

# 令和7年度(2025年度)伊那市健診・検診カレンダー

- ・下記の年齢早見表で、生年月日から対象の健診・検診をご確認ください。日程等は該当のページをご覧ください。
- ・希望した、または対象の健診・検診の受診券等を、受診日の約3～4週間前までに郵送いたします。
- ・会場の混雑を避けるため、あらかじめ受診日時・会場等を指定しています。**※日程・会場は、都合により変更になる場合があります。**



令和7年度 年齢早見表 ※令和8年4月1日時点の年齢です		循環器健診										がん検診					結核 検診	歯科 健診
		若年者 P2	国保 特定 P2	後期 高齢者 P2	胃		大腸 P3	肺 P3	前立腺 P4	子宮 頸部 P4	乳房							
					内視鏡 P3	バリウム P3					超音波 車 P4	超音波 医療機関 P4	マンモ グラフィ P4					
														31～35歳 76～79歳	36～40歳	41～75歳 2年に1度		
生年月日	※年齢	19～39歳	国保のみ 40～74歳	75歳以上	51～73歳 2年に1度	36～50歳 74～79歳	36～89歳	41～74歳 3年に1度	51～89歳 2年に1度	21～79歳 2年に1度	31～35歳 76～79歳	36～40歳	41～75歳 2年に1度	65歳以上	21・31・41 51・61・71歳			
H 18.4.2 ~ H 19.4.1	19歳	○																
H 17.4.2 ~ H 18.4.1	20歳	○																
H 16.4.2 ~ H 17.4.1	21歳	○																
H 15.4.2 ~ H 16.4.1	22歳	○								○★						○		
H 14.4.2 ~ H 15.4.1	23歳	○								○								
H 13.4.2 ~ H 14.4.1	24歳	○								○								
H 12.4.2 ~ H 13.4.1	25歳	○								○								
H 11.4.2 ~ H 12.4.1	26歳	○								○								
H 10.4.2 ~ H 11.4.1	27歳	○								○								
H 9.4.2 ~ H 10.4.1	28歳	○								○								
H 8.4.2 ~ H 9.4.1	29歳	○								○								
H 7.4.2 ~ H 8.4.1	30歳	○								○								
H 6.4.2 ~ H 7.4.1	31歳	○								○	○					○		
H 5.4.2 ~ H 6.4.1	32歳	○								○	○							
H 4.4.2 ~ H 5.4.1	33歳	○								○	○							
H 3.4.2 ~ H 4.4.1	34歳	○								○	○							
H 2.4.2 ~ H 3.4.1	35歳	○								○	○							
H 1.4.2 ~ H 2.4.1	36歳	○					○	○			○	○						
S 63.4.2 ~ H 1.4.1	37歳	○					○	○		○★	○	○						
S 62.4.2 ~ S 63.4.1	38歳	○					○	○		○	○	○						
S 61.4.2 ~ S 62.4.1	39歳	○					○	○		○	○	○						
S 60.4.2 ~ S 61.4.1	40歳	※1	○				○	○		○	○	○						
S 59.4.2 ~ S 60.4.1	41歳		◎				○	○	○	○			○★			○		
S 58.4.2 ~ S 59.4.1	42歳		○				○	○		○			○					
S 57.4.2 ~ S 58.4.1	43歳		○				○	○		○			○					
S 56.4.2 ~ S 57.4.1	44歳		○				○	○	○	○			○					
S 55.4.2 ~ S 56.4.1	45歳		○				○	○		○			○					
S 54.4.2 ~ S 55.4.1	46歳		◎				○	○		○			○					
S 53.4.2 ~ S 54.4.1	47歳		○				○	○	○	○			○					
S 52.4.2 ~ S 53.4.1	48歳		○				○	○		○			○					
S 51.4.2 ~ S 52.4.1	49歳		○				○	○		○			○					
S 50.4.2 ~ S 51.4.1	50歳		○				○	○	○	○			○					
S 49.4.2 ~ S 50.4.1	51歳		◎		○		○	○		○			○			○		
S 48.4.2 ~ S 49.4.1	52歳		○				○	○		○			○					
S 47.4.2 ~ S 48.4.1	53歳		○		○		○	○	○	○			○					
S 46.4.2 ~ S 47.4.1	54歳		○				○	○		○			○					
S 45.4.2 ~ S 46.4.1	55歳		○		○		○	○		○			○					
S 44.4.2 ~ S 45.4.1	56歳		◎				○	○	○	○			○					
S 43.4.2 ~ S 44.4.1	57歳		○		○		○	○		○			○					
S 42.4.2 ~ S 43.4.1	58歳		○				○	○		○			○					
S 41.4.2 ~ S 42.4.1	59歳		○		○		○	○	○	○			○					
S 40.4.2 ~ S 41.4.1	60歳		○				○	○		○			○					
S 39.4.2 ~ S 40.4.1	61歳		◎		○		○	○		○			○			○		
S 38.4.2 ~ S 39.4.1	62歳		○				○	○	○	○			○					
S 37.4.2 ~ S 38.4.1	63歳		○		○		○	○		○			○					
S 36.4.2 ~ S 37.4.1	64歳		○				○	○		○			○					
S 35.4.2 ~ S 36.4.1	65歳		○		○		○	○	○	○			○					
S 34.4.2 ~ S 35.4.1	66歳		◎				○	○		○			○			○		
S 33.4.2 ~ S 34.4.1	67歳		○		○		○	○		○			○			○		
S 32.4.2 ~ S 33.4.1	68歳		○				○	○	○	○			○			○		
S 31.4.2 ~ S 32.4.1	69歳		○		○		○	○		○			○			○		
S 30.4.2 ~ S 31.4.1	70歳		○				○	○		○			○			○		
S 29.4.2 ~ S 30.4.1	71歳		◎		○		○	○	○	○			○			○		
S 28.4.2 ~ S 29.4.1	72歳		○				○	○		○			○			○		
S 27.4.2 ~ S 28.4.1	73歳		○		○		○	○		○			○			○		
S 26.4.2 ~ S 27.4.1	74歳		○				○	○	○	○			○			○		
S 25.4.2 ~ S 26.4.1	75歳		◎		○		○	○		○			○			○		
S 24.4.2 ~ S 25.4.1	76歳		○				○	○		○			○			○		
S 23.4.2 ~ S 24.4.1	77歳		○		○		○	○		○			○			○		
S 22.4.2 ~ S 23.4.1	78歳		○		○		○	○		○			○			○		
S 21.4.2 ~ S 22.4.1	79歳		○		○		○	○		○			○			○		
S 20.4.2 ~ S 21.4.1	80歳		○				○	○		○			○			○		
S 19.4.2 ~ S 20.4.1	81歳		○				○	○		○			○			○		
S 19.4.1生まれ以前	82歳～		○				○	○		○			○			○		

