

横浜市国民健康保険運営協議会

日時 令和8年3月26日(木) 午後2時から

場所 横浜市役所 18階 みなと6・7会議室

次 第

開 会

定足数確認報告

議 事

- 1 令和8年度横浜市国民健康保険事業費会計予算について
- 2 第3期データヘルス計画等（令和6年度～令和11年度）の進捗について
- 3 その他の報告事項

健康福祉局長あいさつ

閉 会

1 令和8年度国民健康保険事業費会計予算について

令和8年度予算は全体で約3,116億円となり、令和7年度当初予算と比べて、約41.8億円の増となりました。予算額の増の主な要因として、県に納付する国民健康保険事業費納付金の増等があります。これは、令和8年度より保険料の徴収が始まる子ども・子育て支援納付金の新設などによるものです。なお、1人あたり医療費は増加する見込となっています。

保険料率の決定にあたっては、令和7年度に引き続き、繰越金等を活用することにより可能な限り保険料負担の緩和に取り組んでいます。

基 礎 数 値

			令和8年度 (A)	令和7年度 (B)	増△減 (A)-(B)
被保険者数	全体		540,000人	559,835人	△19,835人
	介護2号被保険者数		195,000人	200,137人	△5,137人
	(参考)世帯数全体		367,312世帯	383,436世帯	△16,124世帯
1人あたり 医療費	全体(当初予算時)		437,320円	426,320円	11,000円
1人あたり 保険料	全体(当初予算時)		136,043円	129,320円	6,723円
	医療分		90,157円	88,402円	1,755円
	支援分		29,411円	28,905円	506円
	介護分		12,785円	12,013円	772円
	子ども・子育て支援分		3,690円	-	3,690円
保険料率 (見込み)	医療分	均等割料率	見込 40,870円	40,060円	810円
		所得割料率	見込 8.33%	8.49%	△0.16 ポイント
	支援分	均等割料率	見込 13,380円	13,110円	270円
		所得割料率	見込 2.62%	2.66%	△0.04 ポイント
	介護分	均等割料率	見込 16,200円	15,340円	860円
		所得割料率	見込 2.84%	2.81%	0.03 ポイント
	子ども・子育て支援分	均等割料率	見込 1,770円	-	1,770円
		所得割料率	見込 0.34%	-	0.34 ポイント

【令和8年度保険料の賦課限度額(国民健康保険法施行令に定める額)】

	医療分	支援分	介護分	子ども・子育て支援分
7年度	66万円	26万円	17万円	-
8年度	67万円	26万円	17万円	3万円
引上額	1万円	-	-	3万円

【低所得者の保険料負担軽減】

法令により定められた所得基準額を下回る世帯は、均等割の7割、5割、2割を減額しています。8年度は、5割及び2割の所得基準額が変更になります。

減額割合	所得基準(令和7年中の総所得金額等の合算額) ※下線部が変更部分
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
5割	43万円+ <u>31万円</u> (変更前:30.5万円)×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
2割	43万円+ <u>57万円</u> (変更前:56万円)×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

歳 入

(単位:千円)

年 度 科 目	令和8年度 (A)	令和7年度 (B)	増△減 (A)－(B)	増加率(%)	備 考
(1) 保険料	69,357,276	68,572,105	785,171	1.15	P1の表を参照
医 療 分	46,046,527	47,004,041	△ 957,514	△ 2.04	
支 援 分	14,924,845	15,198,590	△ 273,745	△ 1.80	
介 護 分	6,552,706	6,369,474	183,232	2.88	
子ども・子育て 支 援 分	1,833,198	-	1,833,198	-	
(2) 一部負担金	8	8	0	0.00	
(3) 国庫支出金	2,016	2,179	△ 163	△ 7.48	災害臨時特例補助金
(4) 県支出金	205,929,879	207,327,460	△ 1,397,581	△ 0.67	保険給付費等交付金(保険給付に係る費用の交付金)や保険者努力支援制度(保険者の医療費適正化等の取組を評価する交付金)等
(5) 財産収入	10,541	4,508	6,033	133.83	国民健康保険財政調整基金の運用収益積立金
(6) 繰入金	30,610,269	29,918,373	691,896	2.31	1人あたり 56,686 円 法定繰入のほか、 保険料負担緩和分等に対する繰入金 等
(7) 繰越金	5,243,000	1,125,500	4,117,500	365.84	保険料負担緩和に活用
(8) 諸収入	448,544	470,078	△ 21,534	△ 4.58	
歳 入 計	311,601,533	307,420,211	4,181,322	1.36	

