

令和6年度上越市健康診査カレンダー

今年も健康診査・がん検診で健康対策を

◆令和5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の送付対象にならない人、予約内容を変更したい人は、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が必要です。手続き方法は以下のとおりです。

◆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。

予約・変更開始日

インターネット	電話
4月3日(水) 8:30～	4月7日(日) 8:30～ ※4月7日(日)に限り、休日の電話受付を行います(8:30～17:15)
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)

◆受診券等は健（検）診日の2週間前頃に届きます。⇒詳しくは6ページ

目次

健康診査の種類を確かめよう……………1ページ	人間ドックのご案内……………14ページ
各種健（検）診のご案内……………3ページ	医療機関健診のご案内……………15ページ
各種健（検）診の注意事項……………5ページ	診療情報提供のご案内……………16ページ
予約システムの操作方法……………7ページ	子宮頸がん検診・歯科健康診査のご案内 17ページ
健（検）診日程表……………9ページ	健康づくりポイント事業……………18ページ

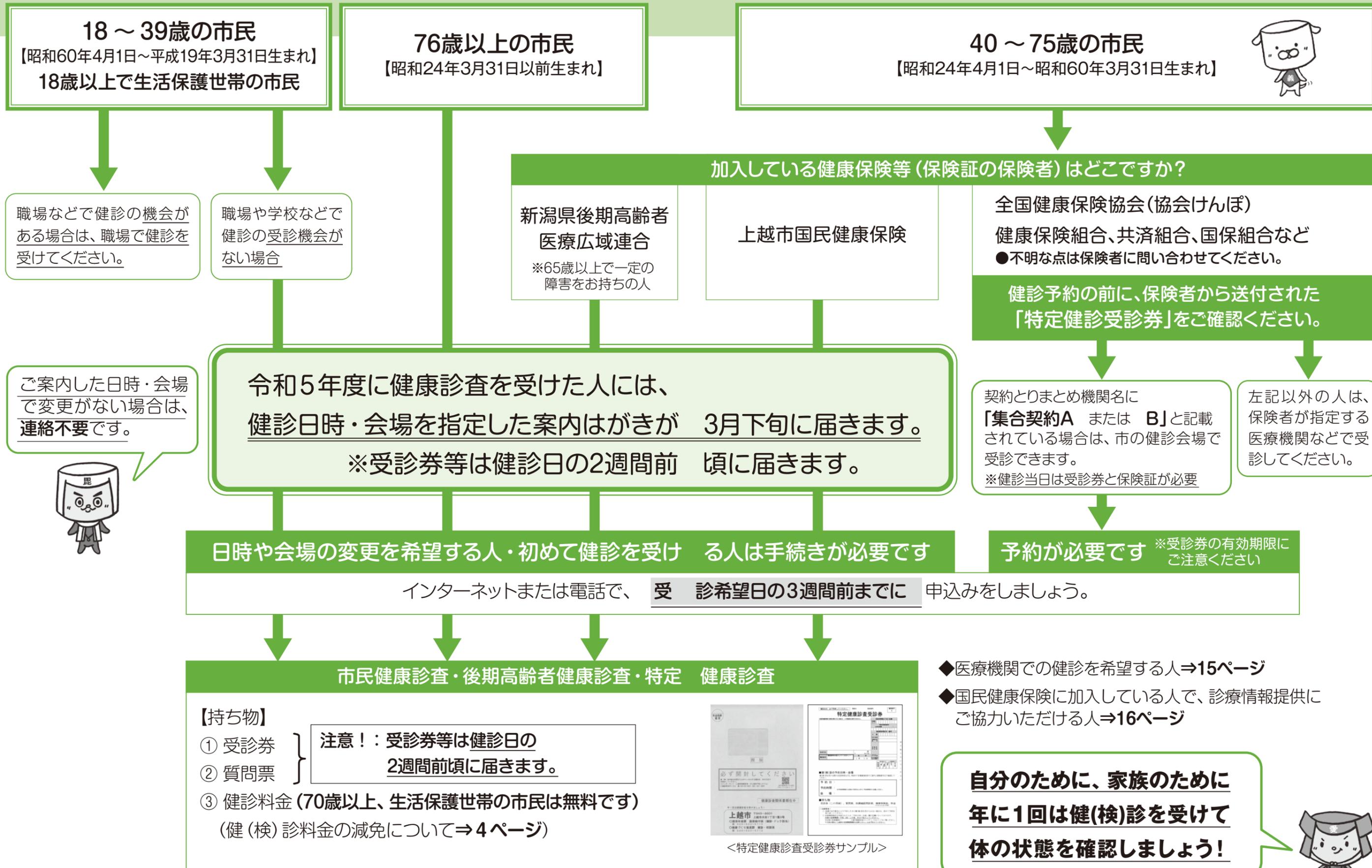
健康診査・各種がん検診の問合せ先

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7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7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	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。	1,500円	○	○	×	
	特定 ※1			1,500円※1	○	○	○
	後期 高齢者			無料	○	○	○
胃がん検診 胃部エックス線検査（バリウム検査）		令和7年3月31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。	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		40歳以上の人	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CT検診 CT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	○	○	○	
乳がん検診 マンモグラフィ検査			医師会・地区 1,200円				
		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。⇒6ページ
 ※3 記載されている料金の他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》

◆次の年齢の方は、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7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7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15年4月2日～平成16年4月1日生まれ）の女性

