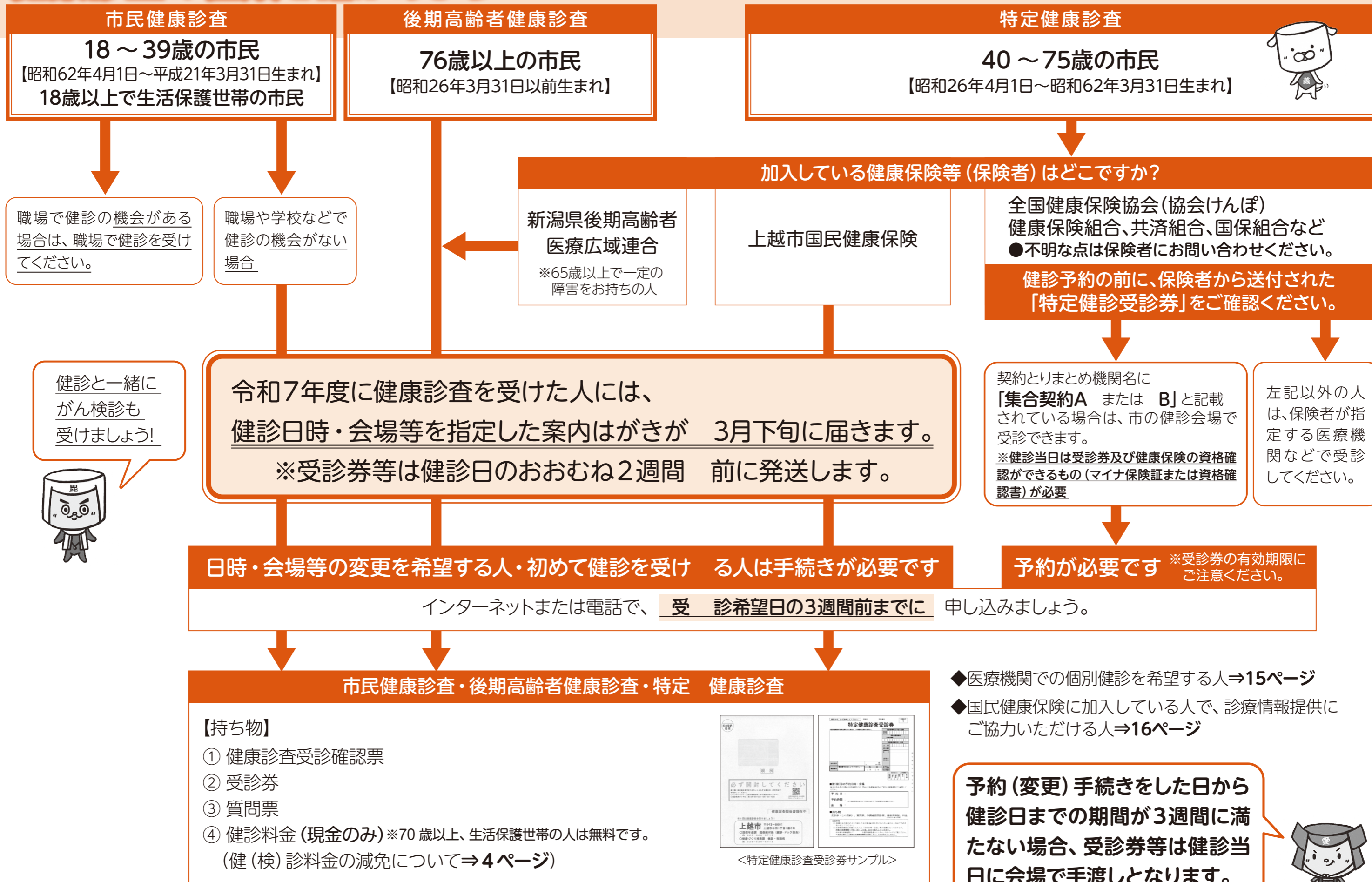
健康診査・各種がん検診の問合せ先

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9年3月31日時点の年齢です。



健診の種類

健(検)診の内容・注意事項

よくある質問・Q&A

健診カレンダー(会場・日程)

