

小樽市国保に加入中の40～74歳の方だけが受けられる

「たるトク健診」は
今年から!!

年に一度、「たるトク健診」で おトクに健康チェックをしましょう!

たるトク健診は、国が定めた年に一度の健康診断(特定健診)を、
おトクに受けられる健診です



①個人で受けると8,000円かかる健診費用が市の補助で90%OFFに!

②数値が基準値を外れた方へのアフターケアも充実!
保健師などの専門家が無料で生活習慣の改善をサポートします。

③病気のきっかけを早く見つけることで、将来の医療費や保険料が安くなります!

さらに! 令和2年度はおトクなキャンペーンを実施

NEW!

10月末までの受診で ←当初の予定から1か月延長となりました!

全員に1000円分のQUOカード
プレゼント!

※プレゼントの対象となった方へは後日郵送にてお届けします。



その他にも受診するだけでおトクな抽選キャンペーンに参加できます。詳しくは裏面を御覧ください。

たるトク健診受診の流れ

STEP 1

受診する医療機関を決める

お近くの医療機関で受診できます。

医療機関の詳細は受診券を御確認ください。

※お住まいの近くで受診できる「地域のけんしん」や、
送迎バスで札幌がん検診センターへ行き受診する「バスツアーけんしん」も実施します。
詳しくは「広報おたる」や「小樽のけんしんまるわかりブック」(5月新聞折込)を御覧ください。

STEP 2

電話で申込む

御希望の医療機関に直接電話でお申込みください。

お申込みの際は「たるトク健診(国保の特定健診)を希望」とお伝えください。

STEP 3

受診する

【当日の持ち物】①特定健康診査受診券 ②国民健康保険被保険者証

健診料金(基本項目):800円※

※実施項目によって料金が変わります。詳細は受診券P1を御確認ください。

※非課税世帯の方は無料です。

新型コロナウイルス等の感染防止のため、体調不良の際は受診を控え、また、手洗いや咳エチケットなどの感染予防対策に御協力ください。
なお、外出自粛要請等の影響により、実施予定の健診等が中止となることがありますので、あらかじめ御了承ください。

その他にも健診を受けるだけで、以下のキャンペーンに参加できます。

NEW!

1



抽選で各月20名様に
QUOカード(1000円分)
プレゼント

※11月1日～3月31日までに
受診された方が対象です。

2

抽選で100名様に、
脳ドック、骨密度検査、
健康グッズのいずれかを
プレゼント

NEW!

3

3年連続で特定健診を
受診した方の中から、
抽選で5名様にPET検診
(がん精密検査77,000円相当)
をプレゼント

※詳細については受診券を御覧ください

早期受診キャンペーンは受診券記載の9月末から10月末までに延長となりました

生活習慣病で通院中 または 職場の健診を受けた方へ

「みなし健診」「自己申告健診」へ御協力をお願い

たるトク健診を受けられなかった場合、

かかりつけ医やお勤め先などで特定健診と同等の検査を受けた方は、

その検査結果を小樽市国保に御提供いただくことで、たるトク健診を受診したとみなすことができます。

※提供いただく結果には、医師の診断が必要です。

「みなし健診」「自己申告健診」へ御協力頂いた方も プレゼントキャンペーンの対象となります。

詳細は、国保年金課へお問合せください。

もしも結果が基準値を外れてしまったら…?

たるトク健診は
健診だけではなく、健康になるための
サポートまで充実しています。

保健師などの専門家のサポートが
無料で受けられて、
7割以上の方が減量や
血圧低下に成功しています!※

生活習慣病のリスクが高いと分かった方には、
後日小樽市から特定保健指導(生活改善プログラム)の案内を
御自宅へお届けします。

※小樽市保健所調べ/ 特定保健指導実施者に対する「生活習慣アンケート」より
(平成24年度～平成28年度調べ)

