



令和8年度 中野市

特定健診【個別健診】のご案内



受診の流れ

① 受診券を確認

個別健診受診には受診券が必要になります。

申込された方には、市より受診券及び受診案内を送付します。(本通知に同封)

受診券には、氏名、性別、生年月日、資格情報等が記載されています。

② 受診場所を選んで予約

実施医療機関一覧より、受診を希望する医療機関を選び、医療機関へ電話予約をお願いします。

予約の際は「**特定健診の予約をしたい**」とお伝えください。

③ 受診

《持ち物》

☐ 受診券（市より送付）

紛失等により、受診券の再発行を希望される場合は、中野市市民課までお問い合わせください。(TEL:0269-22-2111)

☐ 保険資格の分かるもの（マイナンバーカードか資格確認書）

☐ 受診医療機関の診察券（あれば）

【自己負担額】 無料で受診できます

【実施期間】 同封の受診券到着後～令和9年3月31日まで

【基本的な健診】

身体計測	身長、体重、腹囲	尿検査	尿糖、尿蛋白
血圧測定	収縮期、拡張期血圧	医師診察	視診、触診等
血液検査	中性脂肪、HDL・LDL コレステロール、血糖、HbA1c、AST、ALT、γ-GT		

【詳細な健診】

心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査は、医師の判断により実施する項目となっています。すべての方が受診する項目ではありません。

④ 結果

受診結果の返却方法は医療機関によって異なります。
健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された方には、後日市保健師等より、ご連絡させていただく場合があります。

注意事項！

※令和8年4月1日かつ健診受診日に中野市国民健康保険に加入されている方が対象となります。

※個別健診と集団健診（従来の市内公民館等を巡回して実施する健診）と市の助成を受けての人間ドックは重複して受診できません。いずれか一方を受診してください。

※受診勧奨のため健診調査書で未回答だった方に、集団健診の健診票を送付していますが、個別健診を受診される方で集団健診の健診票が手元にある方は、破棄をお願いします。

令和8年度 特定健診（個別健診）実施医療機関

受診希望の方は事前に医療機関へ予約の電話をお願いします。

市内	医療機関名	住所	電話番号
	北信総合病院	西一丁目 5-63	22-4838
	市川内科医院	三好町一丁目 2-10	22-3366
	くまき整形外科・リウマチ科 クリニック	一本木 282-1	23-1301
	高野医院	中央二丁目 6-22	22-6810

市外	医療機関名	住所	電話番号
	飯山赤十字病院	飯山市大字飯山 226-1	0269-62-4195
	いいやまファミリークリニック	飯山市静間 2091-2	0269-62-7080
	新生病院	上高井郡小布施町 851	026-247-6000
	きたむらファミリークリニック	上高井郡小布施町福原 216-10	026-247-6622
	長野県立信州医療センター	須坂市大字須坂 1332	026-245-1650
	飯綱町立飯綱病院	上水内郡飯綱町大字牟礼 2220	026-253-2248
	信越病院	上水内郡信濃町大字柏原 2437	026-255-3100
	長野中央病院	長野市西鶴賀町 1570	026-234-3234

上記以外の市外医療機関でも受診が可能です。また、実施医療機関は変更となる可能性があります。

最新の情報は受診案内もしくは下記QRコード（長野県医師会ホームページ）をご覧ください

