

# 特定健診後のサポートについて

## 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9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線検査の対象となります。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9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、医療機関にそなえてあります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えた1ヵ月～2ヵ月後に、「健診結果」と「健診結果の見方」を郵送します。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。  
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。

## ①生活習慣改善のための特定保健指導 無料

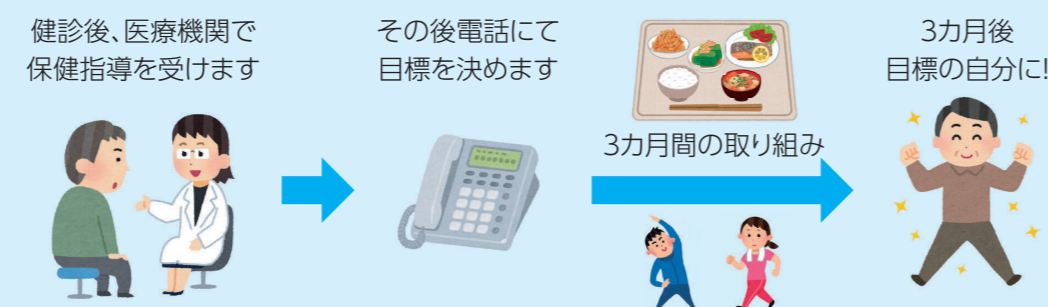
保健師・管理栄養士が生活習慣見直しの支援を行います。  
あなたと一緒に「できそう」な目標を立てて、3か月間実践のサポートを行います。  
健診当日に、以下の基準に該当した方は、健診を受診した医療機関で、医師等による特定保健指導が受けられます。  
ご希望の場合は医師にお声がけください。  
血液検査の結果、特定保健指導の対象となった方には、後日利用券が届きます。

#### 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中の方は、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!

令和8年度 毎年受けましょう

# 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	<b>豊島区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方</b> ●昭和27年4月1日～昭和62年3月31日生まれの方 ※ただし、昭和26年10月1日～昭和27年3月31日生まれの方も受診対象としています。 ※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。 下記にあてはまる方は、受診券を破棄してください。 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
受診期間	<b>6月1日～11月30日</b> 最終日の1月31日は日曜日です。早めの受診をお勧めします。 受診期間に受けられなかった方 ※お手元の令和8年度の受診券でそのまま受診できます。 → 12月1日～翌年1月31日
受診場所	●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。 ※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。 ●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、受診前にご連絡いただくことをおすすめします。 ●日曜日に診療を行っている医療機関が少ないためご注意ください。
費用	<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。

- 同封したものの
- 受診券(バーコード付A4用紙)
  - 質問票
  - 国保特定健康診査のご案内
  - 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 TEL:03-3987-4660(8:30～17:00)

# 受診の流れ

特定健診の詳細

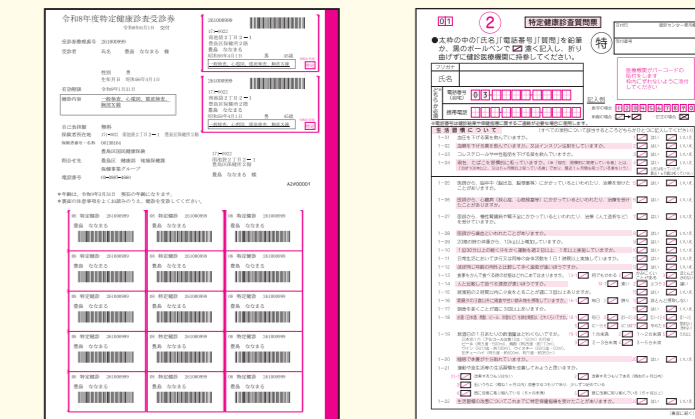
●健診を受診する医療機関を中面の「実施医療機関一覧」から選んでください。  
(医療機関によっては事前予約制の場合がありますので、受診前に電話等でご確認いただくことをおすすめします。)

## 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。(濃い鉛筆か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
マイナ保険証	オンライン資格確認が可能な医療機関
資格確認書	全ての医療機関
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(※)
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(※)

※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。

# 特定健診 実施医療機関一覧(全163機関)

(注) ●診療日や診療時間は医療機関によって異なります。また、平日に加え土曜日午後、日曜日に診療を行っている医療機関もあります。  
 (土・日欄に印のある医療機関)。土曜日午前中受診可能な医療機関もありますので、詳しくは電話等でご確認ください。  
 ●追加検査のある方は、一部の検査を他の医療機関で受けていただくことがあります。

