

世田谷区の

特定健診は良いことがいっぱい！

良いこと01

約1時間

で受診できます！

短時間で受けられるから、忙しい方でも安心です。

良いこと02

自己負担

500円

で受診できます！

費用を抑えて健康状態をチェックできます。

良いこと03

保健指導で
健診後も安心！



今すぐ生活習慣をセルフチェック！

当てはまる項目が多いほど、生活習慣病のリスクが高まります。

☐喫煙



たばこを吸っている
または、やめてから
1年未満である

☐体重増加



20歳のときと比べて
体重が10kg以上
増えている

☐飲酒



お酒を
1日2合以上飲む
ことが多い

☐運動不足



1回30分以上の
運動を、週2日以上
続けていない

☐遅い夕食



夕食を食べるのが
遅い、または
就寝2時間前以内に
食事をとることが多い

☐血圧



自宅で測った
血圧が135/85mmHg
以上である



1つでも当てはまった方は、**要注意！**特定健診を受診しましょう！

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。定期的に健診を受けて、早期発見・早期予防に役立てましょう。

お問い合わせ



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

世田谷区から
大切なお知らせです。

今年度 40歳のあなたへ 特定健診 のご案内

40歳からのすべての方が対象です！

今年から毎年受診して健康を守りましょう。



健診についてこのように考えていませんか？

忙しくて
時間がないな...

健診は約1時間で
終わります。年に一度、
ご自身の体と向き合う
時間をつくりましょう。

元気だから、
必要ないのでは？

生活習慣病は自覚症状が
ないまま進行します。
元気な今だからこそ、
健診で確認しましょう。

受診
期間

今年度の受診期間は、令和9年 **3月31日**までです！

- このお知らせは、世田谷区国民健康保険に加入されている今年度40歳を迎える方へお送りしています。
- 受診には受診券が必要です。

受診方法など詳しくは中面をご覧ください▶▶▶



40歳は健康の分かれ道

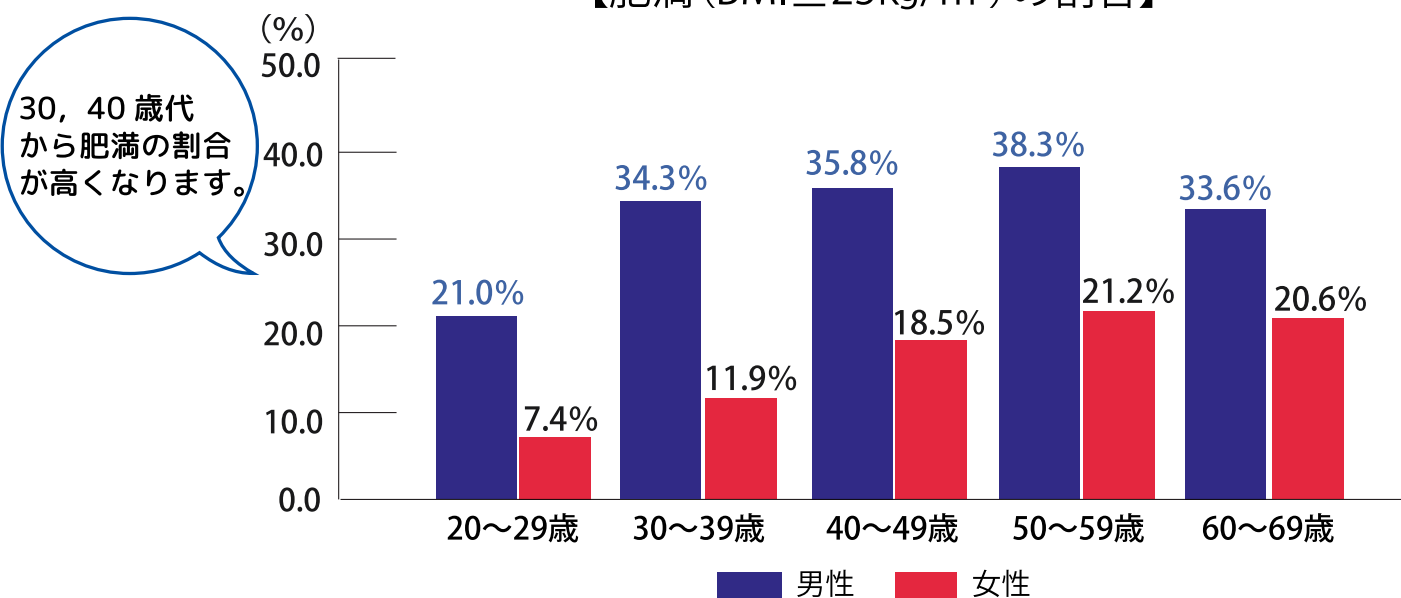
忙しさの中で見落としがちな
身体のサイン、健診で確認を。



40歳代になると、仕事や家庭で忙しくなり、運動不足や食生活の乱れが重なりやすくなります。また、基礎代謝の低下により、若い頃と同じ生活でも体重が増えやすくなる傾向があります。40、50歳代の男性は、同年代の女性より**肥満の割合が高く**、生活習慣病のリスクも高まります。

特定健診で健康状態を確認し、生活習慣病の予防・早期発見につなげましょう。

【肥満(BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$)の割合】



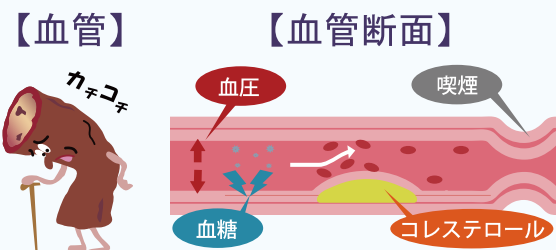
出典：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査(第18表)」

▶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。

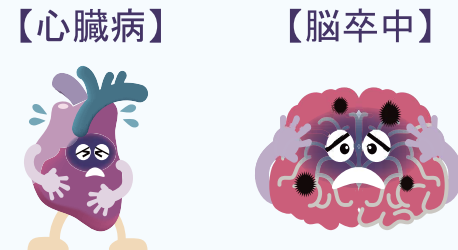
①リスク重複による動脈硬化の進行

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。



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、心臓や脳の血管が狭くなったり、詰まったりし、重い病気を引き起こすリスクが高くなる。



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。

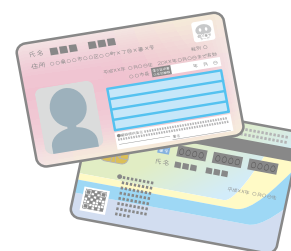
2



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
- ☐ 自己負担金（500円）
- ※令和7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



身体測定



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※

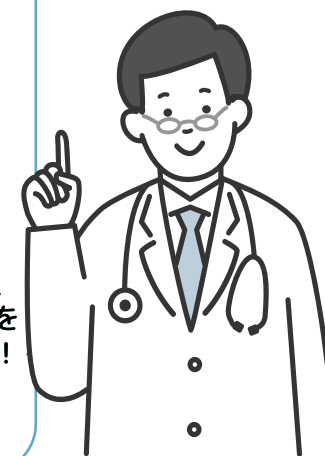
心電図※



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。