★印は、  
無料で受診  
できます。

※1  
S61.4.1生まれ  
の方は、  
若年者健診の  
対象となります。

◎印は、人間  
ドックの5歳ごと  
の節目年齢で  
す。補助額が  
20,000円とな  
ります。

※2  
S26.4.1  
生まれの方は、  
特定健診の  
対象となります。

※3  
S26.3.31生ま  
れ以前の方は、  
後期高齢者健  
診の対象とな  
ります。

※4 大腸がん検診、前立腺がん検診は89歳まで(S11.4.2生まれ以降)が対象です。



健診受診は  
できる限り、食後  
3.5時間以上空けて  
受診してください。

**「循環器健診」とは？**

メタボリックシンドロームや  
糖尿病等の生活習慣病による  
脳卒中・心臓病を予防するため  
に、動脈硬化を進めるリスクを自  
分がどれだけ持っているのかを  
知ることができます。

**伊那市の国保特定健診は  
40～74歳の**

**伊那市国民健康保険加入  
者全員が対象です。**

**必ず受診しましょう。**

(妊娠中や福祉施設等に長期  
入所の方を除く)

医療機関を受診中の方も対  
象です。

なお、伊那市国民健康保険以  
外の保険に加入されている方  
は、加入している保険者又は、  
勤務先にお問い合わせください。

**「個別医療機関」の**

**特定健診**

かかりつけ医院などの医療機  
関での特定健診を希望される  
場合は、事前に市役所健康推  
進課への申し込みが必要です。  
受診券・問診票など必要な書  
類を送付します。

