

# 令和8年度(2026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8年度 年齢早見表 ※令和9年4月1日時点の年齢		循環器健診			がん検診						結核 検診	歯科 健診		
		若年者	国保 特定	後期 高齢者	胃		大腸	肺	前立腺	子宮 頸部			乳房	
					内視鏡	バリウム							超音波	マンモ グラフィ
生年月日	※年齢	P2	P2	P2	P3	P3	P3	P3	P3	P4	P4	P4	P3	
		19～39歳	国保のみ 40～74歳	75歳以上	51～75歳 2年に1度	41～50歳 76～79歳	41～89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	36～40歳	41～79歳 2年に1度	65歳以上	21・31・41 51・61・71歳
H 19.4.2 ~ H 20.4.1	19歳	○												
H 18.4.2 ~ H 19.4.1	20歳	○												
H 17.4.2 ~ H 18.4.1	21歳	○								○★				○
H 16.4.2 ~ H 17.4.1	22歳	○								○				
H 15.4.2 ~ H 16.4.1	23歳	○								○				
H 14.4.2 ~ H 15.4.1	24歳	○								○				
H 13.4.2 ~ H 14.4.1	25歳	○								○				
H 12.4.2 ~ H 13.4.1	26歳	○								○				
H 11.4.2 ~ H 12.4.1	27歳	○								○				
H 10.4.2 ~ H 11.4.1	28歳	○								○				
H 9.4.2 ~ H 10.4.1	29歳	○								○				
H 8.4.2 ~ H 9.4.1	30歳	○								○				
H 7.4.2 ~ H 8.4.1	31歳	○								○				○
H 6.4.2 ~ H 7.4.1	32歳	○								○				
H 5.4.2 ~ H 6.4.1	33歳	○								○				
H 4.4.2 ~ H 5.4.1	34歳	○								○				
H 3.4.2 ~ H 4.4.1	35歳	○								○				
H 2.4.2 ~ H 3.4.1	36歳	○								○★				
H 1.4.2 ~ H 2.4.1	37歳	○								○				
S 63.4.2 ~ H 1.4.1	38歳	○								○				
S 62.4.2 ~ S 63.4.1	39歳	○								○				
S 61.4.2 ~ S 62.4.1	40歳	※1	○							○				
S 60.4.2 ~ S 61.4.1	41歳		◎							○		○★		○
S 59.4.2 ~ S 60.4.1	42歳		○							○		○		
S 58.4.2 ~ S 59.4.1	43歳		○							○		○		
S 57.4.2 ~ S 58.4.1	44歳		○							○		○		
S 56.4.2 ~ S 57.4.1	45歳		○							○		○		
S 55.4.2 ~ S 56.4.1	46歳		◎							○		○		
S 54.4.2 ~ S 55.4.1	47歳		○							○		○		
S 53.4.2 ~ S 54.4.1	48歳		○							○		○		
S 52.4.2 ~ S 53.4.1	49歳		○							○		○		
S 51.4.2 ~ S 52.4.1	50歳		○							○		○		
S 50.4.2 ~ S 51.4.1	51歳		◎							○		○		○
S 49.4.2 ~ S 50.4.1	52歳		○							○		○		
S 48.4.2 ~ S 49.4.1	53歳		○							○		○		
S 47.4.2 ~ S 48.4.1	54歳		○							○		○		
S 46.4.2 ~ S 47.4.1	55歳		○							○		○		
S 45.4.2 ~ S 46.4.1	56歳		◎							○		○		
S 44.4.2 ~ S 45.4.1	57歳		○							○		○		
S 43.4.2 ~ S 44.4.1	58歳		○							○		○		
S 42.4.2 ~ S 43.4.1	59歳		○							○		○		
S 41.4.2 ~ S 42.4.1	60歳		○							○		○		
S 40.4.2 ~ S 41.4.1	61歳		◎							○		○		○
S 39.4.2 ~ S 40.4.1	62歳		○							○		○		
S 38.4.2 ~ S 39.4.1	63歳		○							○		○		
S 37.4.2 ~ S 38.4.1	64歳		○							○		○		
S 36.4.2 ~ S 37.4.1	65歳		○							○		○		
S 35.4.2 ~ S 36.4.1	66歳		◎							○		○		
S 34.4.2 ~ S 35.4.1	67歳		○							○		○		
S 33.4.2 ~ S 34.4.1	68歳		○							○		○		
S 32.4.2 ~ S 33.4.1	69歳		○							○		○		
S 31.4.2 ~ S 32.4.1	70歳		○							○		○		
S 30.4.2 ~ S 31.4.1	71歳		◎							○		○		○
S 29.4.2 ~ S 30.4.1	72歳		○							○		○		
S 28.4.2 ~ S 29.4.1	73歳		○							○		○		
S 27.4.2 ~ S 28.4.1	74歳		○							○		○		
S 26.4.2 ~ S 27.4.1	75歳		※2	○※3						○		○		
S 25.4.2 ~ S 26.4.1	76歳		○							○		○		
S 24.4.2 ~ S 25.4.1	77歳	※3	○							○		○		
S 23.4.2 ~ S 24.4.1	78歳		○							○		○		
S 22.4.2 ~ S 23.4.1	79歳		○							○		○		
S 21.4.2 ~ S 22.4.1	80歳		○							○		○		
S 20.4.2 ~ S 21.4.1	81歳		○							○※4		○		
S 20.4.1生まれ以前	82歳～		○							○※4		○		

