

必ずお読みください

受診の注意事項

案内A-⑧

健診予約時 ※正確な検査結果を得るために推奨します。	
予防接種を受けた後	予防接種の後に健診を受ける場合は、接種から3日以上経過して、体調が十分に回復する頃を見込んで健診の予約をお取りください。
感染症に罹患した後	療養等の期間が過ぎた後、体調が十分に回復してから健診を受けられるよう予約日を調整してください。
健診前日	
食事	夕食は21時頃までにすませてください。
水分	21時以降は、水、麦茶等の糖分を含まない飲み物は飲むことができます。なお、個別で胃がん検診を同日に受ける人は、胃がん検診の注意事項を優先してください。
控えること	飲酒や激しい運動
健診当日 ※体調が優れない人は受診できません。	
食事	健診前(原則10時間)は、食事をしないでください。 ※食後は脂質や血糖値に影響が出て正確性に欠けます。
水分	糖分を含まない飲み物(水、麦茶等)だけにしてください。 ※脱水の危険や検査への影響があるため、 水分はお摂りください。
内服	普段どおり服用してください。 ただし、糖尿病で内服及びインスリン注射をされている方は、健診当日の内服等については主治医に相談してください。
尿採取	朝一番の中間尿(少し出た後の尿)を採取してください。 同封の小袋に氏名を記入して持参してください。

■健診項目

身体測定(身長、体重、BMI)、尿検査(糖、たんぱく^{とう たんぱく}、蛋白)、血圧測定、問診、診察
血液検査: 脂質代謝(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)、
腎機能(クレアチニン、尿酸、eGFR)、糖代謝(血糖、HbA1c)、
肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))

※単独項目のみの実施はできません。

※心電図、眼底検査、貧血検査は、医師が必要と認めた場合に実施します。
希望制ではありません。

令和8年度

案内A-①

後期高齢者健康診査のご案内

ID:

Pass:

★予約制

個別・集団どちらで受けるか決めてください

あなたの予約日

日程: 月 日 ()

時間: 時 分 ~ 時 分

場所:

個別→案内A-②へ
集団→案内A-④へ

忘れないよう予約した日を
メモしておきましょう!

■対象者 印西市に住所を有する、千葉県後期高齢者医療制度の被保険者

■対象外 ・6ヶ月以上継続して入院中の人
・介護福祉施設等に入所している人

費用

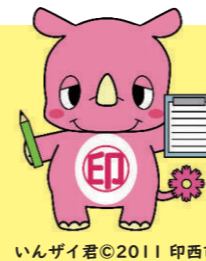
無料

健康診査を複数回受診された場合は、
重複分の検査費用を市負担額も含め
全額返金していただきます。
お気をつけください。

持ち物

- マイナ保険証または後期高齢者医療資格確認書
- 同封の問診票
- 検尿容器
- 【集団】必要な会場のみ**スリッパ・外靴を入れる袋

※受診の前に、裏表紙の注意事項を必ずお読みください



いんざい君©2011 印西市

【問い合わせ】健康増進課 健康支援係

健(検)診専用ダイヤル ☎0476-33-3795

6月まで 平日 9:00~17:00

7月から 平日 9:00~16:30

重要! 人間ドック検査助成金制度を利用する方へ

令和8年4月1日以降に人間ドック検査助成金制度を利用した人や、年度内に制度を利用する予定の人はこの健診を受けないでください。助成が受けられなくなります。

【問い合わせ】 国保年金課高齢者医療年金係 0476(33)4470

個別 予約・受診方法 医療機関一覧 案内 A-②

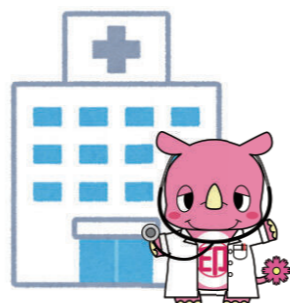
1. 医療機関を決める 下の一覧から選んでください。

2. 医療機関に予約する (予約不要のところもあります。)

健診実施期間 令和8年6月1日～12月25日

3. 予約した日に受診する

案内A-⑧「**受診の注意事項**」を必ずお読みください。



重要!

病院からのお願い

- ・尿は忘れずに自宅で採取してから持参してください。
 - ・他のがん検診等と同時に受診する場合は、受診券同封案内の注意事項をよくお読みください。受診券がない人は健康増進課健康支援係までお申込みください。
- ※詳細については受診予定の医療機関へお問い合わせください。