●要町・千川・高松地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
手塚クリニック	要町1-11-1	03-3957-3456			
要町病院	要町1-11-13	03-3957-3181			
副都心病院	要町1-18-5	03-3957-2928			
もみの木クリニック	要町2-4-8 大恵ビル2F	03-5966-5577		○	
北池袋産婦人科医院	要町3-10-1	03-3957-1332			
千川藤田整形外科	要町3-13-8	03-3959-4114			
わかしま内科・消化器科	要町3-14-5	03-5964-8100			
もりかわ医院	要町3-21-11 千優ビル3F	03-5966-1316			
としま肩ひざ腰クリニック	要町3-23-4	03-6909-3347			
千川胃腸内外科クリニック	要町3-39-5 アパリア千川駅前2F	03-5986-1020			
アピスホームケアクリニック千川竹向原	千川11-7-3 BELTA M B号	03-3958-0230			
原内科クリニック	高松2-48-7	03-3955-2219			
清水医院	高松2-56-7	03-3955-5308			

●長崎・南長崎地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
たかしま内科クリニック	長崎1-2-8 KABURAGIビル1F	03-3530-2323			
武蔵クリニック	長崎1-22-11	03-3957-7065			
衛藤クリニック	長崎2-3-19	03-3957-2284			
寺田クリニック	長崎2-27-19	03-3957-4567			
三木内科クリニック	長崎3-19-14 ミサビル1F	03-5917-6850			
そわクリニック東長崎	長崎4-7-8 第3大同ビル3F	03-5926-3171			
東長崎駅前内科クリニック	長崎4-7-11 マスター東長崎1F	03-5926-9664			
しゅっとう医院	長崎4-7-12 相澤ビル1F	03-3958-7200			
豊島長崎クリニック	長崎4-25-15	03-6905-8682			
進士医院	長崎4-14-14	03-3959-0525			
しのぎクリニック	長崎5-1-31-201	03-5966-2249			
吾妻医院	長崎6-2-12	03-3957-5502			
河住内科循環器科	南長崎1-5-18	03-3951-0410			
古明地医院	南長崎1-16-17	03-3951-6808			
椎名町クリニック	南長崎1-25-6 グリスタ1F	03-5988-0131			
ファミリークリニックしいなまち	南長崎1-25-26 ファーマティII 2A	03-6908-2234			
井口クリニック	南長崎2-5-12	03-5988-7595			
南長崎こみ山医院	南長崎3-14-17-1F	03-3953-0086			
平間医院	南長崎3-39-13	03-3951-3361			
きたほり内科クリニック	南長崎4-5-20 アイリス落合南長崎3F	03-3565-7710		○	
本阿弥医院	南長崎4-24-12	03-3953-1411			
城田医院	南長崎5-5-2	03-3950-0776			
としま昭和病院	南長崎5-17-9	03-3953-5555			
柳沢医院	南長崎6-21-21	03-3951-5107			

●上池袋地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
関内科小児科	上池袋1-10-5	03-3916-5200			
せきや内科クリニック	上池袋1-37-22 レジディアタワー上池袋1F	03-5980-7200			
なかがクリニック	上池袋2-44-7	03-5917-1888			
北池袋許クリニック	上池袋4-2-3 モンテピスタ1F	03-3915-6824			
北池袋よしだ内科クリニック	上池袋4-29-9 北池袋テラス4F	03-3916-8010			

●東池袋地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
池袋東口まめクリニック	東池袋1-12-10 ヤマビル7F	03-6915-2472	○	○	○
柴内科医院	東池袋1-15-3 THE KINDAI 12 IKEBUKURO 3F	03-3971-4418			
池袋くろが池内科内視鏡クリニック東京豊島院	東池袋1-21-1 ラグーン池袋6F	03-5992-5577	○		
林クリニック	東池袋1-39-15 ジャム東池袋204室	03-3988-2773			
岡本医院	東池袋2-5-5	03-3987-6580			
山下医院	東池袋2-11-8-1F	03-3971-4994			
藤山医院	東池袋2-18-6	03-3981-8439			
おおこし医院	東池袋2-26-4	03-3971-3012	○		
後藤クリニック	東池袋2-45-4 XDS学園ビル1F	03-5928-0510			
水庭クリニック	東池袋2-55-4	03-3971-7057			
さとう消化器内科クリニック	東池袋2-60-3 グレイズ9ビル2F	03-3950-8111			
池袋やし胃腸内科・外科(内視鏡)クリニック	東池袋3-1-1 サツヤビル7F	03-3988-5700			
サン虎の門クリニック	東池袋3-1-1 サツヤビル60ビル7F	03-3988-3421			
山口クリニック	東池袋3-1-1 サツヤビル60ビル7F	03-3988-0100			
池袋病院	東池袋3-5-4	03-3987-2431			
高橋内科医院	東池袋3-13-13	03-3971-4581			
しずく内科クリニック東池袋	東池袋4-2-1 アパリア東池袋テラス前3F 301B	03-6812-1255			
ライスシティクリニック	東池袋4-5-1 アイリスタワー108	03-5944-9292			
西沢クリニック	東池袋5-49-6 白峰ビル6F	03-5958-7738	○		

