

- ・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6年度 年齢早見表 ※年齢は年度末時のものです		国保 特定健診	循環器健診		結核 検診	がん検診							歯科 健診		
			若年者	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 検査		超音波 +視触診	マンモ グラフィ
生年月日	R7年3月末 の年齢	P2	P2	P2	P3	P3	P3	P3	P3	P4	P4	P4			P4
		国保のみ 40～74歳	19～39歳	75歳以上	65歳以上	51～71歳 2年に1度	36～50歳 72～79歳	36～89歳	41～74歳 3年に1度	51歳以上 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	21・31・41 51・61・71歳
H17. 4. 2～H18. 4. 1生	19歳		○												
H16. 4. 2～H17. 4. 1生	20歳		○												
H15. 4. 2～H16. 4. 1生	21歳		○								○★				○
H14. 4. 2～H15. 4. 1生	22歳		○												
H13. 4. 2～H14. 4. 1生	23歳		○								○				
H12. 4. 2～H13. 4. 1生	24歳		○								○				
H11. 4. 2～H12. 4. 1生	25歳		○								○				
H10. 4. 2～H11. 4. 1生	26歳		○												
H9. 4. 2～H10. 4. 1生	27歳		○								○				
H8. 4. 2～H9. 4. 1生	28歳		○								○				
H7. 4. 2～H8. 4. 1生	29歳		○								○				
H6. 4. 2～H7. 4. 1生	30歳		○								○				
H5. 4. 2～H6. 4. 1生	31歳		○								○	○			○
H4. 4. 2～H5. 4. 1生	32歳		○									○			
H3. 4. 2～H4. 4. 1生	33歳		○								○	○			
H2. 4. 2～H3. 4. 1生	34歳		○								○	○			
H1. 4. 2～H2. 4. 1生	35歳		○								○	○			
S63. 4. 2～H1. 4. 1生	36歳		○				○	○					○		
S62. 4. 2～S63. 4. 1生	37歳		○				○	○					○		
S61. 4. 2～S62. 4. 1生	38歳		○				○	○					○		
S60. 4. 2～S61. 4. 1生	39歳		○				○	○					○		
S59. 4. 2～S60. 4. 1生	40歳	○	※1				○	○					○		
S58. 4. 2～S59. 4. 1生	41歳	◎					○	○	○					○★	○
S57. 4. 2～S58. 4. 1生	42歳	○					○	○	○					○	
S56. 4. 2～S57. 4. 1生	43歳	○					○	○	○					○	
S55. 4. 2～S56. 4. 1生	44歳	○					○	○	○					○	
S54. 4. 2～S55. 4. 1生	45歳	○					○	○	○					○	
S53. 4. 2～S54. 4. 1生	46歳	◎					○	○	○					○	○
S52. 4. 2～S53. 4. 1生	47歳	○					○	○	○					○	
S51. 4. 2～S52. 4. 1生	48歳	○					○	○	○					○	
S50. 4. 2～S51. 4. 1生	49歳	○					○	○	○					○	
S49. 4. 2～S50. 4. 1生	50歳	○					○	○	○					○	
S48. 4. 2～S49. 4. 1生	51歳	◎					○	○	○	○				○	○
S47. 4. 2～S48. 4. 1生	52歳	○					○	○	○	○				○	
S46. 4. 2～S47. 4. 1生	53歳	○					○	○	○	○				○	
S45. 4. 2～S46. 4. 1生	54歳	○					○	○	○	○				○	
S44. 4. 2～S45. 4. 1生	55歳	○					○	○	○	○				○	
S43. 4. 2～S44. 4. 1生	56歳	◎					○	○	○	○				○	
S42. 4. 2～S43. 4. 1生	57歳	○					○	○	○	○				○	
S41. 4. 2～S42. 4. 1生	58歳	○					○	○	○	○				○	
S40. 4. 2～S41. 4. 1生	59歳	○					○	○	○	○				○	
S39. 4. 2～S40. 4. 1生	60歳	○					○	○	○	○				○	
S38. 4. 2～S39. 4. 1生	61歳	◎					○	○	○	○				○	○
S37. 4. 2～S38. 4. 1生	62歳	○					○	○	○	○				○	
S36. 4. 2～S37. 4. 1生	63歳	○					○	○	○	○				○	
S35. 4. 2～S36. 4. 1生	64歳	○					○	○	○	○				○	
S34. 4. 2～S35. 4. 1生	65歳	○					○	○	○	○				○	
S33. 4. 2～S34. 4. 1生	66歳	◎					○	○	○	○				○	
S32. 4. 2～S33. 4. 1生	67歳	○					○	○	○	○				○	
S31. 4. 2～S32. 4. 1生	68歳	○					○	○	○	○				○	
S30. 4. 2～S31. 4. 1生	69歳	○					○	○	○	○				○	
S29. 4. 2～S30. 4. 1生	70歳	○					○	○	○	○				○	
S28. 4. 2～S29. 4. 1生	71歳	◎					○	○	○	○				○	○
S27. 4. 2～S28. 4. 1生	72歳	○					○	○	○	○				○	
S26. 4. 2～S27. 4. 1生	73歳	○					○	○	○	○				○	
S25. 4. 2～S26. 4. 1生	74歳	○					○	○	○	○				○	
S24. 4. 2～S25. 4. 1生	75歳	※2		○※3			○	○	○	○				○	
S23. 4. 2～S24. 4. 1生	76歳			○			○	○	○	○				○	
S22. 4. 2～S23. 4. 1生	77歳			○			○	○	○	○				○	
S21. 4. 2～S22. 4. 1生	78歳			○			○	○	○	○				○	
S20. 4. 2～S21. 4. 1生	79歳			○			○	○	○	○				○	
S19. 4. 2～S20. 4. 1生	80歳			○			○	○	○	○				○	
S18. 4. 2～S19. 4. 1生	81歳			○			○	○	○	○				○	
S18.4.1生まれ以前	82歳～			○			○	○	○	○				○	