健診会場の紹介

人間ドックの助成

医療機関健診

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9年3月31日時点の年齢)	料 金 (支払いは現金のみ)	受診方法	
				集 団	医 療 機 関
市民健康診査	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	1、2 ページ参照 定期的に医療機関を受診している人も受けましょう。	1,500 円	○	×
特定健康診査	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	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。	無料	○	○
胃がん検診	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	予約し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 (年度末40歳の方は無料)	○	×
大腸がん検診	便潜血検査 (2日分の便を検査)	40歳以上の人 令和8年度から予約は受け付けません。検診当日の問診で、要件に該当する人へ受診希望をお聞きます。	400 円	○	×
肺がん(結核)検診	胸部エックス線検査	40歳以上の人 令和8年度から予約は受け付けません。検診当日の問診で、要件に該当する人へ受診希望をお聞きます。	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	40歳以上の人 令和8年度から予約は受け付けません。検診当日の問診で、要件に該当する人へ受診希望をお聞きます。	1,000 円	○	×
胸部CT検診	CT撮影 受診には一定の要件があります	40歳以上の人 令和8年度から予約は受け付けません。検診当日の問診で、要件に該当する人へ受診希望をお聞きます。	6,400 円 (年齢に関係なく)	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)	集団 1,200 円 医療機関 2,300 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	○	×

- <注意事項>**
- ◆年度内に集団健診・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。
 - ◆70歳以上・生活保護世帯の人は料金が無料です。また、市民税非課税世帯の人は申請により料金が減免（無料）になります。⇒4ページ
 - ◆上越医師会館及び妙高健診室で上越医師会が独自に実施する骨粗しょう症検診（骨密度測定検査）を受診する場合は、年齢・生活保護世帯に関係なく料金1,870円がかかります（市民税非課税世帯も減免対象外）。受診を希望される場合は、上越医師会（025-521-0507）へ直接お問い合わせください。

- <健康診査>**
- ◆特定健康診査で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。
 - ◆市の健康診査は、事業主が労働者の健康管理を目的に実施する健康診査（職場健診等）の対象となりません。

- <がん検診>**
- ◆がん検診は市民であれば、加入の健康保険にかかわらず受診できます。ただし、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必ずご確認ください。⇒5、6ページ
 - ◆子宮頸がん検診（医療機関）は、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。⇒17ページ



《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9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9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17年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の女性
- 【乳がん検診】…………… 41歳（昭和60年4月2日～昭和61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9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。



《健（検）診料金の減免について》

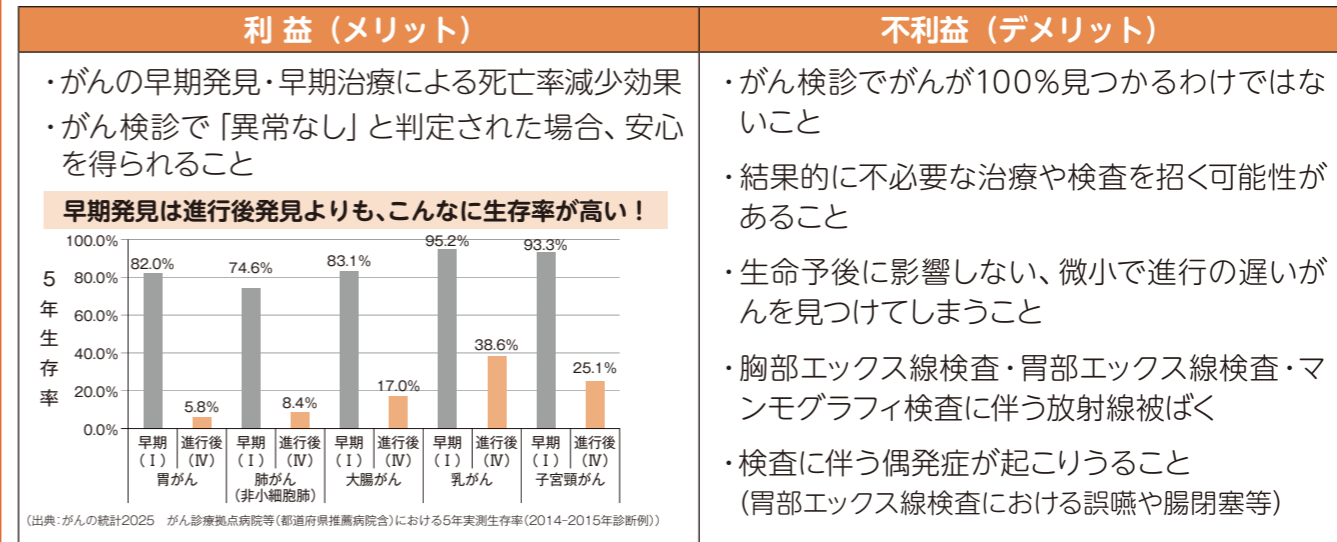
- ◆市民税非課税世帯の人は申請により料金が減免（無料）となります。
(同一世帯と認められた全ての世帯員が、当該年度において、市民税が課税されていない世帯)
- 【手続き方法】
必ず健（検）診日の2週間前までに減免の申請を行ってください。申請書は、健康づくり推進課、国保年金課、南・北出張所・各総合事務所にあります。審査後に通知書をお送りしますので、健（検）診当日に必ず免除決定通知書をお持ちになり受付で提示してください。
- 【注意事項】