【乳がん検診】…………… 41歳（昭和58年4月2日～昭和59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7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方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7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。
- ・生活保護世帯の方は、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。



《健（検）診の結果について》

◆健（検）診ごとに結果を返却するため、返却日程が前後します。

【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。

※精密検査受診のお願い

がん検診や精密検査を受診していない人から、進行したがんが発見されることが多くみられます。精密検査が必要になった場合は、必ず受診してください。

各種健（検）診の注意事項

- ◆健（検）診日当日の持ち物や注意事項などは、受診券等に同封する案内で確認してください。
- ◆健康診査は、上越市に住民票のある人が対象です。
- ◆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。
- ◆がん検診は上越市民であれば、加入している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、たばこ等もとらないでください。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

◎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）

- ◆妊娠中または妊娠の可能性のある人 ◆心臓ペースメーカー等植込み型機器を装着している人
- ◆腸閉塞・腸捻転の既往がある人 ◆バリウムアレルギーのある人 ◆胃を全て切除している人
- ◆胃の検診でバリウムを誤嚥したことがある、または飲食物の飲み込みが悪く、むせやすい人
- ◆憩室炎の治療中の人 ◆胃潰瘍など胃腸の病気で医療機関を受療中の人
- ◆1年以内に手術をした人（腹腔手術を含む） ◆2か月以内に内視鏡で胃・大腸ポリープを切除した人
- ◆1年以内に心筋梗塞や脳梗塞等を発症した人 ◆疾患により水分摂取を制限されている人
- ◆体重が135kgを越える人（機器重量制限のため） ◆撮影台で寝返りや体位変換ができない人
- ◆検診時の血圧が180/110mmHg以上の人 ◆検査当日まで3日間排便がない人
- ◆1年以内にてんかん発作のあった人 ◆メニエール病の治療中または自覚症状がある人
- ◆グルコースモニタリングシステム（装着型血糖測定器）、インスリンポンプを装着しており、取り外しができない人 ◆人工透析をしている人 ◆在宅酸素療法をしている人
- ◆人工肛門を造設している人 ◆消化管の穿孔（穴が開いた）で治療を受けたことがある人
- ◆治療していない鼠経ヘルニアがある人 ◆脳圧亢進シャント（VPシャント）が入っている人
- ◆糖尿病治療中で、健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人
- ◆上記以外でも当日の間診などにより、検査をご遠慮いただく場合があります。