★印は、
無料で受診
できます。

※1
S60.4.1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
S25.4.1生まれ
の方は、特定
健診の対象と
なります。

※3
S25.3.31生ま
れ以前の方は、
後期高齢者健
診の対象とな
ります。

大腸がん
検診は
89歳まで
(S10.4.2
生まれ以
降)が対
象です。

健診・検診の持ち物

- ①受診券
- ②検診票
- ③料金
- ④保険証(伊那市国保のみ)



健診受診はできる限り、食事から3.5時間以上空けて受診してください。

「特定健診」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。必ず受診してください。

(妊娠中や福祉施設等に長期入所の方を除く)

医療機関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、勤務先の担当者にご確認ください。

「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事前に送付します。集団地区健診の受診券等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(伊那弥生ヶ丘高校下)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15,000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。

国保特定健診			循環器健診	
《集団地区健診》			《若年者健診》 (はつらつ健診)	《後期高齢者健診》 (いきいき健診)
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			対象年齢:19歳～39歳 【料金】一般2,000円・国保1,000円	対象年齢:75歳以上 【料金】1,000円
(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)				
月	日	曜	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	月	西箕輪 上戸集落センター	-
	7月2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3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4日	木	西箕輪 西箕輪ぬくもり館(西箕輪支所)	-
	7月5日	金	富県 北福地集落センター	新山集落センター
	7月11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12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16日	火	美篤 芦沢公民館	-
	7月18日	木	美篤 青島交流センター	-
	7月22日	月	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	火	美篤 上川手公民館	-
	7月25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26日	金	高遠 高遠町総合福祉センター「やますそ」	-
	7月29日	月	高遠 高遠町老人福祉センター(長藤)	-
	7月30日	火	高遠 藤沢多目的集会施設	-
	7月31日	水	高遠 JA上伊那東部支所	JA上伊那東部支所
8月	8月1日	木	長谷 市野瀬公民館	-
	8月2日	金	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
	8月5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)
	8月6日	火	西春近 小出一区公民館	赤木区公民館
	8月7日	水	西春近 西春近公民館(西春近支所)	-
	8月8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19日	月	手良 てらとびあ(手良支所)	てらとびあ(手良支所)
	8月20日	火	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21日	水	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22日	木	東春近 車屋集落センター	-
	8月27日	火	東春近 原新田公民館	-
	8月28日	水	伊那 福島公民館	-
	8月29日	木	伊那 上牧公民館	-
	8月30日	金	伊那 美原区公民館	美原区公民館
9月	9月4日	水	伊那 前原区公民館	-
	9月5日	木	伊那 西町公民館	西町公民館
	9月6日	金	伊那 西町公民館	-
