

持っていくもの

- ①受診券 ②問診票 ③受診票 ④保険証 ※生活保護受給者等を除く
⑤受診前チェックリスト(お知らせの一面)

※受診する際には、同封のがん検診受診券シールも必ずお持ちください。

①受診券

※切りとらない

②問診票

問診票のすべての項目にお答えください。

問診票は1枚目の裏面です。最初に1枚目を切り離してから、
太枠内を記入しましょう。
記入する際は、受診票が重ならないよう、必ず注意しましょう。

氏名、フリガナ、生年月日をお書きください。

大腸がん検診の受診を希望する方は、最初に注意事項を確認し、署名をしてください。署名が終わりましたら、問診票のすべての項目にお答えください。

過去に肝炎ウイルス検査を受診したことが無い方で、肝炎ウイルス検査の受診を希望する場合は、問診票のすべての項目にお答えください。

③受診票

3枚複写です。A3版に広げて太枠内を記入しましょう

氏名、フリガナ、生年月日、住所、電話番号をお書きください。また、服薬歴、喫煙歴も該当するものがあれば☑をしてください。

※年度末年齢が75歳以上の方には、
緑色の問診票・受診票が同封されています。

早めに予約しましょう。

④保険証

令和4年度 杉並区

区民健康診査(成人等健診)のお知らせ

健診は、自分では気づかない病気の芽をいち早く見つけ、予防・改善につなげます。

年に一度の
無料健診で**健康的な**
生活を送りましょう

健康の維持・増進は、
豊かな生活の最大の
基盤です。



生活習慣病の芽!



対象となる方

コロナ禍であっても、健診は「**定期的な受診**」が大切。区民健診の受診を控えることは、健康上のリスクの早期発見の機会を逃してしまう可能性があります。

- 1) 30～39歳で職場等で健診を受ける機会がない区民の方
- 2) 40歳以上で生活保護又は中国残留邦人等の生活支援給付を受給されている方

※杉並区から転出した方は受診できません。転出先の区市町村へお問い合わせください。

受診期間

6月1日から令和5年2月15日まで
＜令和4年度の健(検)診は、令和5年2月15日を過ぎると受診できません。＞

- ※10月以降は大変混みあい、予約が取りづらい状況となります。受診券を受け取られましたら、出来るだけ**早めの予約**をお願いします。
- ※密集・密接を防止するため、必ず電話等にて健(検)診の事前予約をするとともに、受付時間を守って受診してください。
- ※医療機関では院内感染防止等に留意した対応を行っています。

来年度以降のお申し込みについて

次年度を基準に、過去3年の間に一度でも成人等健診を受診している31～39歳になる方は、お申し込みがなくても受診券が届きます。

※次年度に40歳になられる方へ

40歳からは**特定健康診査の対象となります**。特定健康診査は加入している医療保険者が実施する健診ですので、杉並区の国民健康保険にご加入でない方は、今後、杉並区から健康診査のご案内が届かなくなります。その場合、**加入している医療保険者が実施する特定健康診査をお受けください。(杉並区の国民健康保険にご加入の方は、杉並区から国保特定健康診査のご案内が届きます。)**

※生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給されている方は、40歳以降も引き続き成人等健診の対象となり、お申し込みがなくても受診券を発送します。

問合せ先

◆杉並保健所 健康推進課 健診係 電話 03-3391-1015

受診前チェックリスト 1つでも「はい」があると健(検)診を受診できません

①風邪をひいていますか。	はい・いいえ
②健(検)診当日、発熱(平熱より高い体温、または体温が37.5℃以上を目安とする)はありますか。	はい・いいえ
③咳や呼吸困難などの症状 ^(※) はありますか。 (※咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚・嗅覚障害など)	はい・いいえ
④過去2週間以内に発熱(平熱より高い体温、または体温が37.5℃以上を目安とする)はありますか。	はい・いいえ
⑤2週間以内に法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がありますか。 また、それらの方と家庭や職場内等で接触歴がありますか。	はい・いいえ
⑥2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いのある患者との接触歴がありますか。(同居している人や、職場が同じ人を含む)	はい・いいえ
⑦新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)ですか。	はい・いいえ
⑧新型コロナウイルスに感染し、入院中、宿泊療養中、自宅療養中の方 ^(※) ですか。 (※厚生労働省の定める退院基準・宿泊療養及び自宅療養等の解除基準を満たしていない方)	はい・いいえ

※受診の際、健(検)診当日に書いて、こちらの**受診前チェックリスト**を必ずお持ちください。(複数の日にまたがって受診する場合は、コピーしてお使いください。)

※健(検)診実施機関での感染予防対策として、**各自でマスクを用意し、健(検)診中はマスクを着用してください。**

※新型コロナウイルスに感染すると悪化しやすい高齢者、糖尿病・肥満症、心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、かかりつけ医にご相談ください。

この健康診査の結果は、個人情報の保護に万全を期して、杉並区の保健福祉施策に役立てるための統計・精度管理・保健指導等に活用します。

年齢は、令和4年度中(令和4年4月1日から令和5年3月31日)に誕生日を迎えた満年齢です。

健診の内容について

1 基本的な健診項目(受診する方全員が受けられるもの)

