

## STEP 1 会場・日程を選ぶ

[P.04] の日程表から、希望の会場・日程を選ぶ

**!** 日程の決定について  
ご理解ください。

ご希望の日程がすでに定員に達している場合は、その時点で空いている最も早い日程に割り振らせていただきます。ご了承ください。

## STEP 2 健康課へ申し込む [締切は、各日程の3週間前です]

つぎの①②③④いずれかの方法でお申し込みください

①WEB

かんたん便利! WEB予約  
予約はこちら



②はがき

[P.18-19]のはがきで  
お申し込みください。

③電話

☎0940-36-1187

④窓口

[場所]  
市役所本館 1階

書類が届く

健診日程決定通知 → 申込受付完了後、1週間程度 (健康課から送付)

問診票などの書類 → 健診受診日の約1週間前 (健診実施機関から送付)

## STEP 3 受診する

問診票などの書類に当日の受付時間が指定されています。

会場での混雑緩和のため受付時間を分散してご案内しています。

**[当日の持ち物]** ①マイナ保険証・資格確認書のいずれか

②特定健診受診券 [P.07] ③問診票 ④健診費用

⑤室内履き ※地域健診 (メイトム宗像・コミセン) の場合

## STEP 4 健診結果を確認する

健診結果は、約1か月半後にご自宅にお届けします (郵送または訪問)

国民健康保険に加入している生活習慣病の発症リスクが高い方には、保健師や管理栄養士が訪問し、特定保健指導を通して、あなたに合った健康づくりを3か月間サポートします。

**健診は生活習慣改善のチャンス! 重大な病気を引き起こす前に、特定保健指導を受けましょう。**

-3kg!

食後に歯磨きをして間食予防!  
(50代男性)

-2kg!

毎日本体重を測って意識することで  
間食の量が減った。  
(60代女性)



2人で-6kg!

特定保健指導の特典 (ジム助成券) を活用して、  
夫婦でジムに行くようになった。  
(60代夫婦)

## 地 地域会場 (メイトム宗像やコミセンなどの会場) で受診する

令和8年			令和9年		
5/25 (月) 吉武コミセン	7/ 9 (木) 南郷コミセン	10/29 (木) 玄海コミセン	5/28 (木) メイトム宗像	7/16 (木) メイトム宗像	11/10 (火) メイトム宗像
6/ 2 (火) メイトム宗像	9/ 2 (水) メイトム宗像	11/15 (日) メイトム宗像	6/ 8 (月) 赤間西コミセン	9/ 7 (月) 赤間コミセン	11/28 (土) メイトム宗像
6/15 (月) 自由ヶ丘コミセン	9/14 (月) 日の里コミセン	1/14 (木) メイトム宗像	6/20 (土) 宗像市役所	9/27 (日) メイトム宗像	1/24 (日) メイトム宗像
6/25 (木) メイトム宗像	10/ 5 (月) 河東コミセン	2/ 6 (土) 宗像市役所	7/ 3 (金) 岬コミセン	10/ 6 (火) 宗像漁協大島支所 (がん検診のみ)	2/16 (火) メイトム宗像
7/ 7 (火) 池野コミセン	10/20 (火) メイトム宗像				

- 健診は午前中です。
- 当日の受付時間は、20分単位で割り振られて問診票等の案内に記載されています。指定された時間内にお越しください。
- 骨粗しょう症、腹部エコーは、コミセン・宗像漁協大島支所では実施しません。
- お住まいの地区以外の会場でも受診できます。
- 最低開催人数に満たない場合は、中止になることがあります。
- については [P.07]

**託児** の申し込みについて



右記の日程では **託児** があります。  
希望する方は、各締切日までに申し込んでください。

**対象者** 5ヵ月～未就学児

**定員** 10名 **料金** 無料

健診日	託児申込締切日	申込先
9/ 2 (水)	8/19 (水)	健康課 ☎0940-36-1187
10/20 (火)	10/ 6 (火)	

## 七 健診センター会場 (宗像医師会病院健診センター) で受診する

令和8年								令和9年		
5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日 (金) *	3日 (水)	1日 (水)	12日 (水)	2日 (水)	2日 (金)	4日 (水)	2日 (水)	6日 (水)	3日 (水)	3日 (水)
8日 (金)	10日 (水)	3日 (金)	21日 (金)	4日 (金)	7日 (水)	6日 (金)	9日 (水)	8日 (金)	10日 (水)	5日 (金)
13日 (水)	12日 (金)	8日 (水)	26日 (水)	9日 (水)	9日 (金)	11日 (水)	11日 (金)	13日 (水)	12日 (金)	10日 (水)
15日 (金)	17日 (水)	10日 (金)	28日 (金)	11日 (金)	14日 (水)	13日 (金)	16日 (水)	15日 (金)	17日 (水)	12日 (金)
20日 (水)	19日 (金)	15日 (水)	31日 (月)	16日 (水)	16日 (金)	18日 (水)	18日 (金)	20日 (水)	19日 (金)	17日 (水)
22日 (金)	24日 (水)	17日 (金)		18日 (金)	21日 (水)	20日 (金)	23日 (水)	22日 (金)	22日 (月)	19日 (金)
27日 (水)		22日 (水)		25日 (金)	23日 (金)	25日 (水)	25日 (金)	27日 (水)	24日 (水)	24日 (水)
29日 (金)		24日 (金)		30日 (水)	28日 (水)	27日 (金)		29日 (金)	26日 (金)	26日 (金)
		29日 (水)			30日 (金)	30日 (月)				
		31日 (金)								

- 健診は午前中です。
- 当日は受付時間を分散します。問診票等の案内に記載された時間内にお越しください。
- 介助が必要な場合は、ご家族等の付き添いをお願いします。

後期高齢者のみなさまへ [P.09]

《 地 地域会場・七 健診センター会場 》

健康課で、がん検診と後期高齢者健康診査の両方の申し込みを受け付けます。

ただし、後期高齢者健康診査のみを健診センター会場を受診したい方は、健診センター (☎0940-37-0007) へ直接お申し込みください。

\*印の付いている日程は、後期高齢者健康診査の申し込みはできません。