●池袋本町・池袋・西池袋地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
あんこうメディカルクリニック	西池袋1-17-10 エキニア池袋7F	03-3971-9941			
池袋大谷クリニック	西池袋1-39-4 第1大谷ビル1F	03-3986-0337			
いけふくろう腎・泌尿器科クリニック	西池袋2-29-18 ジェムスターハウス1F	03-5947-9980	○		
池袋大久保医院	西池袋3-26-5 8F	03-3987-3785			
池袋西口病院	西池袋3-2-16	03-3982-1161			
末延医院	西池袋3-10-14	03-3986-4015			
まさき内科クリニック	西池袋3-17-3 2F	03-3590-7733			
ノガキクリニック	西池袋3-22-13 丸栄ビル2F	03-3980-6150			
西池袋醫院	西池袋4-32-8	03-6909-3303			
タワーグランド内科クリニック	西池袋5-5-21 サ・タワーグランド2F	03-5911-7591			
矢部クリニック	池袋2-24-2	03-3982-3191			
池袋三好医院	池袋2-49-10 恩田ビル3F	03-6912-9586			
池袋2丁目医院	池袋2-53-8 秋風ビル3F	03-3981-9505			
たじま医院	池袋2-61-5	03-3971-0388			
MY鈴木医院	池袋2-64-2 第3西池ビル2F	03-5396-5115	○	○	○
渡辺医院	池袋3-5-24	03-3988-1861			
関野病院	池袋3-28-3	03-3986-5501			
関野臨床薬理クリニック	池袋3-28-3	03-5396-4530			
阿部医院	池袋3-70-1	03-3971-5570			
土屋医院	池袋4-17-10	03-3971-1848			
田村医院	池袋本町1-45-16	03-3971-4922			
松浦クリニック	池袋本町3-22-23	03-5952-7166			

●駒込地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
駒一クリニック	駒込1-4-1	03-5977-8701			
駒込山王クリニック	駒込1-37-10 駒信ビル1F	03-6304-1839			
駒込あおば内科	駒込1-38-2 駒込TRビル2F	03-5981-6888			
安井医院	駒込1-44-1 TK/Mビル101	03-3941-5677			
駒込北口クリニック	駒込2-3-6	03-3949-2177			
加塚医院	駒込2-5-5	03-3910-3811			
駒込小児科内科クリニック	駒込2-14-9 TAS駒込BLD	03-5980-9537	○	○	○
金澤医院	駒込3-5-7	03-3910-4952			
みやげ医院	駒込4-2-17	03-6903-7211			
野田さくらハートクリニック	駒込4-15-19	03-3915-5500			
こまごめ整形外科内科	駒込6-27-10 シェパ・ル清1F	03-5907-5700			
幸和クリニック	駒込6-34-7 駒込東栄ビル1F・2F	03-3917-8105			