★印は、  
無料で受診  
できます。

※1  
S62.4.1生まれ  
の方は、  
若年者健診の  
対象です。

◎印は、  
人間ドックの  
節目年齢に  
なり補助額が  
加算されます。

※2  
S27.4.1生  
まれの方は、  
特定  
健診の対  
象です。

※3  
S27.3.31生  
まれ以前  
の方は、  
後期高齢  
者健診の  
対象です。

※4 大腸がん検診、前立腺がん検診は89歳まで(S12.4.2生まれ以降)が対象です。

# 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》

対象年齢：19歳～39歳

【料金】1,000円

## 《国保特定健診》

対象年齢：40歳～74歳

伊那市国民健康保険加入者のみ

【料金】1,000円

## 《後期高齢者健診》

対象年齢：75歳以上

【料金】1,000円

健診は、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」

(かかりつけ医等)の特定健診

事前に市役所健康推進課へ  
の申し込みが必要です。

**集団地区健診の受診券では  
受診できませんので注意くだ  
さい。**

### 「伊那健康センター」の 特定健診・後期高齢者健診

事前に市役所健康推進課へ  
の申し込みが必要です。

希望により、がん検診等が  
同日受診できます。

◆特定健診・後期高齢者健診  
→自己負担 1,500円

◆人間ドック  
→自己負担 27,130円～

・65歳以上の方はシニアドック  
の選択も可能です  
→自己負担 20,860円～

人間ドックは市の補助を差し引  
いた金額です。  
種別・オプションにより金額は  
異なります。

月	日	曜	地区	実施会場		
				【午前受付】 8:00～10:00	【午後受付】 13:30～14:30	
7月	7月1日	水	美篤	美篤きらめき館 (美篤支所)	美篤きらめき館 (美篤支所)	
	7月2日	木	美篤	美篤きらめき館 (美篤支所)	-	
	7月3日	金	美篤	美篤きらめき館 (美篤支所)	-	
	7月6日	月	美篤	美篤きらめき館 (美篤支所)	美篤きらめき館 (美篤支所)	
	7月7日	火	西箕輪	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)	
	7月8日	水	西箕輪	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)	
	7月9日	木	美篤	美篤きらめき館 (美篤支所)	-	
	7月10日	金	手良	てらとびあ (手良支所)	てらとびあ (手良支所)	
	7月13日	月	西箕輪	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)	-	
	7月14日	火	西箕輪	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)	-	
	7月15日	水	高遠	高遠町老人福祉センター (長藤)	-	
	7月16日	木	高遠	藤沢多目的集会施設	-	
	7月17日	金	長谷	市野瀬公民館	-	
	7月21日	火	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22日	水	高遠	高遠町保健センター	高遠町保健センター	
7月23日	木	高遠	高遠町保健センター	-		
7月24日	金	高遠	高遠町保健センター	高遠町保健センター		
	7月25日	土	全地区	伊那市保健センター【全地区】	-	
	7月27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】	
	7月28日	火	全地区	伊那市保健センター【全地区】	-	
	7月29日	水	全地区	伊那市保健センター【全地区】	-	
	7月30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)	
	7月31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	8月3日	月	伊那	伊那市保健センター【上牧区】	-	
	8月4日	火	東春近	車屋集落センター	原新田公民館	
	8月5日	水	伊那	前原区公民館	-	
	8月6日	木	伊那	美原区公民館	美原区公民館	
	8月7日	金	伊那	福島公民館	-	
	8月17日	月	富県	富県ふるさと館 (富県支所)	富県ふるさと館 (富県支所)	
	8月18日	火	富県	富県ふるさと館 (富県支所)	富県ふるさと館 (富県支所)	
	9月1日	火	伊那	境ふれあい館	境ふれあい館	
9月	9月2日	水	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)	
	9月3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)	
	9月4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)	
	9月7日	月	西春近	西春近公民館 (西春近支所)	-	
	9月8日	火	伊那	日影区公民館	日影区公民館	
	9月9日	水	伊那	上の原公民館	-	
	9月10日	木	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11日	金	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13日	日	全地区	伊那市保健センター【全地区】	-
		9月14日	月	伊那	狐島第一公民館	-
		9月24日	木	伊那	伊那公民館【中央区】	伊那公民館【中央区】
	9月25日	金	伊那	伊那公民館【上新田区・下新田区】	-	
	9月30日	水	伊那	御園地域交流センター区民館	-	
10月	10月1日	木	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2日	金	伊那	伊那市保健センター【山寺区・坂下区】	伊那市保健センター【山寺区・坂下区】	
		10月3日	土	全地区	伊那市保健センター【全地区】	-
		10月5日	月	伊那	伊那市保健センター【荒井区】	-
		10月6日	火	伊那	伊那市保健センター【荒井区】	-
	10月7日	水	伊那	伊那市保健センター【山寺区・坂下区】	伊那市保健センター【山寺区・坂下区】	
12月	12月7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】	
	12月8日	火	全地区	伊那市保健センター【全地区】	-	

