

健診で健康づくり

令和7年度 健診スケジュール（国民健康保険・後期高齢者医療制度）

健診の種類 (対象者)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
特定健診 (国民健康保険)			☒ 案内	受診期間 ● 11月まで								
ぎふ・すこやか健診 (後期高齢者医療制度)			☒ 案内	受診期間 ● 1月まで								
ぎふ・さわやか口腔健診 (後期高齢者医療制度)			☒ 案内	受診期間 ● 1月まで								
人間ドック (国民健康保険)			☒ 案内	受診期間 ● 2月まで								
人間ドック (後期高齢者医療制度)			☒ 案内	受診期間 ● 2月まで								

特定健診、 ぎふ・すこやか健診

生活習慣病のリスクを早期に発見し、予防・改善へとつなげる大切な健診です。通常10,000円程度かかる健診です。

対 象

- ・特定健診 40歳～74歳の国民健康保険加入者
- ・ぎふ・すこやか健診 後期高齢者医療制度加入者

費 用 500円

※特定健診のみ令和7年度40歳になる方は無料です。

(特定健診 HP1003896、
ぎふ・すこやか健診 HP1003900)

ぎふ・さわやか 口腔健診

年齢を重ねると口腔機能が低下し、肺炎などの病気にかかりやすくなります。歯の状態や口腔機能のチェックを行う健診です。入れ歯の方も受診できます。

対 象 後期高齢者医療制度加入者

費 用 300円

受診場所 岐阜県内の指定歯科
医院

※詳しくは送付する案内文書をご確認ください。

(HP1003949)

人間ドック

健診よりも詳しい検査ができ、自己負担金を最大11,000円助成します。

対 象 国民健康保険加入者、
後期高齢者医療制度加入者

※詳しくは送付する案内文書をご確認ください。

(HP1003936)

☎ 保険年金課保険給付係（内線133）

体を動かして健康づくり

からだ元気教室「シルバービクス」

リンパを刺激し音楽に合わせて運動します。

日 時 6月3日～7月8日の火曜日（全6回）
午前10時30分～11時30分

場 所 土岐津公民館

対 象 おおむね65歳以上の方で土岐津町に在住の方
※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

定 員 20人（先着順）

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装

申・問 5月23日(金)までに中部地域包括支援センター（☎56-1125）へお申し込みください。

いきいき元気教室

ストレッチや筋トレ、楽しく体を動かしながら脳トレを行います。

日 時 5月8日～6月26日の木曜日（全8回）
午後1時30分～3時

場 所 駄知公民館

対 象 おおむね65歳以上の方で駄知町（旭ヶ丘を含む）に在住の方
※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

定 員 25人（先着順）

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装

申・問 東部地域包括支援センター（☎50-1560）へお申し込みください。

全世代健康寿命延伸事業



ときげんきプロジェクト

でも、**血圧が高い**んだ

そう見える？

西部元課長

ラーメン大好き！

私は保険年金課の永井です
うちの元課長は健康的なんですよ

山登りが趣味で
通勤は自転車
お昼もお弁当で
健康そのものじゃないですか
見習わなきゃ！

うちの課長は健康!？の巻

保険年金課（内線133）

おいしく食べるために
血糖値と血圧の数値をチェック!!

健診結果のここを見る!!

検査項目	数値
空腹時血糖	100mg/dL以上
HbA1c	5.6%以上
収縮期血圧	130mmHg以上
拡張期血圧	85mmHg以上

数値を超えていたら生活習慣を見直そう！

ちゃんと管理しているよ!!
健康診断で指導されてから、病院に通って自分の身体をチェックしているんだ
毎年受診することで
少しの違いが発見できるからね

そんなふうには見えない!
大丈夫なんですか？

健診結果がお守りです！

厚生労働省 令和6年度版標準的な健診・保健指導プログラムより