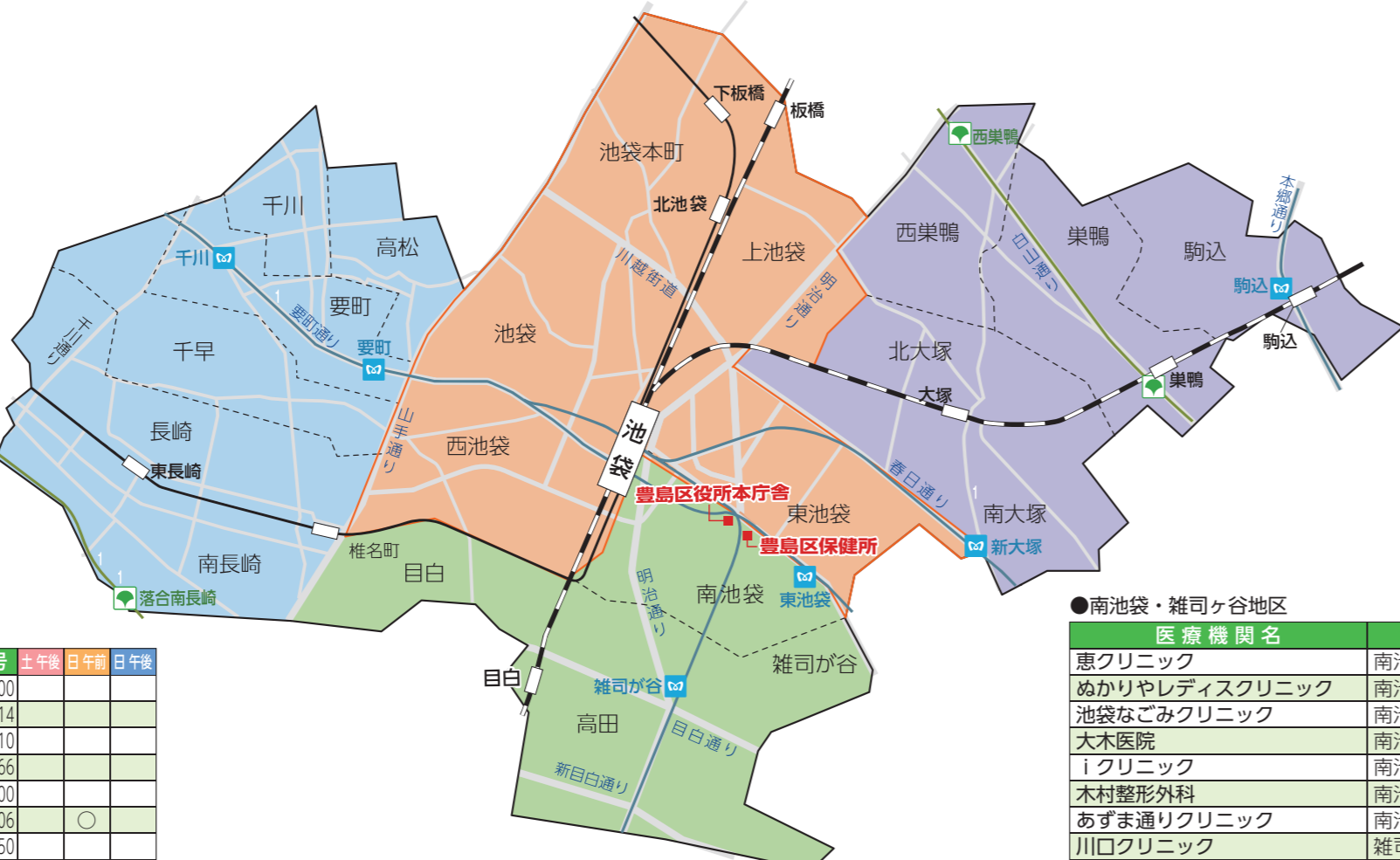
●巣鴨・西巣鴨地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
小林内科クリニック	巣鴨1-4-1	03-5977-8070			
アーバンハイツクリニック	巣鴨1-16-2 アーバンハイツ巣鴨B棟1F	03-3946-6721			
巣鴨なごみクリニック	巣鴨1-17-6 MEFULL巣鴨7F	03-5981-8521	○	○	○
櫻和メンタルクリニック	巣鴨1-19-12 八木下ビル2F・3F	03-5319-1908	○		
巣鴨山口内科・糖尿病内科クリニック	巣鴨1-20-10 宝生第一ビル3F	03-5395-5700			
松丸医院	巣鴨1-24-5 第二ビル	03-3944-4462			
及川醫院	巣鴨1-40-5 SHIROビルデング2F	03-3945-9270			
すかも北口内科クリニック	巣鴨2-3-10 森川第一ビル5F	03-5980-9225			
巣鴨クリニック	巣鴨2-4-2 岡田ビル301	03-3918-1666	○		
巣鴨こし石クリニック	巣鴨3-30-3	03-3918-6566			
司生堂クリニック	巣鴨3-33-3 司生堂ビル2F	03-3910-8181			
とよかま内科	巣鴨3-34-10 イグ巣鴨101号室	03-5961-5152			
江戸橋診療所	巣鴨4-4-8	03-3918-1768			
巣鴨医院	巣鴨4-22-4	03-5567-1955	○		
吉田クリニック	巣鴨4-30-12	03-5907-3553			
藤本医院	西巣鴨1-9-1	03-5974-1577			
山口医院	西巣鴨1-19-17	03-3915-5885			
仙石クリニック	西巣鴨1-21-4	03-3576-5858			
月本診療所	西巣鴨2-1-16	03-3918-6272			
久保田クリニック	西巣鴨3-19-3	03-3917-0062	○		
高田クリニック	西巣鴨3-25-11-207	03-3576-7275			
おぞら内科・皮ふ科	西巣鴨4-6-2 シェパール西巣鴨101	03-3910-1136			