 - ・令和9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。
 - ・上越医師会館及び妙高健診室で上越医師会が独自に実施する骨粗しょう症検診（骨密度測定検査）は減免（無料）となりません。



《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。⇒8ページ

がん検診の注意事項

胃がん検診

◎飲食について

◆消化の良い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、あめ、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

受診日程	糖尿病の薬(インスリン注射)を服用(使用)する時間
午前	・前日の夕食は消化の良い軽めの食事をとり、糖尿病の薬は服用(使用)する ・当日の朝食(あめやガムを含む)はとらず、朝の糖尿病の薬は服用(使用)しない
午後	・朝食は消化の良い軽めの食事をとり、糖尿病の薬は服用(使用)する ・昼食はとらず、昼の糖尿病の薬は服用(使用)しない

※低血糖になるおそれがありますので、ブドウ糖などをお持ちください。

◎主治医の許可が必要な人 高血圧や心臓病等、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、植込型除細動器(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は取り外しの許可を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(誤嚥)
- ◆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)治療もしくは定期的に通院している
- ◆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
- ◆撮影台から転落のおそれや撮影が困難、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 135 kg 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。

大腸がん検診

- ◎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。提出日当日・前日・前々日の 3 日間のうち 2 日分の便をとり、検診当日に容器を会場へお持ちください。

肺がん検診

◎胸部エックス線検査

65 歳以上の方は、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は取り外しの許可を主治医に確認していない
- ◆妊娠中または妊娠の可能性がある

◎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がある人

◎胸部 CT 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 ※加熱式たばこを含む

◎検診を受けられない人

- ◆ペースメーカー、植込型除細動器(ICD)が入っている

子宮頸がん検診

- ◎生理中の方はご遠慮ください。また子宮全摘手術を受けている人、出産後(自然分娩、帝王切開)6 か月が経過していないまたは 6 か月経過しているが出血症状がある人、中絶後 3 か月が経過していないまたは 3 か月経過しているが出血症状がある人、子宮がんの治療中または子宮頸部の異常で定期的に医療機関を受診している人、妊娠中または妊娠の可能性が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、年度内に医療機関が集団検診のどちらか 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。⇒ 17 ページ

乳がん検診

◎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は取り外しの許可を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
- ◆妊娠中または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、植込型除細動器(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。

- ◎検診を受ける部位に関して治療中または経過観察中の方は、検診の受診可否についてかかりつけ医にご相談ください(かかりつけ医の許可があっても受診できない場合があります)。

◎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。⇒ 8 ページ

よくある質問 Q & A

案内はがき

●案内はがきが届かない / 案内はがきに日時・会場等の指定がない

→ 健診の日時と会場等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。
→ 変更はインターネットや電話で可能です。この冊子の表紙を見て、手続きをしてください。

●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。

健診の予約

●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化しています。
→ 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。

●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。

●乳がん検診を受けたいが、検査が痛くて抵抗がある

→ 月経前1週間は乳房が張り、痛みを伴いやすいため、この時期を避けて受診すると痛みを和らげることができます。

●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。

健診当日

●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。⇒ [5ページ](#)の「◎飲食について」をご覧ください。胃がん検診を受けない人の食事制限はありません。

●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、厚生労働省の示す外出を控えることが推奨される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。

