

国保特定健診のお知らせ

杉並区では、生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病など)の予防を目的として国保特定健診を実施しています。

年に1度、健康チェックをして生活習慣の改善など健康管理にお役立てください。



生活習慣病の芽!

対象となる方

健診は「定期的な受診」が大切です。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。

40～74歳の国保加入者

※職場の健康保険に加入したときや転出等で被保険者資格の無い方は受診できません。
ただし、同封されているがん検診は、杉並区民であれば受診することができます。

※受診対象外の方にも送付している場合がありますが、ご容赦ください。

※長期入院中の方、養護老人ホームや特別養護老人ホームなどの施設に入所されている方は、健診の受診対象になりません。

受診期間

6月1日から令和7年2月15日まで

<令和6年度の健(検)診は、令和7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。

【感染症予防対策のためのお願い】(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。)

●健(検)診実施機関での感染症予防対策

感染症予防対策のため、各自でマスクを用意し、健(検)診中はマスク着用にご協力をお願いします。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。

●健(検)診をお控えいただく事例

健(検)診当日、発熱や咳などの体調不良がある方は受診をお控えください。

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・保健指導に活用します。

年齢は、令和6年度中(令和6年4月1日から令和7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 ●乳房切除術を受けられた方 ●血液をさらさらにする薬を服用している方 など

2 詳細な検査項目(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 追加検診項目(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。

◆肺がん検診(同封の受診券シールをお持ちください。) 500円、65歳以上:無料

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。

※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。

◆大腸がん検診(便潜血検査2日法) 200円

対象: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。

※採便容器については、医療機関へお問い合わせください。

◆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

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。

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抗体検査を無料で受けることができます(制度を初めて利用される方に限ります)。

事前に医療機関に風しん抗体検査実施の有無をご確認ください。

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。転入や紛失によりお手元にクーポン券がない方は、杉並保健所保健予防課(TEL03-3391-1025)へお問い合わせください。

受診までの流れ

1 医療機関を選び、予約する

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健康推進課へ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。希望する方は医療機関へお問い合わせください。



2 問診票、受診票を記入する

同封の問診票及び受診票(A3版の複写用紙)を広げて、**1枚目の注意事項をお読みの上、必要事項を記入してください。**(書き方は裏面参照)

※受診当日に75歳になっている方は、問診票・受診票が後期高齢者用(緑色)に変わります。受診予定の医療機関で後期高齢者用に替えて記入してください。

3 予約日時に健診を受診する

健診当日は、**受診券・問診票・受診票・保険証(または保険証利用登録済みのマイナンバーカード)**をお持ちになり、病院等の窓口へ提出してください。

- 注意**
- ◎受診前日は、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 結果説明を受ける

- 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、健診結果は送られません。



健診を受けたあとはどうなるの?

特定保健指導の対象になった方には 利用券が送られます

後日、健診結果とあわせて受診者全員に**情報提供**が行われます。また、生活習慣病のリスクがあると判断された人は、リスクのレベルに応じて**特定保健指導利用券**が送られます。

《受診後》健診結果



すべての人

情報提供

健診結果の見方や、生活習慣病についての基本的な知識など、生活習慣の見直し・改善に役立つ情報が提供されます。



特定保健指導

生活習慣病のリスクが**中程度の方** ▶ **動機付け支援**

専門職と初回面接で生活習慣改善のための計画を立て、自ら取り組み、3ヵ月後に改善状況を確認します。



生活習慣病のリスクが**高い方** ▶ **積極的支援**

専門職と初回面接で生活習慣改善のための計画を立て、3ヵ月以上の継続したサポートを受けながら取り組み、改善状況を確認します。



生活習慣病のリスクレベルによって
保健指導の対象者が分けられます

※要治療の方には医療機関への受診をお勧めします。

持っていくもの

- ①受診券 ②問診票 ③受診票 ④保険証
- ⑤がん検診受診券シール(がん検診も受診する場合)

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枚目をはがしてから、
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。

④保険証

国民健康保険被保険者証
(または保険証利用登録済みのマイナンバーカード)

早めに予約
しましょう。



※受診当日に75歳になっている方は、問診票・受診票が後期高齢者用(緑色)に変わります。受診予定の医療機関で後期高齢者用に替えて記入してください。

◆職場健診や人間ドックなど、国保特定健診以外で受診した場合は、健診結果の写しを国保年金課医療費適正化担当に提出くださいますようお願いいたします。提出いただいたデータは、杉並区の保健福祉施策に役立てるための統計・精度管理・保健指導に活用します。

問い合わせ先

国保特定健診・特定保健指導 に関すること

◆杉並区国保年金課 医療費適正化担当 電話 03-3312-2111(内線1277)

がん検診 に関すること

◆杉並保健所 健康推進課 健診係 電話 03-3391-1015