

小樽市国保に加入中の40～74歳の方だけが受けられる たるトク健診のご案内

年に一度、たるトク健診(国保の特定健診)で
おトクに健康をチェックしましょう



- ① 個人で受けると約8,500円かかる健診費用が
市の補助で **無料**
- ② 健診で自覚症状なく進行する **生活習慣病の兆候を発見**
- ③ 数値が基準値を外れた方への **アフターケアも充実**

たるトク健診の受診方法は裏面をご覧ください

さらに

令和7年度も受診促進キャンペーンを実施

※受診いただくと自動的にエントリーとなりますので、特別なお申込みは不要です。

10月までに受診した方
全員に1,000円分の
QUOカード
プレゼント



※受診後2～3か月後に郵送でお届けします。

11月以降に受診した場合は、抽選での
プレゼントとなります(各月20人)。

※11月1日～3月31日に受診された方が対象です。

3年連続で
受診した方を対象に

脳ドック無料受診券
を抽選で20人に
プレゼント

※令和5～7年度の3年間連続で受診された方が対象です。

抽選は令和8年6月に実施します。

※脳ドックは小樽市立病院で受けられます。

たるトク健診受診の流れ

1 受診する医療機関を選ぶ

お近くの医療機関で受診できます。
詳細は受診券または右記をご確認ください。

※お住まいの近くで受診できる「地域のけんしん」や、
無料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」等も実施します。
※各種がん検診を同時に受診できる方法もありますので、
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)」をご覧ください。
※小樽市のがん検診を受けて、健康ポイントを貯めると、すてきな景品がもらえます。

小樽のけんしん まるわかりブック



令和7年度から
デザインが
新しくなりました。

▼詳細はこちら



2 電話で申込む

ご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。

3 受診する

【健診費用】**無料** 【当日の持ち物】①受診券 ②マイナ保険証等(保険資格を確認できるもの)

下記の方法でも受診は可能です

通院中の方へ

「みなし健診」にご協力ください

「みなし健診」はふだんの治療で、たるトク健診の項目と同様の検査を実施していた場合、そのデータのご提供で、たるトク健診を受診したとみなす制度です。検査結果データは医師が判定し、医療機関を通してご提供いただきます。

職場の健診・人間ドックを受けた方へ

「自己申告健診」にご協力ください

「自己申告健診」は職場健診や人間ドックで、たるトク健診と同様の検査を実施していた場合、その健診結果(医師の判定を含む)をご提供いただくことで、たるトク健診を受診したとみなす制度です。
※質問票(同意書)のご記入が必要です。

「みなし健診」も「自己申告健診」も受診促進キャンペーンの対象です！
1,000円分のQUOカードを必ずGETするには

お早めにかかりつけ医へ ご相談ください

10月までに、たるトク健診の項目と同様の検査を実施し、医療機関を通してデータをご提供いただく必要があります。

保険年金課【32-4111】まで お問合せください

10月までに実施した健診結果を
令和8年3月31日までに
ご提出ください。

※11月以降に実施した場合は、抽選でのプレゼントとなります(各月20人)。