●北大塚・南大塚地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
一心病院	北大塚1-18-7	03-3918-1215			
晴和ハートクリニック	北大塚2-2-5 晴和ビル3F	03-3917-3503			
大塚北口診療所	北大塚2-6-12 KSK大塚医療ビル	03-3949-1141			
大塚山田脳神経外科クリニック	北大塚2-10-5 北大塚BMAビル3F	03-5961-0533			
山下診療所大塚	北大塚2-13-1 ba07 5F	03-3910-6711			
大塚駅前消化器内視鏡クリニック	北大塚2-13-1 ba07ビル6F	03-6903-4380	○		
伊藤内科小児科医院	北大塚2-17-12	03-3918-4074			
大塚メディカルクリニック	北大塚2-27-3	03-5961-5850			
モモ・メディカル・クリニック	南大塚1-51-1	03-3945-3344			
渡辺胃腸科医院	南大塚1-53-1	03-3943-6371			
もとむら新大塚ハートクリニック	南大塚2-10-1 南大塚二丁目ビル2F	03-6902-3200			
大蔵耳鼻咽喉科	南大塚2-11-8	03-3947-8733			
はせがわ内科クリニック	南大塚2-13-12 ラ・リナ南大塚101	03-6902-2602	○		
まの産婦人科	南大塚2-25-9 田口ビル1F	03-5940-0303			
大塚第一診療所	南大塚2-25-20	03-3941-0888			
くにやクリニック	南大塚2-37-11-101	03-5319-0873			
南大塚クリニック	南大塚2-41-9 坂本ビル1F	03-3943-7277			
クリニック西川	南大塚2-45-9 ヤマガタビル1F	03-5395-0721			
ひいらぎクリニック	南大塚3-2-6 Kビルディング203	03-6902-0809			
おなかとおりのりクリニック 東京大塚	南大塚3-34-7 大塚carina2F	03-6912-5995			
大塚・栄一クリニック	南大塚3-45-5 サユースビル1F	03-3987-8110	○		

上記一覧は令和8年3月1日現在のものです。  
 年度途中に変更になる場合もございますのでご了承ください



●高田・目白地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
町のクリニック目白	高田1-19-21 マンビル11F	03-3971-5500			
高田馬場病院	高田3-8-9	03-3971-5114			
ゆみのハートクリニック	高田3-14-29 KDX高田馬場ビル1F	03-5956-8010			
池袋かめざん内科	目白2-5-27 目白駅ビル2F	03-3986-4466			
目白整形外科内科	目白2-38-2	03-5960-7800			
目白駅前クリニック	目白3-4-11 コーポ目白3F	03-5906-5806		○	
目白MMクリニック	目白3-4-12 E&Kビル5F	03-6915-3250			
めじろ内科クリニック	目白3-5-11 NOビル3F	03-3953-5831			
目白医院	目白3-5-13 フジビル7F	03-3954-0062			
荒木医院	目白3-6-4	03-3953-4006			
聖マリアビルクリニック	目白3-15-3 聖マリアビル1F	03-3953-2455	○	○	○
目白おかの内科	目白3-16-15 西ビル1F	03-5988-3363			

●南池袋・雑司ヶ谷地区

医療機関名	住所	電話番号	土午後	日午前	日午後
恵クリニック	南池袋1-7-20 大同ビル2F	03-3980-0378	○		
ぬかりやレディスクリニック	南池袋1-16-20	03-3971-1131			
池袋なごみクリニック	南池袋2-17-8 アルム南池袋3F	03-6709-1392	○	○	
大木医院	南池袋2-19-4 大木ビル3F	03-5391-7886			
いクリニック	南池袋2-27-4 青柳池袋駅前ビル2F	03-6914-1906			
木村整形外科	南池袋2-29-4	03-39			