健診結果

●結果はいつ届くのか

→【健康診査】

・ 集団健診の結果は、**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】

胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん検診は、**検診日から約1か月半**で返却します。

→ 健康診査とがん検診を同日に受けた場合も、結果の返却は別になります。がん検診は検診日ごとにまとめて返却します。

●大腸がん検診の検体を2本同時に提出できなかった

→ 2本同時に提出ができない場合、1本目と2本目で別々の結果通知になります。

●がん検診で「要精密検査」となった

→ できるだけ早く医療機関で精密検査を受けてください。主な検査方法は以下のとおりです。

胃がん	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。
大腸がん	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。
肺がん	胸部CT検査もしくは気管支鏡検査などを行います。
子宮頸がん	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。
乳がん	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・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。

集団健（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集団健（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）
- ◆骨粗しょう症検診（骨密度測定検査）を受診する場合は、年齢・生活保護世帯に関係なく料金 1,870 円がかかります。受診を希望される場合は 上越医師会へ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	24	金	上越医師会館（春日野 1-2-33）	○	○	○	○	○	○
	27	月		○	○	○	○	○	○
5	7	木	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	18	月		○	○	○	○	○	○
6	9	火	妙高健診室（妙高市栗原 4-7-11）	○	○	○	○	○	○
	20	土	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
7	3	金	妙高健診室	○	○	○	○	○	○
	17	金	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	21	火		○	○	○	○	○	○
8	21	金	妙高健診室	○	○	—	—	○	○
	24	月	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	25	火		○	○	○	○	○	○
	27	木		○	—	—	—	—	—
	28	金		○	○	○	○	○	○
	29	土		○	○	—	—	○	○
31	月	○		○	○	○	○	○	
9	1	火	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
10	13	火	妙高健診室	○	—	—	—	—	—
	23	金	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	24	土		○	○	○	○	○	○
26	月	○		○	○	○	○	○	
11	24	火	上越医師会館	○	○	○	○	○	○
	25	水		○	○	○	○	○	○
	26	木		○	○	—	—	○	○
	27	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	
12	17	木	妙高健診室（妙高市栗原 4-7-11）	○	○	—	—	○	○
	18	金		○	○	○	○	○	○
	21	月	上越医師会館（春日野 1-2-33）	○	○	○	○	○	○
	22	火		○	○	—	—	○	○
	23	水		○	○	○	○	○	○
	24	木		○	○	○	○	○	○
25	金	○	○	○	○	○	○		
1	21	木	妙高健診室	○	○	○	○	○	○
	22	金	上越医師会館	○	○	—	—	○	○
	25	月		○	○	○	○	○	○
	26	火		○	○	—	—	○	○
	27	水		○	○	—	—	○	○
	28	木		○	○	○	○	○	○
29	金	○		○	○	○	○	○	
2	18	木	妙高健診室	○	○	—	—	○	○
	19	金		○	○	○	○	○	○
	22	月	上越医師会館	○	○	—	—	○	○
	24	水		○	○	—	—	○	○
	25	木		○	○	○	○	○	○
	26	金		○	○	○	○	○	○

介助が必要な人・障がいのある人の健（検）診

- ◆足腰に不安のある人、杖を使用している人、車椅子を使用される人、身体・知的・精神に障がいのある人が対象です。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。
- ◆付き添いの家族の人も健（検）診を希望する場合はご相談ください。
- ◆また、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。

電話予約のみ 健診専用ダイヤル ☎ 025-521-6231 ※ 4月5日（日）から受付開始

月	日	曜	会場（場所）	時間	申込締切日	送迎定員
8	26	水	上越医師会館（春日野 1-2-33）	午前	7月24日（金）	15人
10	13	火	妙高健診室（妙高市栗原 4-7-11）	午後	9月11日（金）	5人

※子宮頸がん検診は受診できません。

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集団健（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。

令和8年度から市の健診実施体制の一部を変更します

◆市では令和8年度から、各種健診受診時における夏の暑さ対策のほか、より安全で快適な受診環境をつくるため、健診実施体制の検証を行いながら、各地区で実施する各種健診の日程・会場を段階的に見直します。

主な変更点

◆健（検）診会場の日程見直し

公民館や体育館など、各地区で実施する各種健診の日程を見直します。

◆レディース検診（子宮頸がん・乳がん検診）の会場を一部変更

- (1) 合併前上越市会場（日程表の のある会場）
 - ・レディース検診を上越医師会館または妙高健診室に変更します。
 - ・レディース検診を受診していた人のうち、原則として75歳以上の人を対象に送迎を行います。（対象者には案内はがきや受診券等で詳細案内予定）
- (2) 13区会場
 - ・レディース検診はこれまでどおりの会場で受診できます。