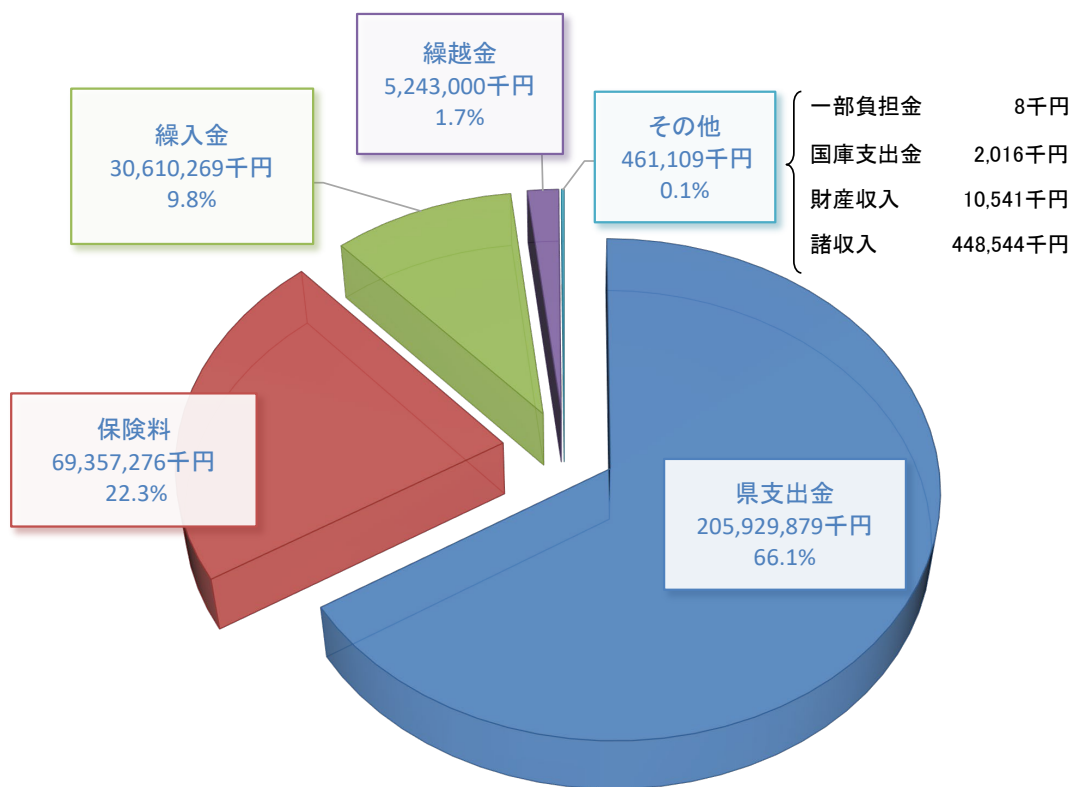
歳 出

(単位:千円)

年 度 科 目	令和8年度 (A)	令和7年度 (B)	増△減 (A)－(B)	増加率(%)	備 考
(1) 総務費	9,400,634	9,536,012	△ 135,378	△ 1.42	職員人件費、一般事務費、市町村事務処理標準化対応経費等
(2) 保険給付費	302,180,358	297,869,691	4,310,667	1.45	1人あたり医療費 437,320 円
① 給付費	203,517,788	203,819,502	△ 301,714	△ 0.15	※()内は前年度 被保険者数 540,000 人 (559,835 人) 1件あたり医療費 22,460 円 (21,441 円) 出産育児一時金 @50万円 1,512 件 (1,624 件) 葬祭費 @5万円 3,510 件 (3,639 件)
② 特定健康診査・ 保健指導事業費	2,059,838	2,019,880	39,958	1.98	
③ 保健事業費	84,912	88,295	△ 3,383	△ 3.83	健康教育の各区活動等
④ 審査費	559,239	578,758	△ 19,519	△ 3.37	レセプト審査支払手数料等
⑤ 国民健康保険 事業費納付金等	95,958,581	91,363,256	4,595,325	5.03	国民健康保険法に基づく神奈川県に対する拠出金等
(3) 国民健康保険財政 調整基金積立金	10,541	4,508	6,033	133.83	基金への積立及び運用収益等を積立
(4) 予備費	10,000	10,000	0	0.00	
歳 出 計	311,601,533	307,420,211	4,181,322	1.36	