集団地区健診の受診券では  
受診できませんのでご注意くだ  
さい。

**「伊那健康センター」の**

**特定健診・後期高齢者健診**

伊那健康センターでの健診  
は、事前に市役所健康推進課  
への申し込みが必要です。

- ・国保特定健診コース
- ・後期高齢者 基本健診コース  
→自己負担1,500円

- ・国保、後期高齢者健診  
人間ドックコース  
→自己負担17,850円～  
(補助を差し引いた額)

※希望により、がん検診等が  
同日受診できます。

**循環器健診【集団地区健診】**

”お近くの公民館・保健センター等で行う、血液検査・身体測定・心電図等の健診”

《若年者健診》		《国保特定健診》		《後期高齢者健診》	
対象年齢：19歳～39歳		対象年齢：40歳～74歳 伊那市国民健康保険加入者のみ		対象年齢：75歳以上	
【料金】一般2,000円・国保1,000円		【料金】1,000円		【料金】1,000円	
月	日	曜	エリア	実施会場	
				【午前受付】 8:00～10:00	【午後受付】 13:30～14:30
6月	6月30日	月	西箕輪	西箕輪めぐもり館(西箕輪支所)	-
	7月1日	火	西箕輪	西箕輪めぐもり館(西箕輪支所)	西箕輪めぐもり館(西箕輪支所)
	7月2日	水	西箕輪	西箕輪めぐもり館(西箕輪支所)	西箕輪めぐもり館(西箕輪支所)
	7月3日	木	西箕輪	西箕輪めぐもり館(西箕輪支所)	-
	7月4日	金	高遠	高遠町老人福祉センター(長藤)	-
	7月8日	火	高遠	藤沢多目的集会施設	-
	7月9日	水	長谷	市野瀬公民館	-
	7月10日	木	高遠	高遠町総合福祉センター「やますそ」	高遠町総合福祉センター「やますそ」
	7月11日	金	高遠	高遠町総合福祉センター「やますそ」	-
7月	7月14日	月	長谷	気の里ヘルスセンター栃の木	気の里ヘルスセンター栃の木
	7月15日	火	高遠	JA上伊那東部支所	JA上伊那東部支所
	7月16日	水	富県	富県ふるさと館(富県支所)	富県ふるさと館(富県支所)
	7月17日	木	富県	富県ふるさと館(富県支所)	富県ふるさと館(富県支所)
	7月22日	火	美篤	美篤さらめき館(美篤支所)	美篤さらめき館(美篤支所)
	7月23日	水	美篤	美篤さらめき館(美篤支所)	-
	7月24日	木	美篤	美篤さらめき館(美篤支所)	-
	7月25日	金	美篤	美篤さらめき館(美篤支所)	美篤さらめき館(美篤支所)
	7月28日	月	西春近	西春近公民館(西春近支所)	西春近公民館(西春近支所)
	7月31日	木	西春近	西春近公民館(西春近支所)	西春近公民館(西春近支所)
	8月1日	金	西春近	西春近公民館(西春近支所)	西春近公民館(西春近支所)
8月	8月4日	月	東春近	車屋集落センター	原新田公民館
	8月5日	火	美篤	美篤さらめき館(美篤支所)	-
	8月6日	水	手良	てらとびあ(手良支所)	てらとびあ(手良支所)
	8月7日	木	東春近	春近郷ふれ愛館(東春近支所)	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	8月8日	金	東春近	春近郷ふれ愛館(東春近支所)	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	8月18日	月	西春近	西春近公民館(西春近支所)	-
	8月19日	火	伊那	前原区公民館	-
	8月21日	木	伊那	美原区公民館	美原区公民館
	9月4日	木	伊那	伊那市保健センター(上牧区)	-
	9月5日	金	伊那	福島公民館	-
	9月8日	月	伊那	伊那市防災コミュニティセンター(西町区)	伊那市防災コミュニティセンター(西町区)
	9月9日	火	伊那	伊那市防災コミュニティセンター(西町区)	伊那市防災コミュニティセンター(西部地区)
	9月10日	水	伊那	伊那公民館(上新田区・下新田区)	-
	9月11日	木	伊那	狐島第一公民館	-
9月	9月16日	火	伊那	境ふれあい館	境ふれあい館
	9月17日	水	伊那	日影区公民館	日影区公民館
	9月18日	木	伊那	上の原公民館	-
	9月19日	金	伊那	伊那公民館(中央区)	伊那公民館(中央区)
	9月24日	水	伊那	御園区民館	-
	9月26日	金	伊那	伊那市保健センター(山寺区)	伊那市保健センター(坂下区)
	9月27日	土	全地区	伊那市保健センター(全地区)	-
	9月30日	火	伊那	伊那市保健センター(山寺区)	伊那市保健センター(山寺区)
10月	10月1日	水	伊那	伊那市保健センター(荒井区)	-
	10月2日	木	伊那	伊那市保健センター(荒井区)	-
	10月3日	金	全地区	伊那市保健センター(全地区)	伊那市保健センター(全地区)
	10月5日	日	全地区	伊那市保健センター(全地区)	伊那市保健センター(全地区)
	10月6日	月	全地区	伊那市保健センター(全地区)	伊那市保健センター(全地区)
	10月14日	火	全地区	伊那市保健センター(全地区)	-
	10月15日	水	全地区	伊那市保健センター(全地区)	-