健診や胃がん・大腸がん・肺がんなどのがん検診は、これまでどおり受診できます。



上越市ホームページ

◆見直しの詳細はホームページをご覧ください。

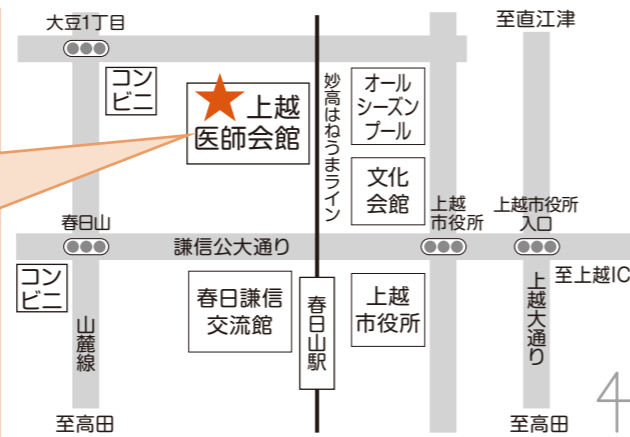
健診日			会場（住所）	健（検）診		子宮		乳	
月	日	曜		午前	午後	午前	午後	午前	午後
4	28	火	ユートピアくびき希望館 （頸城区百間町 716）	○	○	—	—	—	—
	30	木		○	○	○	○	○	○
5	1	金	大島多目的ホールふれあい館（大島区大平 3860）	○	○	—	○	○	○
	8	金	浦川原体育館（浦川原区六日町 150）	○	○	—	—	—	—
	11	月	谷浜地区多目的研修センター（有間川 441-1）	○	—	—	—	—	—
	19	火	清里スポーツセンター （清里区平成 1788）	○	○	—	○	○	○
	20	水		○	—	—	—	—	—
	21	木	三和体育館（三和区島倉 2382-3）	○	○	○	○	○	○
	22	金		○	—	—	—	—	—
	25	月	保倉体育館（上吉野 1645）	○	—	—	—	—	—
	26	火	吉川体育館（吉川区原之町 1819-1）	○	○	—	—	—	—
	27	水		○	○	○	○	○	○
28	木	○		○	○	○	○	○	
29	金	かきざきドーム （柿崎区法音寺 730-1）	○	○	○	○	○	○	

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	
6	2	火	板倉農村環境改善センター （板倉区針 986）	○	○	—	—	—	—	
	3	水		○	○	○	○	○	○	
	4	木		○	—	—	—	—	—	
	16	火	直江津屋台会館（西本町 4-18-12）	○	○	—	—	—	—	
	17	水		○	○	—	—	—	—	
	18	木	牧体育館（牧区田島 703-4）	○	○	—	○	○	○	
	19	金		○	—	—	—	—	—	
	22	月		○	○	—	—	—	—	
	23	火	大潟保健センター （大潟区土底浜 1079）	○	○	—	—	○	○	
	24	水		○	○	○	○	○	○	
29	月	中郷保健相談センター （中郷区二本木 1959-4）	○	○	○	○	○	○		
30	火		○	—	—	—	—	—		
7	1	水	名立地区公民館 （名立区名立大町 200-1）	○	○	—	○	○	○	
	2	木		○	—	—	—	—	—	
	6	月	安塚コミュニティプラザ （安塚区安塚 777）	○	○	—	○	○	○	
	7	火		○	—	—	—	—	—	
	22	水	オーレンプラザ（本城町 8-1）	○	○	—	—	—	—	
	23	木		○	○	—	—	—	—	
24	金	○		○	—	—	—	—		
8	6	木	市民プラザ（土橋 2554）	○	○	—	—	—	—	
	7	金		○	○	—	—	—	—	
9	2	水	かきざきドーム （柿崎区法音寺 730-1）	○	○	—	○	○	○	
	3	木		○	○	—	—	—	—	
	4	金	謙信公武道館（戸野目古新田 375）	○	○	—	—	—	—	
	15	火	ユートピアくびき希望館 （頸城区百間町 716）	○	○	—	—	—	—	
16	水	○		○	—	—	—	—		
10	1	木	浦川原体育館（浦川原区六日町 150）	○	○	○	○	○	○	
	2	金	大潟保健センター（大潟区土底浜 1079）	○	○	○	○	○	○	
	14	水	ラーバンセンター（大和 6-3-30）	○	○	—	—	—	—	
	15	木	八千浦交流館はまぐみ（下荒浜 982-41）	○	○	—	—	—	—	
	27	火	福祉交流プラザ（寺町 2-20-1）	○	○	—	—	—	—	
	28	水		○	○	—	—	—	—	
	29	木	カルチャーセンター （春日新田 2-19-1）	○	○	—	—	—	—	
	30	金		○	○	—	—	—	—	
	12	1	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） ※胃がん・肺がん検診は行いません	○*	○*	—	—	—	—
		2	水		○*	○*	—	—	—	—