	9月7日	土	全地区 伊那市保健センター(フリー)	-
	9月10日	火	伊那 日影区公民館	日影区公民館
	9月11日	水	伊那 上の原公民館	-
	9月12日	木	伊那 中央区公民館	中央区公民館
	9月13日	金	伊那 小沢地域交流センター	-
	9月17日	火	伊那 上新田公民館	-
	9月18日	水	伊那 境ふれあい館	境ふれあい館
	9月19日	木	伊那 狐島公民館	-
	9月20日	金	伊那 御園区民館	坂下公会堂
	9月24日	火	伊那 伊那市保健センター(山寺区)	-
	9月30日	月	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3日	木	伊那 伊那市保健センター(荒井区)	-
	10月6日	日	全地区 伊那市保健センター(フリー)	伊那市保健センター(フリー)
	10月7日	月	伊那 伊那市保健センター(荒井区)	-
	10月8日	火	全地区 伊那市保健センター(フリー)	伊那市保健センター(フリー)
	10月15日	火	全地区 伊那市保健センター(フリー)	伊那市保健センター(フリー)
	10月16日	水	全地区 伊那市保健センター(フリー)	-
	10月17日	木	全地区 伊那市保健センター(フリー)	-

～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

● 9月7日(土) 受付 8:00～10:00

● 10月6日(日) 受付 8:00～10:00
13:30～14:30



※集団地区・若年者・後期高齢者健診は、同会場で行います。
※(フリー)とは、地区を指定しない日です。

《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:36歳~50歳・72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・会場にお越しください。

10月の胃がん検診は予約制です。
10月1日(火)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23日	木	西箕輪ぬくもり館(西箕輪支所)
	5月27日	月	美簗きらめき館(美簗支所)
	5月30日	木	てらとびあ(手良支所)
6月	6月3日	月	西春近公民館(西春近支所)
	6月4日	火	富県ふるさと館(富県支所)
	6月5日	水	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	6月6日	木	西箕輪ぬくもり館(西箕輪支所)
	6月10日	月	美簗きらめき館(美簗支所)
	6月11日	火	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	6月13日	木	西春近公民館(西春近支所)
	6月17日	月	高遠文化体育館
	6月20日	木	伊那市役所(1階多目的ホール)
	6月24日	月	高遠文化体育館
	6月25日	火	伊那市役所(1階多目的ホール)
7月	7月8日	月	長谷健康増進センター
	7月9日	火	伊那市保健センター
	7月10日	水	伊那市保健センター
	7月23日	火	伊那市役所(1階多目的ホール)
11月	11月7日	木	伊那市役所(1階多目的ホール)
	11月11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	火	西箕輪ぬくもり館(西箕輪支所)
	4月17日	水	
	4月18日	木	伊那市保健センター
	4月19日	金	美簗きらめき館(美簗支所)
	4月22日	月	富県ふるさと館(富県支所)
	4月23日	火	美簗きらめき館(美簗支所)
	4月24日	水	日影区公民館
5月	4月26日	金	西春近公民館(西春近支所)
	5月8日	水	高遠文化体育館
	5月9日	木	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	5月10日	金	西町公民館
	5月15日	水	伊那市役所(1階多目的ホール)
	5月16日	木	伊那市保健センター
	5月20日	月	伊那市役所(1階多目的ホール)
	5月21日	火	高遠文化体育館
10月	5月22日	水	西春近公民館(西春近支所)
	10月27日	日	伊那市保健センター
	10月30日	水	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~71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5日	月	8月	8月23日	金	
	8月6日	火		8月25日	日	
	8月7日	水		8月26日	月	
	8月8日	木		8月27日	火	
	8月9日	金		8月28日	水	
	8月19日	月		8月29日	木	
	8月20日	火		8月30日	金	
	8月21日	水		9月	9月2日	月
	8月22日	木				