◎服薬について

高血圧、心臓病、血液抗凝固薬等は、検査の2時間前までに服用してください。

◎糖尿病治療中の人へ

受診日程	午前に受診する人	午後に受診する人
糖尿病の薬	<ul style="list-style-type: none"> ・前日の夕食はいつも通り食べ、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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（あめやガムを含む）は食べず、昼の糖尿病の薬（インスリン注射）は服用（使用）しないでください。
※低血糖になる恐れがありますので、ブドウ糖などをご持参ください。		

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2週間前頃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感染症法で義務付けられています。

◎検診を受けられない人

- ◆妊娠中または妊娠の可能性のある人
- ◆グルコースモニタリングシステム（装着型血糖測定器）、インスリンポンプを装着しており、取り外しができない人

◎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
- 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

前立腺

- ◎希望する人は、事前に予約をしてください。

肝炎

子宮頸

- ◆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、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回の受診はできませんのでご注意ください。

乳

◎検診を受けられない人

- ◆グルコースモニタリングシステム（装着型血糖測定器）、インスリンポンプを装着しており、取り外しができない人
- ◆6か月以内のケガや手術で胸部に傷口がある人 ◆撮影時の姿勢が保てない人
- ◆授乳中、妊娠中、妊娠の可能性のある人や卒乳後6か月を経過していない人
- ◆しこり等の自覚症状がある人、乳房内に人工物が入っている人（豊胸手術※や皮下埋め込み型ポート等）、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器、V-Pシャントチューブ（頭から腹部にかけての管）が入っている人は医療機関に相談してください。
※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。

受診券等の発送に関する注意事項

- ◆受診券等は健診日の2週間前頃に届きます。内容物を確認して、健診当日にご持参ください。
- ◆予約や変更の手続きを行った時期によっては、受診券等の到着が遅れたり、当日お渡しになる場合があります。
- ◆協会けんぽや健康保険組合の人などで受診券のない40歳以上の人（令和7年3月31日時点の年齢）は、加入している健康保険の保険者から受診券を取り寄せてください（受診券がないと健康診査を受けられません）。

上越市健康診査・がん検診予約システムの操作方法①

新規予約の操作方法

「上越市健康診査・がん検診予約システム」にアクセスします。

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。



「健康診査・がん検診・レディース検診のご予約」を選択します。

性別、生年月日、健康保険情報を入力して「次へ」ボタンを押します。

受診できる健(検)診が表示されます。
希望する健(検)診にチェックを入れて「次へ」ボタンを押します。

ご希望の日程、会場を選択します。
受付時間が表示されるので、希望する時間帯を選択します。

氏名、住所、電話番号などを入力して「次へ」ボタンを押すと確認画面に移ります。
内容を確認し、よければ「予約する」ボタンを押します。

予約番号が表示されます。
予約番号は日程・内容を変更する際に必要なので、メモなどで控えてください。

※画面は実際の内容と異なる場合があります。

上越市健康診査・がん検診予約システムの操作方法②

令和5年度に上越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が届きますので、はがきをご用意ください。

※予約番号がわからない場合は、お問い合わせください。



予約を変更するときの操作方法

健診日時・会場を案内したはがきをご用意してください。
「ご予約確認・変更」ボタンを選択します。

案内はがきに記載されている予約番号と、ご自身の生年月日を入力して「次へ」ボタンを押します。

予約内容が表示されます。
予約日、受付時間、会場、健診内容などに変更がある場合は「変更する」ボタンを押して、内容を変更してください。

予約をキャンセルするときの操作方法

健診日時・会場を案内したはがきをご用意してください。
「キャンセル」ボタンを選択します。

案内はがきに記載されている予約番号と、ご自身の生年月日を入力して「次へ」ボタンを押します。

「この予約をキャンセルする」ボタンを押します。確認のメッセージで「はい」を選択すると、予約がキャンセルされます。

※画面は実際の内容と異なる場合があります。

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。

◆子宮頸がん検診・乳がん検診のみでも受診可能です。

◆「保育ルーム」がある日は、生後6か月以上のお子さんが利用できる保育ルームを用意しています。希望する人は健（検）診予約時にお申し込みください（3週間前まで）。なお、予約後に変更する場合は、1週間前までに健康づくり推進課へご連絡ください。