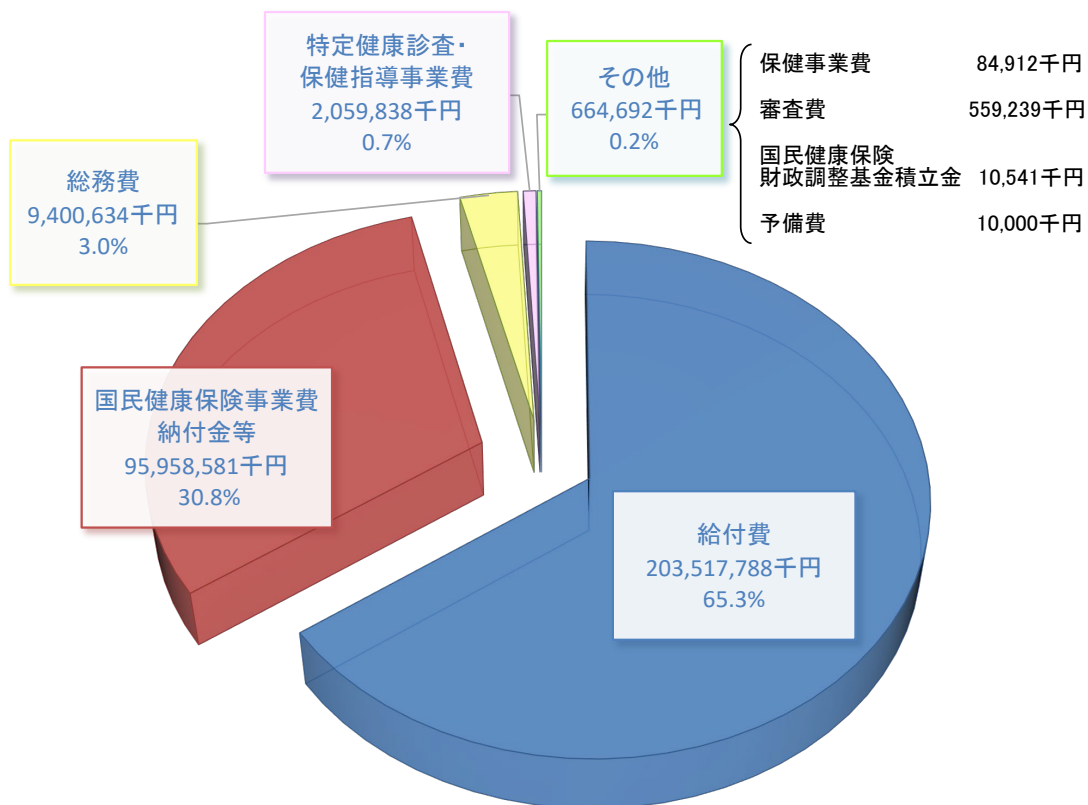
令和8年度国民健康保険事業費会計予算〔歳入〕

歳入 311,601,533千円

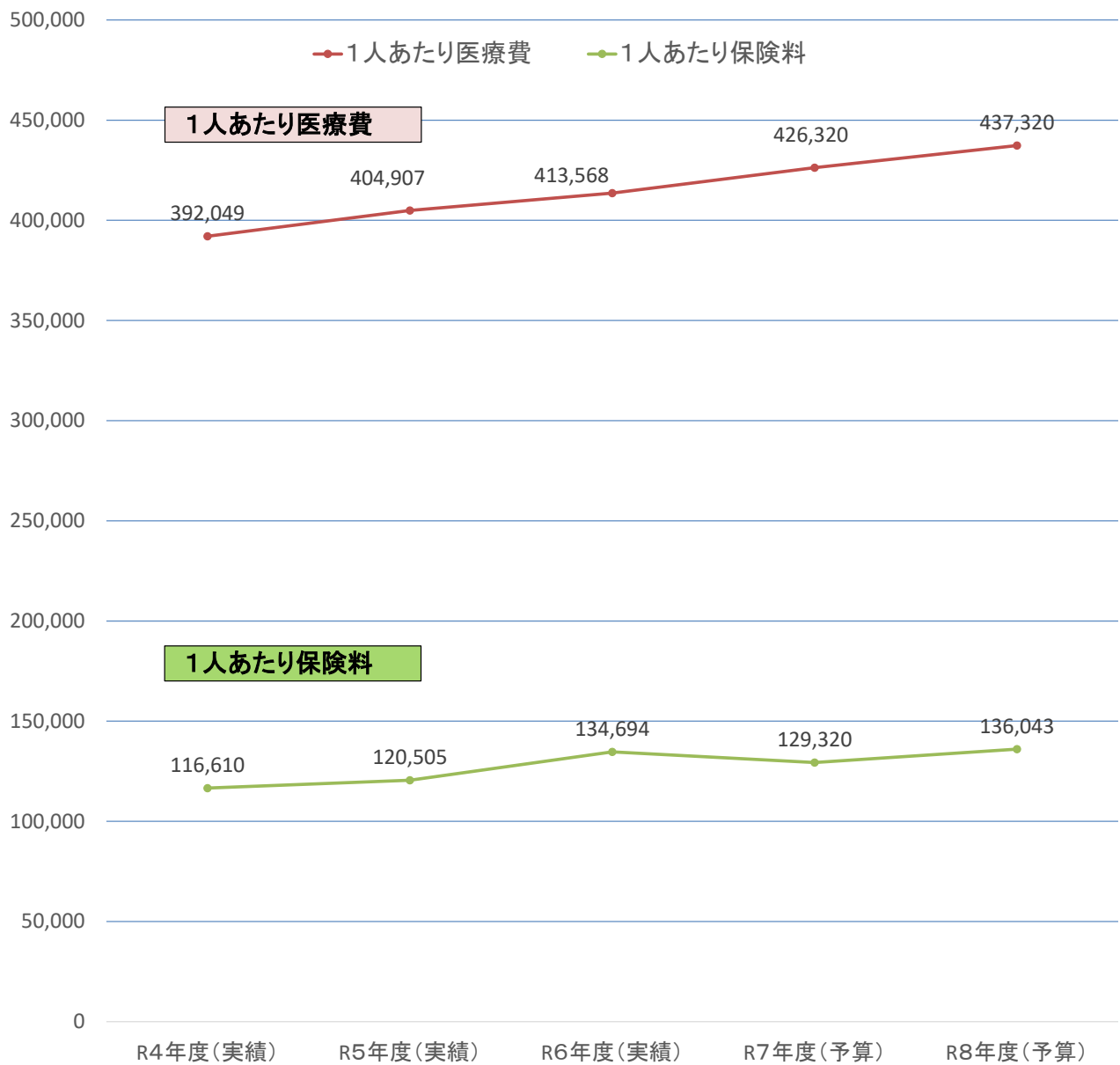


令和8年度国民健康保険事業費会計予算〔歳出〕

歳出 311,601,533千円



1人あたり医療費と保険料の推移



※1人あたり医療費は一般・退職の合計額です。

※1人あたり保険料は医療分・支援分・介護分・子ども子育て支援分(R8～)の合計額です。

こども・子育て
世帯を応援！

児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など
こども・子育て支援の拡充が既に始まっています。
給付の拡充には、令和8年度から始まる
子ども・子育て支援金が充てられます。

拡充される給付の例

児童手当の拡充

- 所得によらず、支給の対象となります。
- 支給期間を高校生年代まで延長します。
- 第3子以降はより手厚く、一人当たり月3万円に大幅増額します。
- 4か月に1回から、2か月に1回の支給になります。
※ 令和6年10月分から拡充

育児時短就業給付

- 「育児時短就業給付」を創設し、こどもが2歳未満の期間に、時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。
※ 令和7年度から実施