◎医療機関一覧

地区	医療機関名	電話番号	★は要予約		休診日
			健診	肝炎	
大森	安孫子内科胃腸科クリニック	0476-42-2649			水・日・祝/土の午後
鹿黒南	大久保メディカルクリニック	0476-33-7120	(Web 予約可)	(Web 予約可)	日・祝
小林北	牧の里クリニック	0476-97-1321			水・日・祝/土の午後
木刈	木刈クリニック	0476-46-8707			火・日・祝/木・金・土の午後
	斉藤おとな&こども クリニック	0476-47-0099	★	★	金・祝/木・日の午後
小倉台	すずき小倉台医院	0476-47-3766			水・日・祝/土の午後
中央北	ラーバン駅前クリニック	0476-36-5196			日・祝/土の午後
	千葉ニュータウン駅前 つかだクリニック	0476-48-2000	★ (Web 予約可)		水・日・祝
中央南	千葉ニュータウン サザンクリニック	0476-85-4744			木・日・祝/土の午前
	千葉ニュータウン駅前 腎クリニック	0476-37-3000	★		日・祝/火・木・土の午後
戸神	すこやか内科クリニック印西	0476-33-6585	★ (Web 予約可)	★ (Web 予約可)	月・日・祝/土の午後
内野	内野診療所	050-3185-1691			水・土・祝
	千葉ニュータウンクリニック	0476-46-4744			木・日・祝/月・火・水・金・土の午後

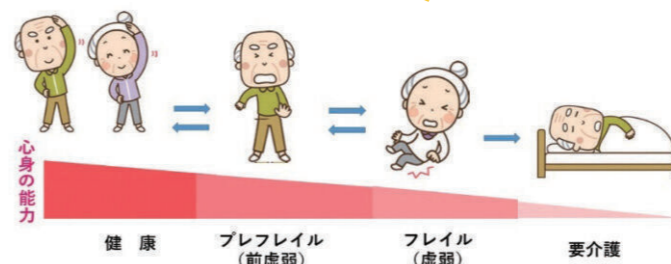
いま知ってほしい「フレイル」

案内 A-⑦

健康診査で測定する「体重」。体重が減りすぎると、「フレイル」のリスクが高くなります。年に1度は健診を受け、自分の健康状態を見つめなおしてみましょう。

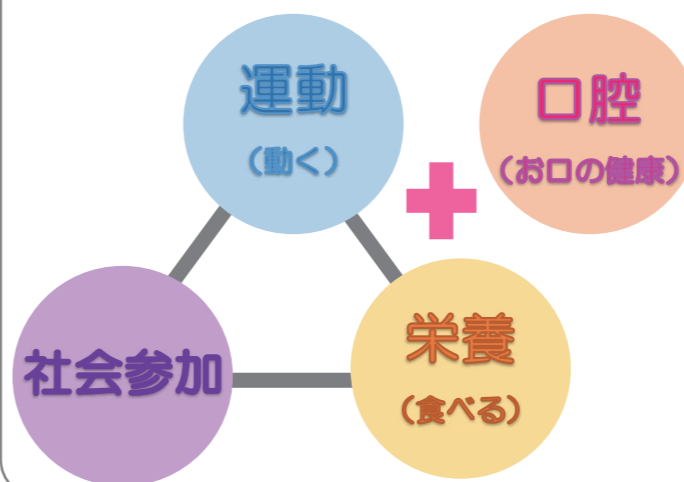
フレイルって知っていますか？

加齢により**体**や**心**のはたらき、**社会的**なつながりが弱くなった状態 のことです！



“体重が減ってきた…”
“外出がおっくうになった…”
“お茶や汁物でむせやすくなった…”
こんなお悩みはありませんか？
もしかしたら「**フレイル**」の状態かもしれせん。

フレイルの予防方法 **3プラス1**



- ・栄養 (しっかり食べる)
 - ・運動 (歩く力や筋力)
 - ・社会参加 (人とのつながり)
 - ・口腔 (しっかり噛む)
- これらをバランスよく実践することが大切です。

詳しくは印西市の
ホームページを
ご覧ください。



オーラルフレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう！

フレイルの前段階であるオーラルフレイル (口の機能の衰え) の予防が、元気に長生きするためのコツです！



- オーラルフレイル予防のカギ ---
- ・毎日、少しずつでもお口の筋肉を動かすこと
 - ・清潔に保つこと
 - ・かかりつけ歯科医で定期健診を受けること



← 市ホームページでは、
お口周りのトレーニング
も紹介しています！

出典: 千葉県口腔保健支援センター
「オーラルフレイル予防のポイント」

健診結果を活かしていますか？

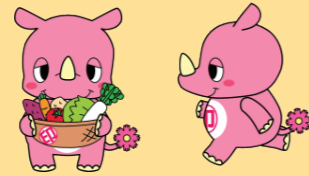
健康診査、受けっぱなしではもったいない！
結果が届いたら…判定コードを確認しましょう。

a 判定:異常なし



経年の変化も見逃さず
に！来年も必ず健診を
受けましょう

c 判定:要指導



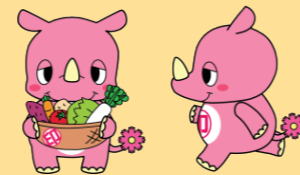
食事や運動、生活の
見直しが必要です

d 判定:要医療 f 判定:要再検査



まずは受診！
医療機関に相談
しましょう

同時に生活習慣を
見直しましょう



a・c 判定ここが大切！

「病院に行くほどでもないから大丈夫」
「加齢だからしかたない」
などと思いがちですが、ここで改善を始めれば
健康寿命を延ばすことができます

保健センターの健康相談を活用しましょう

「健康には注意しているけど…だんだん数値が悪くなっているような…？」
「今まで a 判定だったけど今年は c 判定になってしまった」
「具体的に何をどのくらい食べたらいいのかわからない」
こんな悩みをお持ちの人がたくさんいらしています
保健師・管理栄養士などの専門家によるアドバイスが無料で受けられます