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、7月末頃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、美簗、手良、高遠町、長谷			
月日	曜	会場		
6月	6月10日	月	高遠町文化センター	
	6月11日	火	午前:	高遠町文化センター
			午後:	気の里ヘルスセンター 柝の木
	6月12日	水	富県ふるさと館(富県支所)	
	6月13日	木	午前:	美簗きらめき館(美簗支所)
午後:			てらとびあ(手良支所)	
6月14日	金	美簗きらめき館(美簗支所)		

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。



「伊那市保健センター」は、

旧伊那中央病院跡地(住所:山寺298-1)にある、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。

「伊那健康センター」は、

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



♂ 《前立腺がん検診》 単独
 対象年齢:51歳以上 ※2年に1度
 【料金】一般800円・国保400円
 (血液検査)

月日	曜	会場
10月	10月21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
	10月27日 日	午前:伊那市保健センター

集団地区健診、伊那健康センターで特定健診・循環器健診を受診される方は、同時に受診できます。

♀ 《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。	

令和6年度は、**21歳の方**に
子宮頸がん検診無料受診券をお送りします。

**令和6年度より
 受診間隔が
 2年に1度
 変わりました。**

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。

令和6年度は、**41歳の方**に
マンモグラフィー検診無料受診券を
 お送りします。

マンモグラフィー検診は**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”**
 対象年齢
 31歳～35歳(H1.4.2～H6.4.1生の方)
 76歳～79歳(S20.4.2～S24.4.1生の方)

【車検診】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5日 金	伊那市保健センター
	7月8日 月	
	7月9日 火	春近郷ふれ愛館(東春近支所)
	7月11日 木	西春近公民館(西春近支所)
	7月25日 木	伊那市保健センター
10月	10月9日 水	美篤きらめき館(美篤支所)
	10月28日 月	
11月	11月6日 水	気の里ヘルスセンター 栃の木
	11月11日 月	西箕輪ぬくもり館(西箕輪支所)
	11月12日 火	富県ふるさと館(富県支所)
	11月14日 木	伊那市保健センター
	11月18日 月	
12月	12月3日 火	高遠町文化センター
	12月23日 月	伊那市保健センター
	12月25日 水	

※対象年齢は79歳までです。気になる症状がある方は、医療機関・主治医にご相談ください。

♀ 《乳がん検診》 “マンモグラフィー” (乳房X線)
 対象年齢:41歳～75歳 (S24.4.2～S59.4.1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】 に分かります。

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。

♀ 《乳がん検診》 “マンモグラフィー” (乳房X線)
 対象年齢:41歳～75歳 (S24.4.2～S59.4.1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】 に分かります。

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24日 水	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)
	7月30日 火	
8月	8月6日 火	西箕輪ぬくもり館 (西箕輪支所)
	8月22日 木	
	8月27日 火	西春近公民館 (西春近支所)
	8月28日 水	
9月	9月3日 火	西春近公民館(西春近支所)
	9月11日 水	
9月	9月30日 月	春近郷ふれ愛館 (東春近支所)
	10月	10月1日 火
10月3日 木		富県ふるさと館 (富県支所)
10月8日 火		
10月21日 月		気の里ヘルスセンター 栃の木
10月27日 日		伊那市保健センター※
10月31日 木	美篤きらめき館(美篤支所)	
11月	11月1日 金	高遠町文化センター
	11月5日 火	てらとびあ(手良支所)
	11月8日 金	美篤きらめき館(美篤支所)
	11月13日 水	高遠町文化センター
	11月21日 木	てらとびあ(手良支所)
	11月27日 水	高遠町文化センター
12月	12月11日 水	高遠町文化センター
	12月18日 水	美篤きらめき館(美篤支所)
R7	1月8日 水	美篤きらめき館
1月	1月9日 木	(美篤支所)

マンモグラフィー検診【車検診】
※10月27日(日)の受診をご希望の方は、
 別途お申し込みが必要です。
 予約受付は10月1日(火)より開始します。

《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。**

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2333～2338)
 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

令和6年4月 伊那市役所 健康推進課 発行