育児期間中の 国民年金保険料免除

- 国民年金の第1号被保険者の方を対象に、育児期間中の国民年金保険料免除措置を創設します。
※ 令和8年10月分から実施

妊婦のための支援給付

- 「伴走型相談支援」の面談と合わせて、妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠しているこどもの数×5万円、を支給します。
※ 令和7年度から実施

出生後休業支援給付

- 「出生後休業支援給付」を創設し、子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上の子育て休業を取った場合、最大28日間、手取りの10割相当を支給します。
※ 令和7年度から実施

こども誰でも通園制度

- 保育所等に通っていない0歳6か月から満3歳未満のこどもが時間単位等で柔軟に利用できる制度です。こども1人当たり10時間／月の利用が可能です。
※ 令和8年度より全国実施

子ども・子育て支援金の保険料(令和8年度)

徴収開始時期は〇月です。

- ※ 医療保険の保険料とあわせて徴収します。
- ※ 令和8年4月分からの保険料を〇分割でお支払いいただきます。

子ども・子育て支援金に係る保険料は所得割〇〇%、均等割〇〇円になります。

- ※ こども(18歳に達する日以後の最初の3月31日以前である者。高校生年代)については、均等割額が全額軽減されます。

もっと知りたい!

子ども・子育て支援金制度 Q&A

Q 「子ども・子育て支援金制度」って?

- A 全ての世代や企業のみならずから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、こどもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

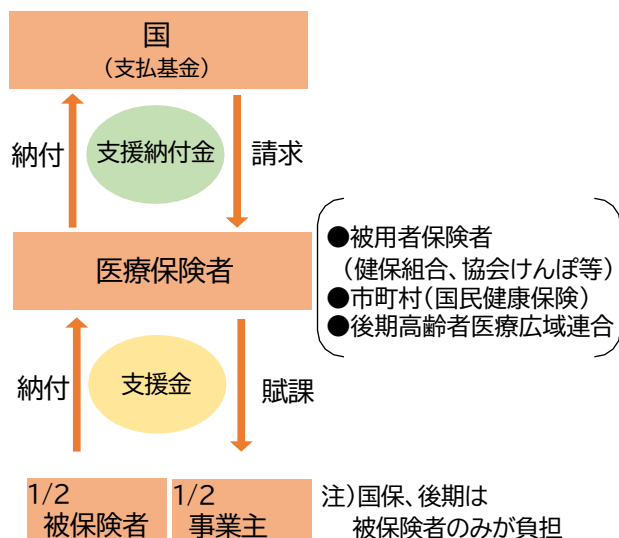
Q どうして「支援金制度」が必要なの?

- A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月にこども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の次元の異なるこども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

Q 収入が少なくても、支払う必要があるの?

- A 支援金は所得に応じて拠出いただきますが、医療保険料と同様に、低所得の方に対する保険料軽減措置を設けています。

支援金の徴収の流れ



Q なぜ独身や高齢者も支払うの?

- A こどもたちは成長し、やがて社会保障制度の担い手となることから、こどもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。



Q 支援金により負担が増えるの?

- A 支援金の導入に当たっては、その裏側で社会保障の歳出改革を行い、社会保険料の負担を軽減させるため、支援金による負担は相殺される仕組みになっています。このため支援金の導入による実質的な負担はありません。

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金
制度について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て
支援金制度」について」



2 第3期データヘルス計画等（令和6年度～令和11年度）の進捗について

1 第3期データヘルス計画等の令和7年度進捗報告

第3期データヘルス計画等における、令和7年度の進捗について報告します。

(1) 特定健診及び特定保健指導の令和7年度実績（速報値）

令和7年度の特定健診受診率は、過去最高の数値となった令和6年度※の同月の受診率を0.2ポイント上回っている状況です。特定保健指導は、現時点の終了者数が、令和6年度同月から7人減少している状況です。

令和7年度の受診率・終了率が確定するのは、令和8年11月頃になります。

【特定健診・特定保健指導の実績（速報値比較）】（ ）内は前年同月比増減（単位：人）

	令和6年度（1月集計）			令和7年度（1月集計）		
特定健診	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率
	407,308	65,660	16.1%	394,112 (△13,196)	64,284 (△1,376)	16.3% (0.2%)
特定保健指導	対象者数	初回面接 終了者数	終了者数	対象者数	初回面接 終了者数	終了者数
	7,464	256	63	6,915 (△549)	236 (△20)	56 (△7)

※令和6年度の特定健診受診率は29.3%、特定保健指導終了率は8.9%でした。

(2) その他保健事業の令和7年度進捗状況について

その他保健事業について、令和7年度の進捗状況を報告します。

（別紙1）「第3期横浜市国民健康保険データヘルス計画等の進捗状況」参照

（資料1）「令和7年度特定健診未受診者勧奨ハガキ」参照

2 第3期データヘルス計画等の令和8年度実施事業について

令和8年度における保健事業の主な変更点について御報告します。

(1) 特定健診受診勧奨動画の作成について

令和8年度に向け、更なる特定健診受診率の向上を図るため、特定健診の制度及び受診券の発行依頼方法等について案内する受診勧奨動画を作成する予定です。

(2) 集団型特定保健指導事業の実施について

特定保健指導の未利用者対策の一環として、イベント形式の集団型特定保健指導を実施し、利用率向上を図る取り組みを令和7年度に行いました。

今年度の実績をふまえ、令和8年度も引き続き本事業の実施を予定しています。
 (資料2)「令和7年度集団型特定保健指導「よこはま健康セミナー」案内チラシ」参照

【令和7年度実績】

ア 対象者

令和6年度特定保健指導対象者かつ9月末時点で未利用の動機付け支援対象者
 3,600人に案内送付

イ 参加者

214名参加（3日間合計）※令和8年3月中旬頃に保健指導終了予定

日付	会場	コース	参加者数	参加率
12月11日(木)	戸塚区総合庁舎多目的スペース	食事コース	45	88%
		運動コース	29	78%
12月12日(金)	横浜市開港記念会館	食事コース	41	87%
		運動コース	34	87%
12月13日(土)	新横浜3丁目大ホール	食事コース	45	88%
		運動コース	20	74%
合計			214	85%