～平日に受診できない方に～

●土曜日 7月25日、10月3日 ●日曜日 9月13日 ※午後の受付はありません。  
会場 伊那市保健センター (住所:山寺298-1) 受付 午前8:00～10:00

【全地区】とは、  
地区を指定しない日です。  
どの地区の方もお越し  
いただけます。

## 《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:41歳～50歳・76歳～79歳  
【料金】1,000円
- 大腸がん検診 (検体提出)  
対象年齢:41歳～89歳  
【料金】400円

月	月日	曜	会場
4月	4月15日	水	西春近公民館 (西春近支所)
	4月16日	木	伊那市保健センター
	4月22日	水	富県ふるさと館 (富県支所)
	4月23日	木	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)
	4月24日	金	美篤きらめき館 (美篤支所)
5月	5月1日	金	高遠町保健センター
	5月7日	木	伊那市役所 (1階多目的ホール)
	5月11日	月	伊那市保健センター
5月12日	火		
10月	10月18日	日	伊那市保健センター※ 予約制

※受付時間の違いにご注意ください。

### 【胃がん(バリウム)検診】

※10月18日(日)の受診をご希望の方は、予約が必要です。

9月14日(月)より予約受付開始します。(先着順)

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:41歳～89歳

【料金】400円

(検体提出)

月日	曜	会場
5月	5月18日	月 美篤きらめき館 (美篤支所)
	5月19日	火 西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)
	5月20日	水 てらとびあ (手良支所)
	5月21日	木 富県ふるさと館 (富県支所)
	6月1日	月 美篤きらめき館 (美篤支所)
6月	6月2日	火 春近郷ふれ愛館 (東春近支所)
	6月3日	水 西春近公民館 (西春近支所)
	6月4日	木 高遠町保健センター
	6月8日	月 西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)
	6月9日	火 春近郷ふれ愛館 (東春近支所)
	6月10日	水 伊那市役所 (1階多目的ホール)
	6月11日	木 西春近公民館 (西春近支所)
	6月15日	月 高遠町保健センター
	6月16日	火 伊那市役所 (1階多目的ホール)
	6月17日	水 伊那市保健センター
	6月18日	木 伊那市保健センター
	6月22日	月 長谷健康増進センター
	6月23日	火 伊那市役所 (1階多目的ホール)
	6月24日	水 伊那市保健センター
	6月25日	木 伊那市保健センター
6月29日	月	
11月	11月2日	月 伊那市役所 (1階多目的ホール)
	11月10日	火 伊那市役所 (1階多目的ホール)

## 《胃がん(内視鏡)検診》【医療機関検診】

対象年齢:51歳～75歳 ※2年に1度 【料金】3,000円

検診月	6月～2月の予定
-----	----------

- 事前に健康推進課へお申し込みが必要です。  
【申込期限:令和8年12月28日(月)】
- 検診期間・受診機関等の詳細は、検診開始の約1ヶ月前までにご案内します。お早めに医療機関へご予約ください。

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・会場にお越しください。

## 《肺がん検診》(らせんCT検査)

対象年齢:41歳～74歳 ※3年に1度 【料金】2,500円 完全予約制

※お住まいの地区で、【車健診】と【伊那健康センター検診】に分かれます。

【車健診】			【伊那健康センター検診】		
対象地区	富県・美篤・手良・高遠町・長谷		対象地区	伊那地区・東春近 西箕輪・西春近	
月日	曜	会場	検診日時	6～10月の指定日	
6月	6月8日	月 富県ふるさと館 (富県支所)	●お住まいの地区によって、通知が届く時期が異なります。	●詳細は検診日の1～2ヶ月前までにご案内します。	
	6月9日	火 高遠町保健センター			
	6月10日	水 午前:高遠町保健センター 午後:気の里ヘルスセンター栃の木			
	6月11日	木 美篤きらめき館 (美篤支所)			
	6月12日	金 午前:美篤きらめき館 (美篤支所) 午後:てらとびあ (手良支所)			