無料

- ◆問診 ◆身体計測(身長・体重・腹囲・BMI) ◆理学的検査(視診・聴診等)
- ◆血圧測定 ◆血液検査 ◆尿検査

採血を受けられる方へ

採血は、医療行為の中では比較的安全性の高い手技ですが、まれに以下の合併症が起きることがあります。
※ご不明な点がある場合は、診察の際に医師等にご相談ください。
※合併症等が起きた場合は、速やかに受診医療機関にご連絡ください。

○止血困難・皮下血腫(内出血)

採血後、止血が不十分な場合に起こります。採血後は、揉まないで十分な圧迫止血(3～5分程度)をしてください。

○アレルギー反応

消毒薬(アルコールなど)やゴム手袋(ラテックス)により、かゆみや発疹などのアレルギー症状が出現することがあります。

○神経損傷

非常にまれですが、神経を損傷することがあります。針を刺したことによる強い痛みやしびれを感じ、採血後も手指に痛み、しびれなどが持続します。

○血管迷走神経反射

緊張や不安、痛みで起こるとされ、急激に血圧が下がり、めまい(たちくらみ)、意識消失などを起こします。

— 次に該当する方は、採血前にお申し出ください —

- 採血時に気分が悪くなる方 ●消毒薬(アルコールなど)、ゴム手袋(ラテックス)等にアレルギーのある方
- 血液透析中の方 ●乳房切除術を受けた方 ●血液をさらさらにする薬を服用している方 など

2 詳細な健診項目(国の定めた基準に該当または医師が必要と判断した場合に実施するもの※眼底検査は基準に該当する方のみ)

無料

- ◆貧血検査 ◆心電図検査 ◆眼底検査(高血圧性の動脈硬化と糖尿病の合併症である網膜症の検査です)
- ◆血清クレアチニン検査

3 追加健診項目(健診と同時に受診を希望するもの)

追加検査を希望する方は、医療機関へ健診の予約をする際に、一緒にお申し込みください。

◆B型・C型肝炎ウイルス検査 無料

対象：過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

◆大腸がん検診 無料

対象：40歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)で自覚症状のない健康な方

※検診の結果が陽性になった場合、精密検査(全大腸内視鏡検査)を必ず受診できる方(保険診療)

※大腸がんで治療中・経過観察中の方は受診できません。

※採便は、1回目の翌日に2回目を探り、即日提出を原則とします。速やかに医療機関へ提出してください。

◆肺がん検診(同封の受診券シールをお持ちください。) 無料

対象：40歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)で自覚症状のない健康な方

杉並区が実施する胸部X線検査は肺がん検診のみです。国の定める結核定期健診は、肺がん検診で兼ねるため、65歳以上の方は必ず肺がん検診を受診してください。

※30～39歳の方は肺がん検診の対象外となりますので受診できません。

※杉並区では、結核定期健診は、肺がん検診の実施基準に準じて実施しています。そのため、肺がん及び呼吸器科の疾患により治療中・経過観察中の方は受診できません。

終了 前立腺がん検査

前立腺がん検査は、国の指針に位置付けられていないことから、令和2年度をもって終了しました。

生活保護等を
受給中の方へ

生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給されている方は、自己負担金が無料となるため、「無料」の表示がある受診券をお送りしています。

「無料」の表示がないと有料になりますので、必ずご確認ください。

また、生活保護等が廃止になった方は、お届けした受診券では受診できませんので、健康推進課へご連絡ください。

受診までの流れ

1 医療機関に健診の予約をしてください

同封の「区民健康診査実施医療機関一覧表」から医療機関を選んで予約します。

①杉並区以外に中野区、世田谷区、練馬区の一部の医療機関でも受診できます。
実施医療機関についてはお問い合わせください。

②在宅療養の方は自宅で訪問診査を受けることができます。
希望する方はお問い合わせください。

③入院・加療中の場合

入院・加療中の場合は、受診できません。



2 問診票、受診票(A3版の複写用紙)を広げて、必要事項を記入してください。

問診票及び受診票は、別紙「杉並区成人等健康診査・大腸がん検診・肝炎ウイルス検査について」をお読みの上、必要事項を記入してください。(裏面参照)

3 予約した日時に、必要書類を持って医療機関へ

健診当日は、受診券・問診票・受診票・保険証(健康保険被保険者証)・受診前チェックリスト(お知らせの一面)をお持ちになり、病院等の窓口に提出してください。

注意

◎受診日前日は、アルコールの摂取や激しい運動を控えてください。

◎受診日当日は、血液検査の精度を高めるため、受診前10時間以上は水以外の飲食物を摂取しないでください(最低でも食事開始後3.5時間以上経過しないと受診できませんのでご注意ください)。詳しくは健診を受ける医療機関にご確認ください(医師から食事や薬の服用等の指示を受けている方は、その指示に従ってください)。

4 健診結果は、受診した医療機関の医師から説明を受けてください

注意

健診結果は、受診した医療機関の医師による対面説明を受けてください。(原則、郵送はいたしません。)

他の医療機関では説明を受けることはできません。

また、健診結果の用紙は大切に保管してください。

※区からは、健診結果は送里ません。



◆風しん抗体検査のお知らせ

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、区民健診と同時に風しんの抗体検査を無料で受けることができます。(ただし、風しん抗体検査を実施していない医療機関もあるため事前にご確認ください。)

抗体検査をご希望の方は、杉並区が発行したクーポン券を持参してください。クーポン券発行を希望される方は、杉並保健所保健予防課(TEL03-3391-1025)へお問い合わせください。