(3) 特定保健指導利用キャンペーンの終了について

コロナ禍により、令和2年度に休止した集団型特定保健指導の代替事業として、令和3年度から「特定保健指導利用キャンペーン※」を開催してきましたが、令和7年度より集団型特定保健指導を再開する運びとなったため、本キャンペーンは令和7年度の特定保健指導利用者への景品発送をもって終了する予定です。

※ 特定保健指導を利用した方の中から、抽選で100名にクオカード500円分を送付

(4) ジェネリック差額通知の発送回数見直しについて

ジェネリック差額通知は、令和7年度までは年間6回※¹の発送を基本として運用してきましたが、長期収載品※²に対する選定療養の導入等の影響により、現在、後発医薬品数量シェア率が上昇しています。

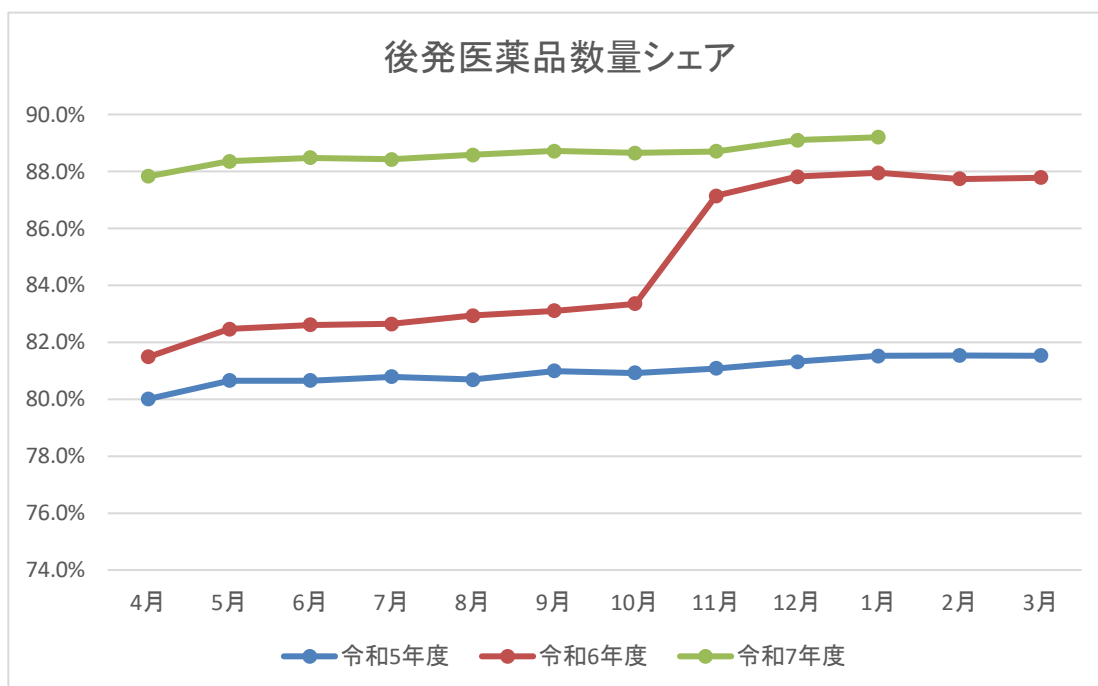
この状況を踏まえ、業務の効率化や費用対効果の観点から、令和8年度は年間2回の発送に変更します。

※1 令和6年度の発送回数について

再委託先において、セキュリティ障害が発生したことから、当初予定より減少し、年間4回（4月、10月、12月、2月）の発送となりました。

※2 長期収載品について

後発医薬品のある先発医薬品を指し、令和6年10月より適用されています。



(5) 第3期データヘルス計画等中間評価の策定について

令和8年度は、第3期データヘルス計画等の中間評価として、計画前半期（令和6年度から令和8年度）の進捗状況や成果を振り返り、後半期（令和9年度から令和11年度）に向けた事業の方向性や、取組内容等に関する方針をまとめた報告書の策定を行う予定です。