健診会場のご紹介

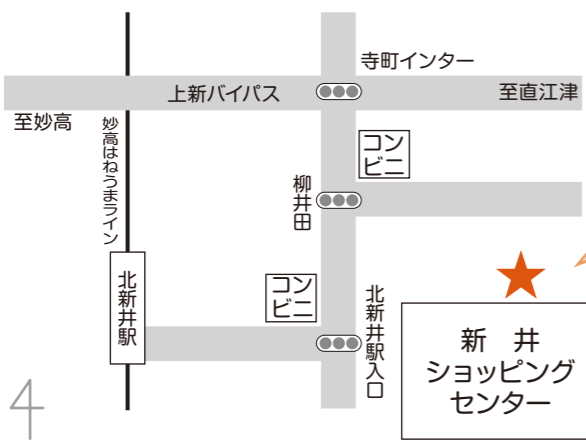
上越医師会館

住所：上越市春日野1丁目2番33号
 電車：えちごトキめき鉄道 春日山駅から徒歩5分
 自動車：北陸自動車道上越 ICから5分 上信越自動車道上越高田ICから10分



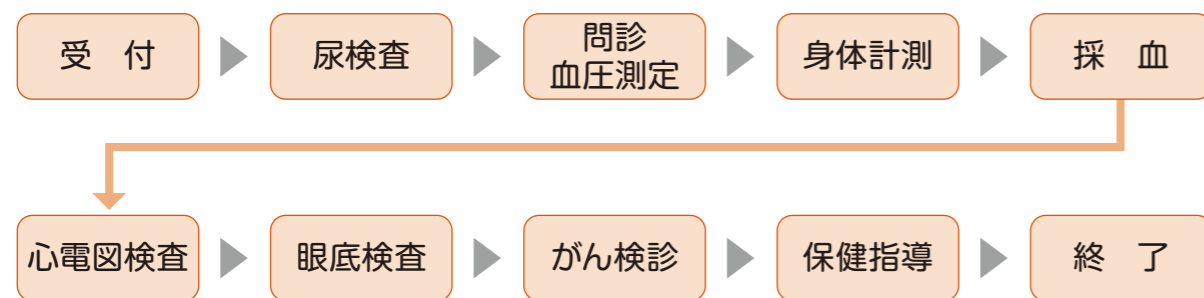
妙高健診室 (新井ショッピングセンター別館)

住所：妙高市栗原4丁目7番11号
 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



健診の流れ

所要時間：約1時間(会場によって多少変わります)




※後期高齢者健康診査は、眼底検査がありません。がん検診のみの場合は、保健指導がありません。
 ※健診結果は全ての検査を総合して判断します。そのため特定の検査だけを中止することはできません。

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
ドック受診前に申請	申請の流れ	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ※新潟県立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。
	申請期間	国民健康保険人間ドック：令和8年2月4日(水)～令和9年2月26日(金) 後期高齢者医療制度人間ドック：令和8年2月4日(水)～令和9年3月31日(水)
ドック受診後に申請	申請の流れ	<ul style="list-style-type: none"> ・人間ドックを受診し、費用の全額を支払い後、領収証(写し)・健診結果(写し)・預金通帳など助成金の振込先が分かるものをお持ちの上、申請してください。
申請先	窓口・郵送	国保年金課、南・北出張所、各総合事務所
	電子	上越市電子申請システム ※電子申請システムで申請した場合も、交付決定に関する通知等は郵送します。 
問合せ	国保年金課 国保給付係 025-520-5715	国保年金課 後期高齢者医療係 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	新潟県健康管理協会	025-245-4455
厚生連上越総合病院	025-524-3000	新潟県労働衛生医学協会	0257-22-5665
厚生連けいなん総合病院	0255-72-3161	新潟県けんこう財団	0258-28-3666
新潟県立中央病院	025-522-7711		