◆医師会健診のみ骨密度測定検査（骨粗しょう症検診）を行います。予約が必要で健（検）診と子宮頸がん検診が同じ時間帯で実施する日に行います（問合せは上越医師会へ）。

健診日			会場（住所）	健（検）診		子宮		乳		保育ルーム	
月	日	曜		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
4	23	火	上越医師会館 (春日野 1-2-33)	○	○	—	—	—	—	—	—
	24	水		○	○	—	—	—	—	—	—
	30	火		○	○	○	○	○	○	—	—
5	20	月	上越医師会館	○	○	○	○	○	○	○	○
6	1	土	上越医師会館	—	—	○	○	○	○	—	—
	15	土		○	○	—	—	○	○	—	—
	17	月		妙高健診室 (妙高市栗原 4-7-11)	○	○	—	—	○	○	—
7	16	火	妙高健診室	○	○	○	○	○	○	—	—
	22	月	上越医師会館	○	○	○	○	○	○	○	○
	31	水		—	—	○	○	○	○	—	—
8	21	水	上越医師会館	—	—	○	○	○	○	—	—
	23	金	妙高健診室	○	○	—	—	—	—	—	—
	26	月	上越医師会館	○	○	—	—	—	—	—	—
	27	火		○	○	○	○	○	○	—	—
	29	木		○	—	—	—	—	—	—	—
	30	金		○	○	○	○	○	○	—	—
9	17	火	上越医師会館	○	○	○	○	○	○	—	—
	18	水		○	○	○	○	○	○	—	—
	28	土		—	—	○	○	○	○	—	—
10	26	土	上越医師会館	○	○	—	—	○	○	—	—
	28	月	妙高健診室	○	—	—	—	—	—	—	—
	30	水	上越医師会館	○	○	—	—	—	—	—	—
	31	木		○	○	○	○	○	○	—	—

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

◆子宮頸がん検診・乳がん検診のみでも受診可能です。

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	木	ユートピアくびき希望館 (頸城区百間町 716)	○	○	—	—	—	—
	26	金		○	○	○	○	○	○
5	1	水	直江津屋台会館（西本町 4-18-12）	○	○	—	—	—	—
	2	木		○	○	—	—	—	—
	8	水	かきざきドーム（柿崎区法音寺 730-1）	○	○	—	—	—	—
	9	木		○	○	—	—	—	—
	10	金		○	○	○	○	○	○
	21	火		○	○	—	—	—	—
	22	水	オーレンプラザ（本城町 8-1）	○	○	—	—	—	—
	23	木		○	○	○	○	○	○
	24	金		○	○	○	○	○	○
	27	月	大潟コミュニティプラザ (大潟区土底浜 1081-1)	○	○	—	—	—	—
	28	火		○	○	—	—	—	—
	29	水		○	○	—	—	—	—
	30	木		○	—	—	—	—	—
	31	金	保倉体育館（上吉野 1645）	○	○	—	○	○	○
6	3	月	谷浜地区多目的研修センター（有間川 441-1）	○	○	—	○	○	○
	4	火	中郷保健相談センター (中郷区二本木 1959-4)	○	○	○	○	○	○
	5	水		○	—	—	—	—	—
	6	木	大潟保健センター（大潟区土底浜 1079）	—	—	—	○	—	○
	11	火	清里スポーツセンター (清里区平成 1788)	○	○	—	○	○	○
	12	水		○	○	—	—	—	—
	13	木	三和体育館（三和区島倉 2382-3）	○	○	○	○	○	○
	14	金		○	○	—	—	—	—
	18	火	吉川体育館（吉川区原之町 1819-1）	○	○	—	—	—	—
	19	水		○	○	○	○	○	○
	20	木	大島多目的ホールふれあい館 (大島区大平 3860)	○	○	—	○	○	○
	21	金		○	—	—	—	—	—
	24	月	かきざきドーム（柿崎区法音寺 730-1）	—	—	—	○	—	○
	25	火	安塚コミュニティプラザ (安塚区安塚 777)	○	○	—	—	—	—
26	水	安塚コミュニティプラザ (安塚区安塚 777)	○	○	—	○	○	○	
26	水	浦川原体育館（浦川原区六日町 150）	○	○	—	—	—	—	