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。

★気になる症状のある方は、  
検診ではなく医療機関  
にご相談ください。



## 《前立腺がん検診》(血液検査)

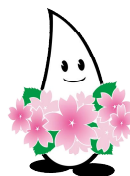
【単独】

対象年齢:51歳～89歳 ※2年に1度

【料金】600円

月日	曜	会場
10月	10月18日	日 伊那市保健センター
	10月19日	月 午前:高遠町保健センター 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、同時に受診できます。



## 《歯科健診》

【医療機関健診】

対象年齢:21歳・31歳・41歳・51歳・61歳・71歳

【料金】500円

健診月	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をお願いします。

●お住まいの地区によって、通知が届く時期が異なります。 ●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。

## 《乳がん検診》“超音波検査” 【医療機関検診】

対象年齢:36歳～40歳

【料金】1,000円

検診月 7月～10月の予定

【医療機関検診】  
指定期間内の  
早めの受診を  
お勧めします。



## 《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】1,000円

検診月 5月～1月の予定

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。

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。

## 《乳がん検診》“マンモグラフィ”(乳房X線)

対象年齢:41歳～79歳 ※2年に1度 【料金】1,500円 完全予約制

※お住まいの地区で、【車検診】と【伊那健康センター検診】に分かれます。

### 【車検診】

対象地区	富県・美篁・手良・東春近 西箕輪・西春近・高遠町・長谷		
月 日	曜	会 場	
7月	7月3日	金	西春近公民館 (西春近支所)
8月	8月25日	火	西春近公民館 (西春近支所)
	8月26日	水	
	8月27日	木	
	8月31日	月	
9月	9月4日	金	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)
	9月9日	水	
	9月25日	金	
	9月28日	月	
	9月29日	火	
10月	10月18日	日	伊那市保健センター※
	10月23日	金	春近郷ふれ愛館 (東春近支所)
11月	11月4日	水	気の里ヘルスセンター 柗の木
	11月10日	火	春近郷ふれ愛館 (東春近支所)
	11月18日	水	
	11月19日	木	富県ふるさと館 (富県支所)
	11月24日	火	
	11月25日	水	
12月	12月1日	火	富県ふるさと館 (富県支所)
	12月3日	木	
	12月9日	水	美篁きらめき館 (美篁支所)
	12月14日	月	
	12月15日	火	高遠町保健センター
	12月17日	木	
12月21日	月		
1月	1月5日	火	高遠町保健センター
	1月6日	水	
	1月7日	木	美篁きらめき館 (美篁支所)
	1月8日	金	
2月	2月19日	金	伊那市保健センター

### 【伊那健康センター検診】

対象地区	伊那地区
検診日時	5月～2月の指定日
●お住まいの地区によって、 通知が届く時期が異なります。	
●詳細は、検診日の約1ヶ月前まで にご案内します。	

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。

## 《結核検診》

(胸部レントゲン)

対象年齢:65歳以上

【料金】無料

	月 日	曜
8月	8月17日	月
	8月18日	火
	8月19日	水
	8月20日	木
	8月21日	金
	8月23日	日
	8月24日	月
9月	8月31日	月
	9月1日	火
	9月2日	水
	9月3日	木
	9月4日	金
	9月7日	月
	9月8日	火
	9月14日	月
	9月15日	火
9月24日	木	

### 「伊那市保健センター」

(住所:山寺298-1)

福祉まちづくりセンターに  
隣接する伊那市の施設

### 「高遠町保健センター」

(住所:高遠町西高遠810-1)

高遠町図書館の東側施設

### 「伊那健康センター」

(住所:荒井4347-1)

伊那弥生ヶ丘高校下にある、  
長野県健康づくり事業団の施設

### 「伊那市防災 コミュニティセンター」

(住所:西町5824-1)

伊那市民体育館(エレコム・ロジック  
アリーナ)の西側にある、伊那市の施設

### マンモグラフィ検診【車検診】

※10月18日(日)伊那市保健センターの受診を  
ご希望の方は、予約が必要です。  
9月14日(月)より予約受付開始します。(先着順)

各種健診・検診の詳細内容については  
伊那市公式ホームページをご確認ください。  
こちらの二次元コードからご覧いただけます。



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



伊那市

令和8年4月 伊那市役所 健康推進課 発行