

各健康診査を受ける前に必ずお読みください!!

- 治療中の方は受診について、かかりつけ医にご相談ください。
- 健康診査前日は飲酒・激しい運動は控え、健診前10時間は水以外の飲食はとらないようにしましょう。
- 年度内に1回受診できます。(2回以上受診した場合や、受診日当日に国民健康保険の資格が無い場合は全額自己負担となりますのでご注意ください。)
- 受診券を紛失した場合は各区役所保険年金課及び蒲原支所で再発行できます。

## R5.4.1 現在、静岡市国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方は**特定健康診査**が受けられます。

※ただし、令和5年4月1日から受診日日まで継続して静岡市国保に加入していること。

◆実施期間 令和5年5月から令和6年3月末まで

◆持ち物 受診券・質問票・国民健康保険証

◆自己負担 **無料** 受診券(黄色の封書)・・・**4月下旬** 送付予定  
※国保加入の届出時期に応じて5～6月頃まで順次発送



- ◆健診項目
- |      |   |
|------|---|
| 診察等  | 問診、診察、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、<br>血圧測定   |
| 尿検査  | 尿糖、尿たんぱく  |
| 血液検査 | 脂質…中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール<br>血糖…空腹時血糖、ヘモグロビンA1c<br>肝機能…AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)<br>腎機能…クレアチニン、eGFR、尿酸<br>貧血検査…ヘマトクリット値、色素量、赤血球数 |
- \*心電図は希望者に実施 \*国の定めた基準に該当し、かつ医師が必要と判断した場合に眼底検査を実施

## 特定保健指導 ～生活習慣病のリスクがある方へ～

- ◇対象者 特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された人
- ◇利用方法 市から**特定保健指導利用券**が送付されます。リスクに応じて「**動機づけ支援**」か「**積極的支援**」に判定され、下記のような支援が受けられます。(面接・オンラインによる指導)
- ◇利用期間 利用券交付日より6か月間
- ◇自己負担 **無料**
- ◇利用場所 各保健福祉センター、市の指定する健診実施機関、その他委託先など



生活習慣病のリスクが出てきた方には

### 動機づけ支援

面接(原則1回)で保健師や管理栄養士から具体的なアドバイスを受け、一緒に生活習慣の改善のための計画を立てます。3か月後から6か月後に健康状態や生活習慣をお伺いします。

あなたの生活習慣を改善するチャンスです!!



生活習慣病のリスクが高い方には

### 積極的支援

初回面接で保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善のための行動目標・計画を立て、3か月以上継続して支援を受けられます。3か月後から6か月後に健康状態や生活習慣をお伺いします。

## ①静岡市国民健康保険加入者 **30歳～39歳**及び②R5.4.2以降加入の**40歳～74歳**の方は**健康診査**が受けられます。

◆実施期間 令和5年4月から令和6年3月末まで

◆申請方法 各区役所保険年金課、井川支所、長田支所または蒲原支所のいずれかで**受診券の交付**(※1,2)を受けてください。(申請に必要なもの:受診者本人の保険証)

- ※1 30歳～39歳の方で保険料の滞納がある場合、受診券の交付ができません。納付された場合は、領収証等をご持参下さい。
- ※2 交付申請後に他保険へ加入した場合は受診できません。



◆自己負担 ①**30歳～39歳 1,500円** ※非課税世帯は500円(市民税課税証明書は不要)  
②**40歳～74歳 無料**

◆健診項目 **特定健康診査(6ページ)と同内容**

**注意** 令和5年度中に75歳を迎える方は**健康診査**の受診券が届いた方が受診できるのは**誕生日の前日**までです。誕生日以降は「**後期高齢者医療制度の健康診査**」に変更になりますので、健康づくり推進課TEL 221-1579 までお問合せください。

## ※75歳以上の方は**後期高齢者医療制度 健康診査**が受けられます。

※65歳以上で一定の障がいがあり後期高齢者医療制度の加入者も含む

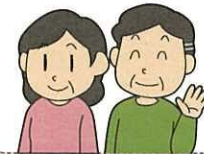
◆実施期間 令和5年5月から令和6年3月末まで

◆持ち物 受診券・質問票・後期高齢者医療保険証

◆自己負担 **無料** 受診券(ピンク色の封書)・・・**4月下旬** 送付予定  
\*3月加入の方は5月中旬/4月加入の方は6月中旬/5月加入の方は7月下旬送付予定  
\*6月加入以降の方は送付されません。送付を希望される方は、健康づくり推進課までお申し込みください。



- ◆健診項目
- |      |   |
|------|---|
| 診察等  | 問診、診察、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、<br>血圧測定   |
| 尿検査  | 尿糖、尿たんぱく  |
| 血液検査 | 脂質…中性脂肪、総コレステロール、<br>HDLコレステロール、LDLコレステロール<br>血糖…空腹時血糖、ヘモグロビンA1c<br>肝機能…AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)<br>腎機能…クレアチニン、eGFR、尿酸 |
- \*貧血検査、心電図、眼底検査は、国の定めた基準に該当し、かつ医師が必要と判断した場合に実施



各健康診査の申込方法：**健診実施医療機関(8～15ページ)**へ直接ご予約ください!!

健康づくり推進課 TEL 221-1579