

## 健やかに生活するためには生活習慣病の予防等、普段の健康管理が大切です！ 市で受けられる健診等を活用してください。

生活習慣病の予防には、年に1度の健康診断等が大切です。あなたと、あなたの大切な人のために必ず受診しましょう。

年齢以外の受診条件もあるので詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※令和7年度の健診募集は終了しています。令和8年度の健診は3月1日号に掲載予定です。



特定健康診査（40歳以上）

肺がん・大腸がん・  
胃がん検診（バリウム40歳以上・胃内視鏡50歳以上※）  
※胃内視鏡は、前年度に市の検診を未受診の方

30歳代健診（30歳～39歳）

乳がん検診（40歳以上）※前年度に市の検診を未受診の方

若年層健診（25歳～29歳）

子宮がん検診（20歳以上）※前年度に市の検診を未受診の方

歯科健診（18歳（年度内に19歳以上になる方）以上）

各種健康セミナー

個別栄養相談

【詳しくは市HPをご覧ください】

\*市ホームページから『ページ番号：1008592』を検索

\*令和7年4月1日号市報12ページを確認

＜健診等に関する問い合わせ先＞

健康推進課 事業推進係

電話：042-312-8627

## マイナ保険証で簡単受診

マイナポータル（政府が運営するオンラインサービス）でマイナンバーカードの健康保険証利用の申し込みをすると、健康保険情報が登録されるようになります。以下のメリットがあります。



### 1. データに基づくより良い医療が受けられる

特定健診や診療の情報を医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。旅先や災害時でも薬の情報等が連携されます。※

### 2. 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが不要に

医療費が高額な場合に申請する「限度額認定証」の発行が不要になります。※  
※ご本人が「全てに同意」した場合のみ

### 3. マイナポータルで医療費通知情報を入手でき確定申告（医療費控除）が簡単に



### マイナンバーカードの健康保険証利用方法

初回登録手順の詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください →



## お薬との上手な付き合い方について



二次元コードへアクセスし、国分寺市ホームページをご覧ください。