第 3 期横浜市国民健康保険データヘルス計画等の進捗状況

◎：達成 ○：計画策定時の実績から改善 △：悪化またはその他

		実施計画	指標	項目	評価指標	計画策定時の実績	上段：目標値 下段：実績値						評価
						2022年度	2024年度	2025年度	2026年度	2027年度	2028年度	2029年度	
						(R4)	(R6)	(R7)	(R8)	(R9)	(R10)	(R11)	
1 生活習慣病の対策	(1) 特定健診受診率向上事業	・健診費用の無料化を継続。 ・特定健診受診券を送付。 ・未受診者の特性に合わせた受診勧奨通知を送付。 ・特定健診受診キャンペーンを実施。 ・医療機関(かかりつけ医・薬局・歯科医院)や市民組織(保健活動推進員等)からの受診勧奨を実施。 ・各区役所での広報、ウェブサイトで健康情報を発信。 ・受診券の電子申請による再発行受付を実施。 【今後の方向性】 ・医療機関からの受診勧奨の強化。 ・受診率が低い層へのインセンティブ・意識付けの検討。 ・受診環境の整備を検討。 ・マイナンバーカードを用いて特定健診結果が経年で閲覧できることのさらなる周知。	アウトプット (実施量率)	a	特定健診受診率（％）	26.0	33.0	34.5	36.0	37.5	39.0	40.5	○
						29.3	16.3 (1月時点)	【参考】16.1% (R6.1月末時点)					
				b	特定健診受診率（40歳～49歳）（％）	14.3	18.9	19.7	20.6	21.4	22.3	23.1	○
						16.4							
				c	未受診者勧奨通知送付数 (実人数)（人）	250,000	260,000	252,000	244,000	236,000	228,000	220,000	◎
						297,760	274,770						
	アウトカム (成果)	a	メタボリックシンドローム 該当者・予備群の減少率 (％)	-4.9 (R元)	-4.1 (R3)	-3.3 (R4)	-2.5 (R5)	-1.7 (R6)	-0.9 (R7)	0 (R8)	△		
					-10.7 (R3)								
	(2) 特定保健指導利用 勧奨事業	・特定保健指導利用勧奨通知を送付。 ・インセンティブとなるイベント型集団特定保健指導や特定保健指導利用キャンペーンを実施。 ・特定保健指導を健診と同日以降の早い段階で実施(同日実施)。 ・ICTを活用した特定保健指導の推進。 ・利用券の電子申請による再発行受付を実施。 【今後の方向性】 ・特定保健指導実施機関数・同日実施機関数・ICTを活用した特定保健指導を拡大する。	アウトプット (実施量率)	a	特定保健指導終了率（％）	8.5	15.0	16.5	18.0	19.5	21.0	22.5	○
						8.9	0.8 (1月時点)	【参考】0.8% (R6.1月末時点)					
b			特定保健指導実施機関にお ける同日実施またはICTを 用いた特定保健指導を実施 する事業者割合（％）	61.0	65.0	68.0	71.0	74.0	77.0	80.0	◎		
				72.9	81.1								
アウトカム (成果)			a	特定保健指導による特定保 健指導対象者の減少率 (％)	26.4	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0		

		実施計画	指標	項目	評価指標	計画策定時の実績	上段：目標値 下段：実績値						評価
						2022年度	2024年度	2025年度	2026年度	2027年度	2028年度	2029年度	
						(R4)	(R6)	(R7)	(R8)	(R9)	(R10)	(R11)	
2	(1)	糖尿病性腎症重症化予防事業	アウトプット (実施量率)	a	糖尿病性腎症重症化予防事業参加者割合（%）	14.0 (R3)	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	◎
				b	糖尿病等の重症化予防事業のうち、横浜市国民健康保険被保険者を対象とした事業対象者への通知発送率（%）	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
			アウトカム (成果)	a	糖尿病性腎症重症化予防事業参加者の人工透析導入者数(人)	0 (H30～R3)	0	0	0	0	0	0	△
				b	糖尿病性腎症重症化予防事業参加者のHbA1c（糖代謝）維持改善率（%）	72.1 (R3)	75.0	75.0	75.0	75.0	75.0	75.0	
				c	糖尿病性腎症重症化予防事業参加者のeGFR維持改善率（%）	87.5 (R3)	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	
				d	HbA1c6.5～6.9%の方の糖尿病に関する医療機関受診者割合（%）	70.4 (R3)	75.0	75.0	75.0	75.0	75.0	75.0	
	(2)	重症化リスク者受診勧奨事業	アウトプット (実施量率)	a	事業対象者への受診勧奨割合（%）	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	◎
				a	受診勧奨値該当者への受診勧奨後の受診率（%）	12.0	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0	△
			アウトカム (成果)	b	糖尿病治療中断者への受診勧奨後の受診率（%）	10.9	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0	△
				c	糖尿病治療中の歯科未受診者への受診勧奨後の歯科受診率（%）	13.0	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0	15.0	

		実施計画	指標	項目	評価指標	計画策定時の実績	上段：目標値 下段：実績値						評価
						2022年度	2024年度	2025年度	2026年度	2027年度	2028年度	2029年度	
						(R4)	(R6)	(R7)	(R8)	(R9)	(R10)	(R11)	
3	適正受診対策	(1) 適正受診勧奨事業	アウトプット (実施量率)	a	事業対象者への適正受診勧奨割合（%）	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	◎
							100	100.0					
			アウトカム (成果)	a	重複投薬の患者割合（%）	1.21	減少	減少	減少	減少	減少	減少	○
							0.93	1.19					
				b	多剤投薬（6剤以上）の患者割合（%）	7.54	減少	減少	減少	減少	減少	減少	◎
							6.91	6.88					
				c	ジェネリック医薬品の使用割合（%）	80.1	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	◎
							85.3	89.2 (1月審査分)	【参考】88.0% (R7.1月審査分)				

【1回目共通】はがき宛名面

令和7年度 特定健診未受診者勧奨 はがき資材(一部)



【参考】令和7年度 特定健診未受診者勧奨はがき資材（一部）

1 回目発送はがき（発送日：令和7年9月12日）

①前年度受診情報印字（不定期・昨年度受診あり） 令和6年4月～12月に受診歴がある方に受診した医療機関を印字

中面

検査内容

血液検査 身体測定 尿検査 診察・問診

検査で兆候がわかる病気

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 動脈硬化症
- 慢性腎臓病
- 胆石症
- アルコール性肝炎
- 脂肪肝 など