☆健診を受けて保健指導の対象となった人は、生活習慣病のリスクのある人です。
ぜひこの機会に活用しましょう。
将来の健康のため、生活習慣病のリスクを今のうちに減らしましょう。

こんな人は要注意！
「異常なし」でもフレイルの危険があります。
・BMI が 20 以下の人
・体重が半年間で 2~3kg 減少している人



地区	医療機関名	電話番号	★は要予約		休診日
			健診	肝炎	
高花	岩井内科クリニック ※かかりつけで受診の方のみ	0476-46-7665	★	★	水・日・祝/金・土の午後
草深	千葉北総内科クリニック	0476-40-7431	★		火・日・祝/木・土の午後
	ラーバン健診センター	0476-85-7766 ↑予約専用	★ (Web 予約可)	★ (Web 予約可)	日・祝/土の午後
	奈良整形外科	0476-46-9011	★		日・祝 ※木は往診のみ
	印西循環器内科クリニック	0476-33-6091	★	★	水・日・祝/土の午後
西の原	印西そよかぜ内科・ 呼吸器内科	0476-37-6700	★	★	日・祝/火・土の午後
	いんざい糖尿病・甲状腺 クリニック	0476-37-8991	★	★	日・祝/土の午後
	清宮クリニック	0476-33-3077	★	★	木・日・祝
	いんざい整形外科クリニック	0476-85-8001			土・日・祝
原	牧の原いとうクリニック	0476-47-5011	★	★	水・日・祝
	いんざいさくらクリニック	0476-85-4700	★	★	火・土・日・祝 ※診療日でも、健(検)診をう けられない日時がございます ので、お問合せください。
牧の台	印西総合病院 健診センター	0476-33-3533	★ (Web 予約可)	★ (Web 予約可)	日・祝
本埜	もとの金城クリニック	0476-97-7333	★ (窓口 予約可)	★	水・日・祝/土の午後
	ばんどうクリニック	0476-37-8877	★	★	日・祝/土の午後
印旛	いしばし内科クリニック	0476-80-5180	★		木・日・祝/土の午後
市外	平和台病院予防医療センター (我孫子市)	050-1792-3773 (24時間対応)	★	★	日・祝・7/1
	千葉すい病院 (酒々井町)	043-481-8140 (健診窓口)	★	★	土・日・祝

※他のがん検診等と同時実施可能な医療機関もあります。予約時にご確認ください。
※結果通知方法については、予約時または受診時に医療機関へお問い合わせください。

1. 日程を決める

会場	通番	日程	スリッパ・靴を入れる袋
印旛公民館	1	6月16日(火)	必要
	2	6月26日(金)	
	3	10月15日(木)	
	4	11月26日(木)	
文化ホール	5	6月17日(水)	
	6	6月30日(火)	
	7	7月7日(火)	
	8	7月28日(火)	
	9	11月18日(水)	
	10	12月16日(水)	
コスモパレット パレットII	11	6月19日(金)	
	12	6月27日(土)	
	13	7月13日(月)	
	14	7月24日(金)	
	15	9月3日(木)	
	16	9月10日(木)	
	17	9月26日(土)	
保健福祉センター(高花)	18	6月20日(土)	必要
	19	9月5日(土)	
	20	10月17日(土)	
本埜公民館	21	6月24日(水)	
	22	12月21日(月)	
松山下公園総合体育館	23	6月25日(木)	必要
小林コミュニティプラザ	24	7月15日(水)	
	25	10月21日(水)	
ふれあい文化館	26	7月30日(木)	
	27	7月31日(金)	

※結果は約1か月後に「ちば県民保健予防財団」より郵送します。

2. インターネットか電話で予約する【予約が埋まり次第、締め切り】

インターネットで予約【5/27(水) 9時から予約開始・24時間入力可】

■下記にアクセスし、案内にそって予約をしてください。

- 印西市公式ホームページから
「健康・医療・福祉」⇒「健康・医療」⇒「おとなの健(検)診」
⇒『令和8年度 集団健(検)診の予約について』

- HP アドレス <https://www.city.inzai.lg.jp/0000014662.html>

- 予約に必要なIDとパスワードは案内 A-①に印字してあります。



- 健診 4 日前まで予約や変更が可能です。
それ以降に変更したい場合は健(検)診専用ダイヤルへ連絡ください。

- 下記の期間は予約システムのメンテナンスのため、予約はできません
7月6日(月)～7月12日(日)
9月1日(火)～9月7日(月)



※インターネットで予約できない場合

電話で予約【6/2(火) 9時から予約開始】

■健(検)診 予約申込専用コールセンター

☎050-5538-1832(平日 9時～17時)

■予約申込以外の問い合わせ

健(検)診専用ダイヤル ☎0476-33-3795

※下記の健(検)診予約システムのメンテナンス期間は、電話での予約受付もできません。

7月6日(月)～7月12日(日) 9月1日(火)～9月7日(月)