☆(全地区)とは、地区を指定しない日です。



～平日に受診できない方に～

★土日健診★ 会場:伊那市保健センター(住所:山寺298-1)

● 9月27日(土) 午前受付 8:00～10:00 ● 10月5日(日) 午前受付 8:00～10:00 / 午後受付 13:30～14:30

## 《胃がん(バリウム)・大腸がん検診》

※受付時間:午前7:30~9:30

- 胃がん(バリウム)検診 (バリウムによるレントゲン撮影)  
対象年齢:36歳~50歳・74歳~79歳  
【料金】一般1,400円・国保700円
- 大腸がん検診 (検体提出)  
対象年齢:36歳~89歳  
【料金】一般600円・国保300円

※受付時間の違いにご注意ください。



できるだけ指定日での受診をお願いします。

※都合が悪い場合は他の日程・会場にお越しくささい。

10月の胃がん検診は予約制です。9月19日(金)より予約受付開始します。

お送りした書類はそれまで保管してください。

## 《大腸がん検診》 単独

※受付時間:午前9:00~11:00

対象年齢:36歳~89歳  
【料金】一般600円・国保300円  
(検体提出)

月	日	曜	会場
5月	5月26日	月	西箕輪ぬくもり館(西箕輪支所)
	5月27日	火	美篤きらめき館(美篤支所)
	5月28日	水	てらとびあ(手良支所)
	5月29日	木	美篤きらめき館(美篤支所)
6月	6月2日	月	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	6月3日	火	西春近公民館(西春近支所)
	6月4日	水	高遠文化体育館
	6月5日	木	富県ふるさと館(富県支所)
	6月9日	月	西春近公民館(西春近支所)
	6月10日	火	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	6月11日	水	西箕輪ぬくもり館(西箕輪支所)
	6月12日	木	伊那市役所(1階多目的ホール)
	6月16日	月	高遠文化体育館
	6月17日	火	伊那市役所(1階多目的ホール)
	6月18日	水	伊那市保健センター
	6月19日	木	伊那市保健センター
	6月23日	月	長谷健康増進センター 伊那市役所(1階多目的ホール)
11月	11月4日	火	伊那市保健センター
	11月17日	月	伊那市役所(1階多目的ホール)

月	月日	曜	会場
4月	4月16日	水	西箕輪ぬくもり館(西箕輪支所)
	4月17日	木	
	4月18日	金	伊那市保健センター
	4月21日	月	美篤きらめき館(美篤支所)
	4月22日	火	西春近公民館(西春近支所)
	4月23日	水	美篤きらめき館(美篤支所)
	4月24日	木	富県ふるさと館(富県支所)
5月	4月25日	金	日影区公民館
	5月7日	水	高遠文化体育館
	5月8日	木	西町公民館
	5月12日	月	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	5月14日	水	伊那市役所(1階多目的ホール)
	5月15日	木	伊那市保健センター
	5月16日	金	西春近公民館(西春近支所)
10月	5月19日	月	高遠文化体育館
	5月23日	金	伊那市役所(1階多目的ホール)
	10月19日	日	伊那市保健センター