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	2	火	牧体育館（牧区田島 703-4）	○	○	—	○	○	○
	3	水		○	—	—	—	—	—
	17	水	板倉農村環境改善センター (板倉区針 986)	○	○	—	—	—	—
	18	木		○	○	—	—	—	—
	19	金		○	○	—	—	—	—
	23	火	名立地区公民館 (名立区名立大町 200-1)	○	○	—	○	○	○
24	水	○		—	—	—	—	—	
8	7	水	市民プラザ（土橋 2554）	○	○	—	—	—	—
	8	木		○	○	—	—	—	—
	9	金		○	○	○	○	○	○
9	3	火	福祉交流プラザ（寺町 2-20-1）	○	○	—	—	—	—
	4	水		○	○	—	—	—	—
	5	木	謙信公武道館（戸野目古新田 375）	○	○	—	—	—	—
	6	金		○	○	○	○	○	○
	11	水	リージョンプラザ上越（下門前 446-2）	○	○	—	—	—	—
	12	木		○	○	—	—	—	—
	12	木	大潟保健センター（大潟区土底浜 1079）	—	—	—	○	—	○
	13	金	リージョンプラザ上越（下門前 446-2）	○	○	—	—	—	—
	19	木	八千浦交流館はまぐみ (下荒浜 982-41)	○	○	—	○	○	○
	20	金		○	—	—	—	—	—
10	1	火	浦川原体育館（浦川原区六日町 150）	○	○	○	○	○	○
	2	水	大潟コミュニティプラザ（大潟区土底浜 1081-1）	○	○	—	—	—	—
	8	火	カルチャーセンター（春日新田 2-19-1）	—	—	○	○	○	○
	10	木	かきざきドーム（柿崎区法音寺 730-1）	—	—	—	○	—	○
	17	木	ラーバンセンター（大和 6-3-30）	○	○	—	○	○	○
	18	金		○	—	—	—	—	—
	24	木	かきざきドーム（柿崎区法音寺 730-1）	○	○	—	—	—	—
	25	金		○	○	—	—	—	—
11	1	金	板倉農村環境改善センター（板倉区針 986）	—	—	○	○	○	○
	7	木	ユートピアくびき希望館 (頸城区百間町 716)	○	○	—	—	—	—
	8	金		○	○	—	—	—	—
	11	月	大潟保健センター（大潟区土底浜 1079）	—	—	—	○	—	○
12	3	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	○*	○*	—	—	—	—
	4	水		○*	○*	—	—	—	—
	5	木		○*	○*	—	—	—	—
	6	金		○*	○*	—	—	—	—

◆障害のある人の健診(電話予約のみ ☎025-521-6231) ※4月7日(日)から受付開始

身体・知的・精神に障害のある人が対象です。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、付き添いの家族の方も健(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	28	水	上越医師会館(春日野1-2-33)	午前	7月26日(金)	15人
10	28	月	妙高健診室(妙高市栗原4-7-11)	午後	9月27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



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



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	<p>ドック受診前に申請</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ご自身で受診の予約は行わず、被保険者証をお持ちの上、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。 ※下記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。 	<p>ドック受診後に申請</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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、被保険者証をお持ちの上、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。 ※下記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	<ul style="list-style-type: none"> ●人間ドックを受診し、費用の全額を支払い、被保険者証・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6年2月5日(月)~ (予定人数に達した時点で、受付を終了します)	令和6年4月1日(月) ~令和7年3月31日(月)
人数(予定)	1,905人(申込順)	795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