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（マイナ保険証または資格確認書）、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9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

- 1) 年度内に集団健診・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。
- 2) 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・乳がん検診は受診できません。
- 3) 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
あすかクリニック高木医院	上越市東雲町 2-1-31	025-545-6517
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
くろかわ診療所	上越市柿崎区芋島新田 184 番地	025-536-5302
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
新潟県立柿崎病院	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	上越市大湊区四ツ屋浜 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	妙高市葎生 524 - 1	0255-82-2045
安塚診療所 ※上記②の人のみ	上越市安塚区安塚 2555-1	025-592-3330
吉川診療所	上越市吉川区原之町 1819-1	025-548-2015
渡辺内科医院	上越市幸町 14-9	025-525-1170

※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7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（マイナ保険証または資格確認書）、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）で治療中の方は、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、主治医にご相談ください）。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9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（マイナ保険証または資格確認書）

特定健康診査受診券
質問票
診療情報提供書

令和7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9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8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
新潟県立柿崎病院	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、事前に医療機関へお問い合わせください。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9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9年3月31日時点の年齢が70・76・80歳の方は無料です。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）

15ポイント以上で応募できます！

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。

ポイント内容	新規取組	取り組んだ内容・期日	ポイント		
1 健康ポイント	<input type="checkbox"/> 市健診等（診療情報提供含む） <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック	令和 年 月 日	5		
		令和 年 月 日	5		
		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・子宮頸・乳がん検診） ※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。	<input type="checkbox"/> 胃がん <input type="checkbox"/> 大腸がん <input type="checkbox"/> 肺がん <input type="checkbox"/> 前立腺がん <input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん	令和 年 月 日	5	
		令和 年 月 日	3		
		令和 年 月 日	3		
		令和 年 月 日	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				
【新規】⑥献血【1回毎1ポイント】	◆採血日				
【新規】⑦骨髄バンクドナー登録【3ポイント】	◆登録日				
2 がんばるポイント 3か月以上続けよう！	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		
		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8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8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 <input type="checkbox"/> 体重【体重を3キロ減量した】 <input type="checkbox"/> 腹囲【3cm減った】 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 体 重【 <input type="checkbox"/> 腹 囲【 <input type="checkbox"/> 血 圧【 <input type="checkbox"/> 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	上越市	全員プレゼント	特別賞
フリガナ		希望する券に <input checked="" type="checkbox"/> してください	希望の商品1つに <input checked="" type="checkbox"/> してください
氏名		<input type="checkbox"/> 市温浴施設等の入浴券 <input type="checkbox"/> 地産地消推進の店利用券	<input type="checkbox"/> A 市宿泊施設の宿泊利用券 <input type="checkbox"/> B メイド・イン上越認証品 <input type="checkbox"/> C 地産地消推進の店利用券
年齢	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 回答しない	電話	ポイント事業は何で知りましたか
		職業	<input type="checkbox"/> 広報上越 <input type="checkbox"/> 結果説明会等 <input type="checkbox"/> 健康診査カレンダー <input type="checkbox"/> SNS <input type="checkbox"/> 知人等 <input type="checkbox"/> 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市温浴施設等の入浴券か地産地消推進の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。



 <p>ポイント内容</p>	<p>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。 【新規】献血、骨髄バンクドナー登録</p>	<p>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。</p>	<p>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)</p>
---	---	---	---

<p>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の店利用券(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。</p>	<p>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。</p>
---	--

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 地産地消推進の店利用券
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9年3月31日時点の年齢)
取組期間	令和8年4月～令和9年3月末 令和9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8年7月1日(水)から令和9年3月11日(木)まで
応募方法等	<ul style="list-style-type: none"> ■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、南・北出張所、各総合事務所に提出してください。 ■その他の応募……郵送・FAX・メールで下記応募先に送付してください。インターネットからも応募できます。 ■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8年度1人につき1回です。 ■ご記入いただいた個人情報健康づくりポイント事業以外の目的には使用しません。 <p>※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。 ※市温浴施設等の入浴券または、地産地消推進の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、市温浴施設等の入浴券を送付します。</p>



問合せ 応募先 上越市健康づくり推進課 電話：025-520-5712 (閉庁日を除く午前8時30分～午後5時15分)
〒943-8601 上越市木田1丁目1番3号 FAX：025-526-6116
応募先メールアドレス kenkoupointo@city.joetsu.lg.jp