予約制

☆80歳以上の方は、誤嚥の危険性や身体的負担が大きいためバリウムによる胃がん検診を受診できません。医療機関・主治医にご相談ください。

## 《胃がん(内視鏡)検診》 【医療機関検診】

対象年齢:51歳~73歳 ※2年に1度

【料金】一般4,000円・国保2,000円

検診月 6月~2月の予定

●検診日・受診機関等の詳細は、検診日の約1ヶ月前までにご案内します。

★対象年齢でない方で、自覚症状など気になる症状のある方は、医療機関にご相談ください。

## 《結核検診》

対象年齢:65歳以上

【料金】無料  
(胸部レントゲン)

月	日	曜	月	日	曜
8月	8月20日	水	9月	9月1日	月
	8月21日	木		9月2日	火
	8月22日	金		9月3日	水
	8月24日	日		9月4日	木
	8月25日	月		9月5日	金
	8月26日	火		9月8日	月
	8月27日	水		9月22日	月
	8月28日	木		9月24日	水
8月29日	金				

肺がん検診を受診した方は、結核検診を受診する必要はありません。

場所・時間の詳細は、8月上旬にお送りする受診券をご覧ください。

## 《肺がん検診》

対象年齢:41歳~74歳 ※3年に1度

【料金】一般2,600円・国保1,300円  
(らせんCT検査)

【車検診】

対象地区 富県、美篤、手良、高遠町、長谷

月	日	曜	会場
6月	6月9日	月	富県ふるさと館(富県支所)
	6月10日	火	午前:美篤きらめき館(美篤支所) 午後:てらとびあ(手良支所)
	6月11日	水	高遠町文化センター
	6月12日	木	午前:高遠町文化センター 午後:気の里ヘルスセンター 栃の木
	6月13日	金	美篤きらめき館(美篤支所)

肺がん検診は、完全予約制です。日時・場所等は個別にご案内します。

日程の変更・キャンセルを希望される方は、伊那市役所健康推進課へご連絡ください。



日程の変更・キャンセルを希望される方は、伊那健康センター(Tel. 78-9700)へご連絡ください。



【施設検診:伊那健康センター】

対象地区 伊那地区、東春近、西箕輪、西春近

検診日時 6~10月の指定日

- 伊那健康センターでの検診です。
- 受付時間は午後(13:30~15:00)です。
- 詳細は検診日の1~2ヶ月前までにご案内します。

## 「伊那市保健センター」

福祉まちづくりセンター(住所:山寺298-1)に隣接する伊那市の施設です。

※敷地内工事のため、交通規制や駐車台数に制限があります。

## 「伊那市防災コミュニティセンター」

伊那市民体育館(エレコム・ロジテックアリーナ)の西側(住所:西町5824-1)にある、伊那市の施設です。

## 「伊那健康センター」

伊那弥生ヶ丘高校下(住所:荒井4347-1)にある、長野県健康づくり事業団の施設です。

## 《前立腺がん検診》 単独 ”血液検査”

対象年齢: 51歳～89歳 ※2年に1度  
【料金】一般800円・国保400円

月	日	曜	会場
10月	10月19日	日	伊那市保健センター
	10月20日	月	午前:美篤きらめき館(美篤支所) 午後:伊那市保健センター

集団地区健診、伊那健康センターで循環器健診を受診される方は、同時受診ができます。

## 《子宮頸がん検診》

### 【医療機関検診】

対象年齢: 21歳～79歳 ※2年に1度  
【料金】一般1,700円・国保900円

検診月	5月～1月の予定
●検診日・受診機関等の詳細は、 検診日の約1ヶ月前までにご案内します。	

21歳、37歳の方には、  
子宮頸がん検診無料受診券をお送りします。

指定期間内の  
早めの受診を  
お勧めします。



超音波検診は、**完全予約制**です。  
変更・キャンセルを希望される場合は、  
伊那市役所へ必ずご連絡ください。☎

41歳の方には、  
マンモグラフィ検診無料受診券を  
お送りします。

マンモグラフィ検診は**完全予約制**です。  
【車検診】  
変更・キャンセルを希望される場合は、  
伊那市役所へ必ずご連絡ください。☎

## 《乳がん検診》 ”超音波検査” 【車検診】

対象年齢  
31歳～35歳 (H2.4.2～H7.4.1生の方)  
76歳～79歳 (S21.4.2～S25.4.1生の方)

