

区民健康診査(成人等健診) のお知らせ

健康の維持・増進は、
豊かな生活の最大の
基盤です。

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



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。

※妊産婦の方は、健診の受診対象になりません。「妊産婦」とは、妊娠中または出産後1年以内の方です。

受診期間

6月1日から令和9年2月15日まで

<令和8年度の健(検)診は、令和9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。

年齢は、令和8年度中(令和8年4月1日から令和9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。

◆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62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・大腸疾患で治療中・経過観察中の方は受診できません。

※女性の月経中の採便は血液の混入の恐れがあるので、行わないでください。

※採便は、1回目の翌日または翌々日に2回目を採り、2回目を採ったら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61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。

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区HPIに掲載しています。
ただし、肺がん検診は杉並区内の医療機関に限り受診できます。
- 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。



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)

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・マイナ保険証または資格確認書等(生活保護受給者等を除く)**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 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(無料)**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。



持っていくもの

- ①受診券 ②問診票 ③受診票 ④マイナ保険証または資格確認書等
 ※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

※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、喫煙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。

④ マイナ保険証または資格確認書等

※生活保護受給者等を除く

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