図民健康診査(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

(理)(u)



生活習慣病の芽!

健康の維持・増進は、 豊かな生活の最大の 基盤です。



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。

- 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区民の方
- ※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・保健指導等に活用します。

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)

- ◆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。

◆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(便潜血検査2日法) 無料

対象: 40歳以上(昭和60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
- ※30~39歳の方は大腸がん検診の対象外となりますので受診できません。
- ※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回目を採り、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。
- ▶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60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



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。
- 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。





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)



(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、病院等の窓口に提出してください。



- ○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)。





結果説明を受ける



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、健診結果は送りません。



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。

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)がん検診受診券シール(がん検診も受診する場合)

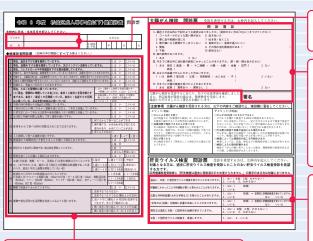
①受診券



2問診票

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。



問診票のすべての項目にお答えください。

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。

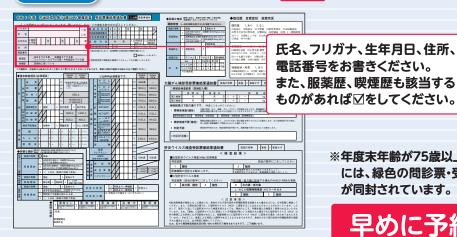
3枚複写です。A3版に広げて

】太枠内を記入しましょう





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) ※生活保護受給者等を除く



※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。

来年度以降のお申し込みについて

当該年度に以下に該当する方は、お申し込みがなくても受診券が届きます。

- ●過去3年間で一度でも成人等健診を受診している方
- 杉並区の国民健康保険にご加入の方
- ●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

※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。

問い合わせ先 ------

◆杉並保健所 健康推進課 健診係

電話 03-3391-1015