完全予約制  
【料金】一般1,600円・国保800円

月	日	曜	会場
7月	7月2日	水	伊那市保健センター
	7月3日	木	
	7月4日	金	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	7月9日	水	西春近公民館(西春近支所)
	7月11日	金	伊那市保健センター
	7月22日	火	
	7月24日	木	気の里ヘルスセンター 柘の木
7月29日	火	西箕輪めぐもり館(西箕輪支所)	
10月	10月9日	木	美篤きらめき館(美篤支所)
	10月23日	木	
	10月29日	水	伊那市保健センター
11月	11月6日	木	伊那市保健センター
	11月13日	木	
	11月17日	月	伊那市保健センター
	11月20日	木	高遠町保健センター
12月	12月2日	火	伊那市保健センター
	12月5日	金	

## 《乳がん検診》”マンモグラフィ”(乳房X線)

対象年齢: 41歳～75歳 (S25.4.2～S60.4.1生の方) ※2年に1度  
※お住まいの地区で、  
【伊那健康センター検診】と【車検診】に分かれます。



対象地区	伊那地区
【伊那健康センター検診】完全予約制 【料金】一般2,000円・国保1,000円	
検診日時 5月～2月の指定日	
●詳細は、検診日の約1ヶ月前までにご案内します。	

【伊那健康センター検診】  
変更・キャンセルを希望される場合は、  
伊那健康センター(TEL 78-9700)へ  
必ずご連絡ください。☎

対象地区	富県・美篤・手良 東春近・西箕輪・西春近 高遠町・長谷
【車検診】完全予約制 【料金】一般2,000円・国保1,000円	

月	日	曜	会場	
7月	7月1日	火	西春近公民館 (西春近支所)	
	7月8日	火		
	7月10日	木		
8月	8月6日	水	西春近公民館(西春近支所)	
	8月19日	火		
	8月20日	水		
9月	9月8日	月	西箕輪めぐもり館 (西箕輪支所)	
	9月26日	金		
	9月29日	月		
10月	10月2日	木	春近郷ふれ愛館 (東春近支所)	
	10月6日	月		
	10月10日	金	美篤きらめき館(美篤支所)	
	10月14日	火		
	10月16日	木	気の里ヘルスセンター 柘の木	
	10月19日	日		
	10月30日	木	富県ふるさと館(富県支所)	
	10月31日	金		
	11月	11月10日	月	てらとびあ(手良支所)
		11月12日	水	
11月14日		金		
12月	12月1日	月	てらとびあ(手良支所)	
	12月3日	水		
	12月10日	水	高遠町保健センター	
	12月11日	木		
	12月12日	金		
12月17日	水	美篤きらめき館 (美篤支所)		

## 《乳がん検診》 ”超音波検査” 【医療機関検診】

対象年齢: 36歳～40歳  
(S60.4.2～H2.4.1生の方)

【料金】一般1,600円・国保800円

検診月	7月～10月の予定
●検診日・受診機関等の詳細は、 検診日の約1ヶ月前までにご案内します。	

## 《歯科健診》

### 【医療機関検診】

対象年齢  
21歳・31歳・41歳・51歳・61歳・71歳

【料金】500円

検診月	6月～2月の予定
●伊那健康センターで特定健診を受診される方は、同時に受診できます。	
★歯科健診当日に治療を受けることはできません。治療が必要になった場合は医療保険での受診になります。	

がん検診受診が  
早期発見・治療につながります。

精密検査が必要な場合は、  
必ず受診してください。



マンモグラフィ検診【車検診】  
※10月19日(日)の受診をご希望の方は、  
予約が必要です。  
9月19日(金)より予約受付開始します。

お申し込み  
お問い合わせ

伊那市役所健康推進課保健係 ☎0265-78-4111 (内線2335～2338)  
高遠町総合支所市民福祉課保健福祉係 ☎0265-94-3696  
長谷総合支所市民福祉課保健福祉係 ☎0265-98-1144

