

# 国保特定健康診査のご案内

## 特定健診

年に一度**無料**で健康診断が受けられるチャンスです!

同封の受診券で、受診期間内に受診してください。  
この健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や生活習慣病を予防するためのものです。  
健診結果から、メタボ該当者や予備群と判断された方には、生活習慣を改善する特定保健指導を実施します。  
健診を毎年受けることで、健康・安心な生活をおくりましょう!



対象者	<p><b>豊島区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 昭和26年4月1日～昭和61年3月31日生まれの方</li> <li>※ただし、昭和25年10月1日～昭和26年3月31日生まれの方も受診対象としています。</li> <li>※受診日までに転出したり、国民健康保険から他の健康保険に切り替えると、受診できません。</li> </ul> <p>下記にあてはまる方は、受診券を破棄してください。</p> <p>①継続して6か月以上入院している方 ②妊娠中の方 ③介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)・介護老人保健施設(老人保健施設)に入所している方</p>
受診期間	<p><b>6月1日～11月30日</b></p> <p>令和6年度より誕生日にかかわらず受診できるようになりました</p> <p>受診期間に受けられなかった方 → <b>12月1日～翌年1月31日</b></p> <p>※お手元の令和7年度の受診券でそのまま受診できます。</p>
受診場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豊島区医師会に加入している医療機関です。この案内中面の一覧表を参照してください。</li> <li>※記載されていない医療機関ではこの健診は受診できません。</li> <li>● 医療機関によって受付方法が異なります。予約制をとっている医療機関もあるため、<u>受診前にご連絡いただくことをおすすめします。</u></li> </ul>
費用	<p><b>無料</b> ※健診の検査項目以外の検査を行った場合は、有料となります。</p>

**同封したもの**

- 受診券(バーコード付A4用紙)
- 国保特定健康診査のご案内
- 質問票
- 令和7年度 豊島区がん検診ご案内

(この健診とは別に、別途申込みにより受けられるがん検診があります)

**問い合わせ先** (区内転居や氏名変更があった場合は受診券を再発行します。豊島区から転出された方は、転出先の市区町村担当課にお問い合わせください。)

健康部 地域保健課 保健事業グループ(池袋保健所2階) TEL:03-3987-4660(8:30～17:00)

# 受診の流れ

## 特定健診の詳細

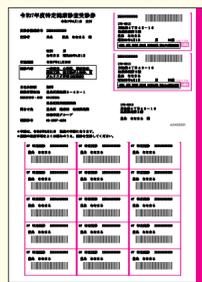
● 健診を受診する医療機関を中面の「実施医療機関一覧」から選んでください。(医療機関によっては事前予約制の場合がありますので、受診前に電話等でご確認いただくことをおすすめします。)

### 1 健診前について

- 1 同封の質問票を自宅でご記入ください。(濃い鉛筆がボールペンで記入し、折り曲げないでください)
- 2 健診前日は、飲酒や激しい運動は控えてください。
- 3 午前中に健診を受ける方は、健診前10時間は、水以外の飲食物の摂取を控えてください。
- 4 午後に健診を受ける方は、軽めの朝食にし、健診までは水以外の飲食物の摂取を控えてください。

### 2 受診時の3つの持ち物(健診当日に、医療機関へお持ちください)

- 1 受診券(A4の用紙)
- 2 質問票(記入したもの)
- 3 豊島区国民健康保険の資格が確認できるもの  
※受診の際には必ずお持ちください。(以下の表を参照ください)



※シールは剥がさないでください。



※折らないでください。

資格確認方法	使用可能機関	有効期限
健康保険証 	全ての医療機関	令和7年9月30日まで
マイナ保険証 	オンライン資格確認が可能な医療機関	マイナンバーカードの有効期間または電子証明書の有効期間まで
資格確認書 	全ての医療機関	・令和6年12月2日～令和7年7月31日までに交付した分は令和7年7月31日まで有効。 ・令和7年8月1日以降に交付した分は、70歳未満は最長2年、70歳以上は最長1年。
マイナポータル(スマホまたはPDF) + マイナンバーカード	全ての医療機関(※)	なし
資格情報通知書(資格情報のお知らせ) + マイナンバーカード	全ての医療機関(※)	なし