かかる時間

約 **1** 時間*

わずかな時間で終わります。
※検査にかかる時間は目安です。進捗状況等により異なります。

かかる費用

0 円

個人で受けると約10,000円かかる検査です。

郵便はがき

表面

**健康管理を
あとまわしにしていませんか？**

「気になる体調の変化もないし、
気づいたら健診を受けそびれてた...」
そんなこと、ありませんか？

**今年度の特定健診、
このはがきが届いた今なら
まだ間に合います！**



【参考】令和7年度 特定健診未受診者勧奨はがき資材（一部）

1 回目発送はがき（発送日：令和7年9月12日）

②過去2～3年度受診情報印字（不定期・昨年度受診なし） 過去2～3年度に受診歴のある方の受診機関を印字

中面

前回健診を受けてから
1年以上経過しています

前回の受診情報

上記医療機関でも受診できます。
令和7年12月末まで受診可能です。

横浜市の特定健診

かかる時間 約 **1時間** 必ずある時間で終わります。
※検査にかかる時間は目安です。
医師が診察により異なります。

かかる費用 **0円** 個人で受けると
約10,000円かかる検査です。

検査内容

血液検査	血圧測定	尿検査
身体測定	診療・問診	

あなたの健康、
今のままで **30.6万人**
安心ですか？

年齢とともに増える

病気のリスク。

そろそろ健康チェック

しませんか？



出典：厚生労働省「令和5年度健康調査」

表面

特定健診受診までの流れ

1 医療機関を選ぶ

市内約1,200か所の医療機関で
受診できます。

横浜市 特定健診医療機関

前回受診された医療機関でも受診可能です。
前回の受診情報は中面をご覧ください。



2 医療機関に電話等[※]で申し込む

※電話以外によるFAXやウェブページ等のお申し込みについては、医療機関へ
ご確認ください。

3 受診する

【健診費用】**無料**

【当日の持ち物】 受診券、問診票、
マイナ保険証または資格確認書[※]

※マイナ保険証は、マイナ保険証の取得が必要です。
また、マイナ保険証が利用できない医療機関では、
「資格確認書の提示」を一律に要しますのでご注意ください。

※受診券が手元にない方、その他お問い合わせはこちら

横浜市けんしん専用ダイヤル
045-664-2606 FAX: 045-664-0403

（受付時間：月～土 8:30～17:15（祝休日・年末年始は除く））

1 回目発送はがき（発送日：令和7年9月12日）

中面

表面

Q

確か前に、
健診のお知らせが来ていたけど
今からでも 受けられますか？



気になるこたえは中面へ！ 

【参考】令和7年度 特定健診未受診者勧奨はがき資材（一部）

1 回目発送はがき（発送日：令和7年9月12日）

④近隣医療機関印字（未経験・通院なし） 近隣医療機関が検索できるサイトの2次元コードを印字

中面

受診の期間 令和7年12月末まで
令和8年3月末まで受診できますが、重症化等の診断で
大変混み合います。お早目の受診をお勧めします。

特定健診受診までの流れ

1 医療機関を選ぶ
市内約1,200か所の医療機関で受診できます。
裏面の二次元コードまたは以下で検索！
横浜市 特定健診実施機関

2 医療機関に電話等[※]で申し込む
※電話以外によるFAXやウェブページ等のお申し込みについては、直接医療機関へ
ご確認ください。

【出診の持ち物】
①受診券 ②問診票 ③マイナ保険証または資格確認書[※]
※マイナンバーカードは、保険利用に必要です。また、マイナ保険証が利用
できない医療機関では、「資格確認書の提示」を一部に必要とすることがあります。

▼受診券がお手元にない方、その他問合せはこちら▼
横浜市けんしん専用ダイヤル
J045-664-2606
FAX: 045-664-0403
(受付時間: 月～土 8:30～17:15)
〔祝祭日・年末年始は除く〕

受診券の発行は、オンライン申請
(24時間受付)でもできます。
[申請フォーム]


※このご案内は、11月15日時点のデータをもとに作成しています。後が修正健診の受診状況
に随って、画面上の情報が更新されるため、すでに更新された方にもこのご案内が掲載
されます。すでに受診済みの方は引き続きの案内をご確認ください。

**健康管理をあとまわしに
していませんか？**

「気になる体調の変化もないし、
気づいたら健診を受けそびれてた…」
そんなこと、ありませんか？
**今年度の特定健診、
このはがきが届いた今なら
まだ間に合います！**

検査内容

血液検査	血圧測定	尿検査
身体測定	聴覚・問診	

検査でわかる病気

糖尿病	脂質異常症	アルコール性肝障害
高血圧症	慢性腎臓病	聴覚障害
肥満	胆石症	

かかる時間
約 **1 時間**[※]

かかる費用
0 円

おずかな時間で終わります。
※検査にかかる時間は目安です。
問診・採血等により異なります。

個人で受けると
約10,000円かかる検査です。

表面

**横浜市の健康診断、
市内約1,200か所の医療機関で
受診できることを知っていますか？**

**お手元のスマートフォンで
自宅や勤務先に近い医療機関を見つけて
受診しましょう！**



【参考】令和7年度 特定健診未受診者勧奨はがき資材（一部）

2回目発送はがき（発送日：令和8年1月13日）

共通（ナッジ：タイムリー）

表面



料金後納郵便



横浜市国保の特定健診

今年度最後のお知らせ
受診期間は**3月31日まで**

横浜市健康福祉局 保険年金課
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN
2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月横浜・上野原

