

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▶▶▶



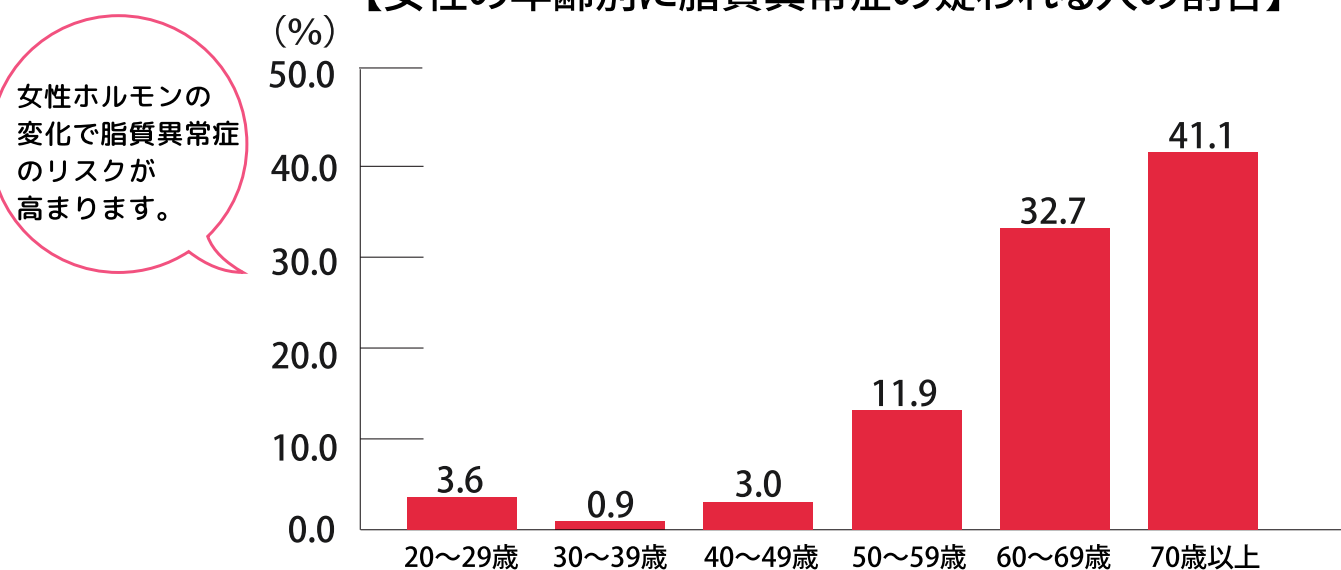
40歳は、 自分の体と 向き合うタイミングです。

40歳代から
生活習慣病リスクが
高まります。

40歳を過ぎると、女性ホルモン（エストロゲン）が少しずつ減少し始め、血圧や血糖、コレステロールの値に変化が現れやすくなります。エストロゲンには悪玉コレステロールを減らす働きがありますが、減少すると脂質異常症や動脈硬化など生活習慣病のリスクが高まります。

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。

【女性の年齢別に脂質異常症の疑われる人の割合】



出典：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査(第39表)」

▶動脈硬化の進行から重篤な病気へ

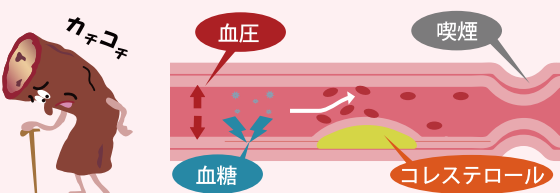
健診を受けずに自身の健康状態を把握できないまましていると、気づかないうちに症状が悪化している可能性があります。

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。

【血管】

【血管断面】

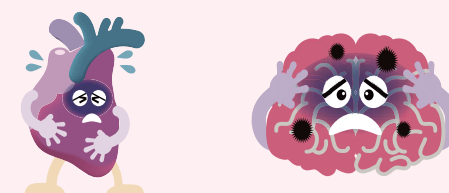


②動脈硬化による重篤な病気の発症

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。

【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。

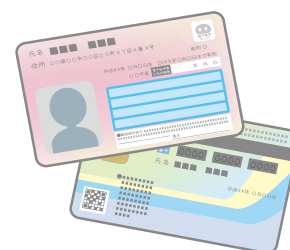
2



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
- ☐ 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。