※オンライン資格確認ができない医療機関では、マイナンバーカードと併せてマイナポータルの資格情報を表示したスマホ画面(ダウンロードしたPDFも可)、もしくは資格情報通知書のいずれかを提示。

### 3 受診時について

■ 受診券の「健診内容」欄に記載してある項目を受けられます。

追加検査で他の医療機関への紹介状を受け取った場合は、1週間以内に指定された医療機関にて受診してください。未受診の検査があると、健診結果がお出しできませんので必ず受診してください。

**一般検査(受診者全員が受ける検査)** ※原則、必ず受診してください。

- 問診
- 身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)
- 血圧測定
- 診察
- 血液検査
  - ・脂質代謝(総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール・Non-HDLコレステロール・中性脂肪)
  - ・糖代謝(血糖・ヘモグロビンA1c)
  - ・肝機能検査(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)・アルブミン)
  - ・腎・尿路系検査(尿素窒素・クレアチニン・eGFR・尿酸)
  - ・血液一般検査(白血球数・赤血球数・ヘモグロビン・ヘマトクリット値・MCV・MCH・MCHC・血小板数)
- 尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血)

**追加検査(対象年齢の方が受ける検査)** ※年齢はすべて令和8年3月31日現在です。

- 心電図……………40-45-50-55歳と60歳以上の偶数年齢
- 眼底検査……………40-50歳と60歳以上の偶数年齢
- 胸部X線検査……………40-45-50-55-60歳以上
- 標準純音聴力検査……………65歳のみ

※高齢者の結核が多くなっています。結核健診を兼ねて、60歳以上の方は毎年胸部X線検査の対象となっています。早期発見のため、必ず受けてください。

※受診券に記載のないがん検診は、同封の「がん検診のご案内」をご覧ください。申込みが必要な検診もあります。

**同時検査(対象年齢の方が受けられるがん検診)** ※年齢はすべて令和8年3月31日現在です。

① 前立腺がん検診(PSA検査)……………50歳から74歳で偶数年齢の男性  
※血液検査です。  
※ご希望の方は医療機関にそなえつけてあります受診券に記載されている案内等をお読みのうえ、申込書兼同意書に氏名、電話番号等を記入し、医療機関窓口へ提出してください。

② 胃がんリスク評価……………40-50歳の方  
※血液検査です。  
※ご希望の方は同封の受診券に記載されている案内等をお読みのうえ、同封の検査依頼票兼問診票に住所・氏名等を記入し、医療機関窓口へ提出してください。

### 4 健診結果

ご自宅に健診結果が届きます。  
健診に必要な項目を全て終了した**1ヵ月～2ヵ月**後に、「健診結果」と「健診結果の見方(ガイドブック)」を豊島区医師会から郵送します。ご家族で同日に受診した場合でも、健診結果の到着が前後する場合があります。  
**結果の詳細については、受診された医療機関で1回のみ説明(無料)を受けることができます。**精密検査・治療・紹介状が必要となった場合は保険診療(有料)となりますので豊島区国民健康保険の資格が確認できるものをご持参ください。

# 特定健診後のサポートについて

### ① 生活習慣改善のための特定保健指導 無料

保健師・管理栄養士が生活習慣見直しの支援を行います。  
あなたと一緒に「できそう」な目標を立てて、3か月間実践のサポートを行います。  
健診当日に、以下の基準に該当した方は、健診を受診した医療機関で、医師等による特定保健指導が受けられます。  
ご希望の場合は医師にお声がけください。  
血液検査の結果、特定保健指導の対象となった方には、後日利用券が届きます。

**健診当日 特定保健指導対象者**

①、②どちらにも当てはまった方が対象です。

① 腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上 または BMI 25以上

② 血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

※血圧、脂質、血糖に係る薬を使用の方は、特定保健指導の対象にはなりません。



### ② 糖尿病重症化予防のためのサポート 無料

保健師・管理栄養士が生活習慣見直しの支援を行います。  
あなたの状態に合わせた3つのサポートがあります。

- ・糖尿病予防のための保健指導
- ・健診後の医療機関受診状況調査
- ・腎臓の健康チェック

健診の結果、対象となった方には、後日ご案内やアンケートをお送りします。

ご自身の生活習慣を見直すチャンスです。  
ぜひこの機会に**指導(無料)**を受けましょう!