特定健診の詳しい内容は中面をご覧ください

受診期間 令和8年3月31日(火)まで
お早めにご受診ください。

特定健診受診までの流れ

- 医療機関を選ぶ**
市内約1,200か所の医療機関で受診できます。
[横浜市 特定健診実施機関](#) [検索](#)
受診券がお手元がない方は、オンライン申請により発行できます。

実施機関検索・受診券申込フォーム
- 医療機関に電話等※で申し込む**
※電話以外によるお申し込み（FAXやウェブページ等）については、直接医療機関へご確認ください。
- 受診する**
【健診費用】無料
【当日の持ち物】受診券、問診票、マイナ保険証※または資格確認書
※マイナンバーカードは保険証利用申請が必要です。
また、マイナ保険証が利用できない医療機関では、「資格情報のお知らせ」を一緒に提示してください。

▼その他問合せはこちら▼

横浜市けんしん専用ダイヤル
045-664-2606 FAX: 045-664-0403
(受付時間: 月～土 8:30～17:15 [祝日・年末年始を除く])
※受診券の発行は、上記ダイヤルでも申込可能です。

中面

無料で受けられる
今年度の健診は
令和8年3月31日まで。

**ご案内は
これが最後！**

今すぐお申し込みください。

前回のご案内から
タイミングを逃してしまった方も、
まだ間に合います！

※このご案内は、12月15日時点のデータをもとに作成しています。市が特定健診の受診状況を把握するのにより、数か月かかる場合があります。すでに受診済みの方は行き違いの恐れがございます。

忙しいときこそ、
健康を確認するために
横浜市の
特定健診をご受診ください。



かかる費用

個人で受けると約10,000円
かかる検査を、
無料で受けられます。

0円

かかる時間

約**1時間**※

※検査にかかる時間は目安です。混雑状況等により異なります。

検査内容

 血液検査	 血圧測定	 尿検査
 身体測定	 診察・問診	

検査で兆候がわかる病気

糖尿病／高血圧症／脂質異常症
動脈硬化症／慢性腎臓病／胆石症
アルコール性肝炎／脂肪肝 など



よこはま 健康セミナー

無料



みんなで健康について考えてみませんか？

2025年 12月11・12・13日

※開催場所、時間は裏面をご確認下さい。



食事コース

手のひらをセンサーにあてるだけで測定できる
ベジチェック[®] & 糖質チェックで、普段の食生活をみえる化！

推定野菜摂取量測定

ハマの元気ごはん提供店※の作ったお弁当を食べながら、
効率的な食事の摂り方を学びませんか？

※ハマの元気ごはん提供店とは、栄養バランスのよい1食の栄養価の基準を満たした食事(セットメニューや弁当)を
提供する店舗として登録されたお店です。

※当日で提供するお弁当は、写真と異なる場合があります。

お弁当付き！



運動コース

身体年齢測定により、筋力と体形をスコア化！
同年齢の平均値と比較してみましょう。

セミナー後はフィットネスクラブの利用券も
活用して、運動の習慣化を目指しませんか？

※フィットネスクラブ利用券の使用可能な施設は、ティップネス各店舗及びスポーツクラブNAS各店舗です。

フィットネスクラブ
1日利用券プレゼント！



※本事業は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく特定保健指導の一環として、横浜市国民健康保険が、ケアプロ(株)との委託契約により
実施するセミナーです。物販等の販売を目的とした事業ではありません。

※お申込みいただいた方について、特定保健指導のため、特定健診の結果を委託先へ提供致しますのでご了承ください。本事業に係る個人情報
は、特定保健指導の目的以外に使用することは一切ありません。

※このセミナーに参加されますと、他機関で実施している特定保健指導にはお申込みいただけません。また、すでに特定保健指導を受けている
方は、このセミナーにお申込みはできません。

※このセミナーは、セミナー当日に横浜市国民健康保険被保険者の資格がある方が対象です。

※後日実施機関より連絡がある場合がございます。

開催場所・日時

12月11日（木）

場所 戸塚区総合庁舎多目的スペース
（戸塚区戸塚町16番地17 戸塚区総合庁舎3階）

アクセス JR・市営地下鉄「戸塚駅」から徒歩2分

時間 ①10:00～12:00 食事コース
②13:30～15:30 運動コース

12月12日（金）

場所 横浜市開港記念会館
（中区本町1丁目6番地）

アクセス JR・市営地下鉄線「関内駅」から徒歩10分
みなとみらい線「日本大通り駅」1番出口から徒歩1分

時間 ③10:00～12:00 食事コース
④13:30～15:30 運動コース

12月13日（土）

場所 新横浜3丁目大ホール
（港北区新横浜3-19-14 加瀬ビル118 2階）

アクセス JR・市営地下鉄・相鉄線・東急線「新横浜駅」から徒歩6分

時間 ⑤10:00～12:00 食事コース
⑥13:30～15:30 運動コース

申し込み方法

以下のいずれかの方法でお申込みください。

※参加できるのは、①～⑥のうち1コースまでです。

※お申込みの際、第二希望まで承ります。

1. 二次元コード



← セミナー申込フォーム

読み込めない場合はお電話にてお申し込みください。

2. 電話：03-5389-1220（平日9:00～18:00）

ケアプロ株式会社 横浜市健康セミナー担当までお電話ください。

申し込み受付後、詳細案内文を郵送いたします。

申込締切：11月14日（金）

各コース 先着50名様

お申し込みはお早めに!!