

みんなで受けましょう！ **特定健診！**
 みんなでめざそう！ **健康長寿のまち！**



今すぐ生活習慣をセルフチェック！

- | | |
|---|---|
|  <p>ほとんど毎日タバコを吸っている。
はい・いいえ</p> |  <p>最近、体重が増えてきた。
はい・いいえ</p> |
|  <p>ほとんど毎日お酒を飲んでいる。
はい・いいえ</p> |  <p>運動不足である。
はい・いいえ</p> |
|  <p>夕食を夜9時以降に摂ることが多い。
はい・いいえ</p> |  <p>血圧が高くなってきた。
はい・いいえ</p> |
|  <p>睡眠不足である。
はい・いいえ</p> |  <p>食事は外食が多い。
はい・いいえ</p> |

ひとつでも当てはまった方は、健診で体の状態をチェックしましょう！



◆通知や必要書類の再発行に関する問い合わせ先◆
 世田谷区 保健福祉政策部 国保・年金課 特定健診係
 〒154-8504 世田谷区世田谷4丁目21番27号
 TEL: 03-5432-2936 FAX: 03-5432-3005

今年度40歳のあなたへ

特定健診

世田谷区から
大切なお知らせです。

のご案内

今年から毎年受診して健康を守りましょう。



特定健診は、40歳からのすべての方が対象です！

特定健診は、40歳から74歳までのすべての被保険者を対象に、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の**予防**と**早期発見**を目的として行う健診です。

健診について以下のように、考えていませんか？



忙しくて健診を受ける
時間がありません。

健診は1時間程度で終わります。
土曜日や夕方以降で受けられる医療機関も
あります。



元気だし、今は健診
受けなくてもいいかな。

元気な時こそ健康状態を確認する大切な
タイミングです。特定健診は、生活習慣病の
リスクを把握し、予防につなげる手助けを
してくれます。

今年度の受診期間は、**令和8年3月31日** までです。

中面もご覧ください！



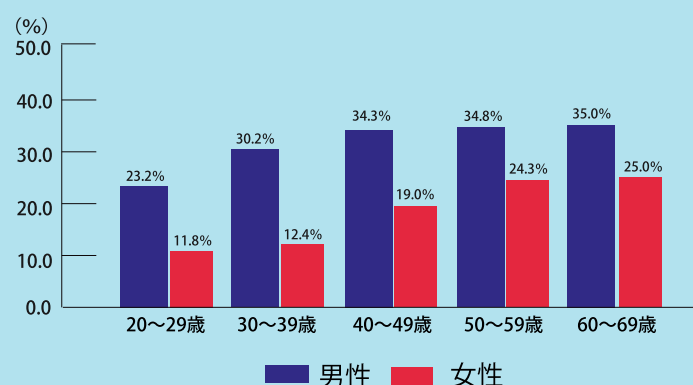


40 歳は健康の分かれ道

忙しさの中で見落とししがちな
身体のサイン、健診で確認を

40 歳になると、飲酒や喫煙、運動不足などの生活習慣が重なり、
血圧・血糖・コレステロールの値に異常が出やすくなります。
放置すれば心筋梗塞や脳卒中につながる危険があります。
特定健診で身体の状態を確認し、生活習慣病の予防に役立てましょう。

【肥満 (BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$) の割合】



出典:厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査(第17表の1)」

40・50 歳代の男性は、同世代の女性に比べて、肥満の割合が多いです。
40・50 歳代は、代謝が落ち、若い頃と同じ生活でも内臓脂肪がつきやすくなります。運動不足や飲酒・食生活の乱れが重なると肥満となり、血圧・血糖・コレステロールの値に影響して生活習慣病の大きな要因になります。

【動脈硬化の進行から重篤な病気へ】

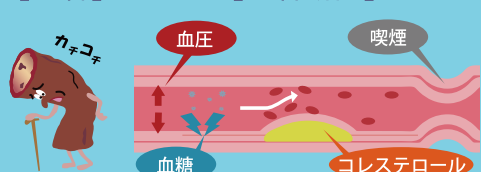
健診を受けずに自身の健康状態を把握できないまましていると、
気づかないうちに症状が悪化している可能性があります。

①リスク重複による動脈硬化の進行

高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙、肥満などのリスクが重なることで、
血管の動脈硬化が進行する。

【血管】

【血管断面】

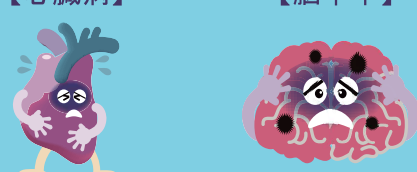


②動脈硬化による重篤な病気の発症

動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中など血管系の重篤な病気を引き起こす
リスクが高くなる。

【心臓病】

【脳卒中】



特定健診受診の流れ

1 受診票に記入する

- ・ 受診票を広げます (二つ折りの4枚複写のものです)。
- ・ 受診票の左側に、必要事項を記入します。

2 医療機関を選ぶ

- ・ 健診実施医療機関名簿から、医療機関を選びます。
※予約制の医療機関もありますので、事前に電話などでご確認ください。

3 受診する

- ・ 受診日当日、持参するものは下記のとおりです。
 - ☐ 受診券 ☐ 受診票
 - ☐ 国民健康保険の資格確認に用いる書類 (下記のいずれか1点)
 - ・ マイナ保険証・資格確認書・被保険者証
 - ☐ 自己負担金 (500 円)※令和6年度住民税非課税世帯の方は無料

4 後日・健診結果を確認する

- ・ 受診した医療機関で結果説明を受けてください。
- ・ 受診結果が出る時期については、医療機関にお問い合わせください。

健診項目

問診・診察



身体計測



血圧測定



尿検査



血液検査

- ☐ 脂質 ☐ 肝機能
- ☐ 糖代謝 ☐ 腎機能
- ☐ 貧血検査※



心電図※



眼底検査※



世田谷区の
特定健診の詳細は、
上の二次元コードを
読み込んで下さい。!

※一部の項目は、医師の判断により必要な方のみの実施となります。