※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
上越総合病院	025-524-3000	新潟県健康管理協会	025-245-4455
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、健康保険証、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7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	昭和町 1-3-26	025-523-8565
あすかクリニック高木医院	東雲町 2-1-31	025-545-6517
飯内科クリニック ※上記①の人のみ	飯 2521-1	025-521-1171
内山医院	吉川区下町 1161-1	025-548-2400
浦川原診療所	浦川原区有島 75	025-599-2510
かなざわ内科クリニック	春日野 1-14-11	025-521-0808
川端内科消化器科医院	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）	東城町 3-10-38	025-526-0121
県立柿崎病院	柿崎区柿崎 6412-1	025-536-3131
小林医院	住吉町 1-12	025-543-3227
小山医院	大潟区四ツ屋浜 686	025-534-5100
さいとう診療所	板倉区針 941	0255-78-5310
佐藤医院	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	木田 1-3-31	025-520-9130
上越地域医療センター病院	南高田町 6-9	025-523-2131
真保医院	柿崎区柿崎 1695-1	025-536-2616
高野内科循環器科クリニック	頸城区上吉字横江 437-71	025-531-1031
早津内科医院	春日野 1-5-13	025-526-2511
ふもとクリニック	中央 1-23-26	025-543-2103
古川内科医院	春日新田 1-22-15	025-544-2121
安塚診療所	安塚区安塚 2555-1	025-592-3330
渡辺内科医院	幸町 14-9	025-525-1170

※令和6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5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、健康保険証、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7年3月31日時点の年齢）

◆持ち物…健康保険証
特定健康診査受診券
質問票
診療情報提供書

令和5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7年3月31日時点の年齢が20歳以上の女性

◆実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
上田レディースクリニック	大豆 1-11-11	025-523-1103
大島クリニック	鴨島 1100	025-522-2000
県立柿崎病院	柿崎区柿崎 6412-1	025-536-3131
厚生連上越総合病院	大道福田 616	025-524-3000
上越地域医療センター病院	南高田町 6-9	025-523-2131
城北レディースクリニック	栄町 5-16	025-521-7700
菅谷ウイメンズクリニック	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

※令和6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。

◆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

歯科健康診査（歯科医療機関）

◆対象者… 令和7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7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… 予約でき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	令和6年4月～令和7年3月末の期間に取り組んだ内容です		ポイント	
		取り組んだ内容・期日	日		
1 健康ポイント	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）	<input type="checkbox"/> 市健診等（診療情報提供含む）	令和 年 月 日	5	
		<input type="checkbox"/> 職場健診	令和 年 月 日		
		<input type="checkbox"/> 人間ドック	令和 年 月 日		
	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。		<input type="checkbox"/> 胃がん	令和 年 月 日	5
		<input type="checkbox"/> 大腸がん	令和 年 月 日	3	
		<input type="checkbox"/> 肺がん	令和 年 月 日	3	
		<input type="checkbox"/> 前立腺がん	令和 年 月 日	3	
		<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス	令和 年 月 日	3	
		<input type="checkbox"/> 子宮頸がん	令和 年 月 日	3	
		<input type="checkbox"/> 乳がん	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			
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	
		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	2
		体重	◆期間	年 月 ~ 年 月	2
		血圧	◆期間	年 月 ~ 年 月	2
③禁煙	令和6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6年 月 ~ 令和 年 月	2	
		◆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【 】			
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】				
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	〒0000000	上越市	全員プレゼント 希望する券に <input checked="" type="checkbox"/> してください	特別賞 希望の商品1つに <input checked="" type="checkbox"/> してください
	フリガナ			
氏名		電話	-	ポイント事業は何で知りましたか
		職業	<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 主婦・夫 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 広報上越 <input type="checkbox"/> 結果説明会 <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()
年齢	歳	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	

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。

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)
または地産地消推進店の利用券(500円分)
全員プレゼント！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7年3月31日時点の年齢)

取組期間

令和6年4月～令和7年3月末

申込期間

令和6年7月1日(月)から令和7年3月10日(月)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6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。

※特別賞については申込期間終了後、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。



上越市健康づくり
ポイント応募サイト

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(閉庁日を除く午前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