

川崎市国民健康保険では、35歳と38歳の加入者を対象に健康診査を実施しています。

これは、生活習慣病の早期発見と予防をするためのメタボリックシンドロームに着目した健診で、40歳から74歳の加入者に実施している「特定健康診査」「特定保健指導（動機付け支援）」と同じ内容となっています。

40歳を迎える前の節目のご年齢となる今、健診を受診してご自身の体の状態を確認しましょう！

- <対象者> 35歳 昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生の方
38歳 昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生の方
※健診受診当日に川崎市国民健康保険被保険者の資格が無い方（社会保険等に加入された方等）は受診できません。
- <実施時期> 平成29年10月1日から平成30年3月31日まで
- <実施場所> 川崎市内の医療機関
- <申込方法> 同封の実施機関名簿に記載されている医療機関へ直接お申し込みください。
- <自己負担額> 1,200円（住民税非課税世帯等の方は400円）
※自己負担額は受診券に記載されています。

健康診査を受けるには？

1

受診券の確認

同封の「受診券」に記載されている氏名、性別、生年月日、有効期限、自己負担額、注意事項をよく確認しましょう。

2

健康診査の申込み

同封の「医療機関名簿」に記載されている医療機関へ直接申し込んでください。
※1月～3月は大変混み合い予約が困難になります。ご予約はお早目に。

3

健康診査の受診

受診当日は、

①受診券、②国保の保険証、③自己負担金を持参してください。

<必須健診項目>

- 問診（服薬歴、喫煙歴など）
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 理学的所見（身体診察）
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - ・肝機能検査（AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)）
 - ・血糖検査（ヘモグロビンA1c）
 - ・痛風検査（尿酸）
 - ・腎機能検査（血清クレアチニン）
- 尿検査（尿糖、尿蛋白、尿潜血）



<詳細な健診項目>

- 一定の基準に該当した方のみ実施します。
（希望制ではありません。）
- ・貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）
 - ・心電図検査
 - ・眼底検査

（裏面につづく）

4

結果のお知らせ

健診を受けた医療機関から健診結果を受け取ります。

※生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善が必要な方は保健指導を受けます。

リスクなし (異常なし)

40歳から「特定健康診査」が始まります。
引き続き、健診を受診してご自身の体の状態を確認しましょう。

リスクあり (保健指導)

健診を受けた医療機関の案内により保健指導が始まります。

専門家から個別の指導を受けてメタボリックシンドロームの改善に取り組みましょう。

保健指導ってどんなことをするの？

健康診査の結果、生活習慣改善の必要がある方を対象に専門家による「保健指導」を実施します。

- <対象者> 生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善が必要な方。
健診の結果に基づき判定します。
※糖尿病や高血圧症、脂質異常症の治療で服薬中、もしくは治療が必要な方は保健指導の対象になりません。
※川崎市国民健康保険被保険者資格を喪失した場合、保健指導を受けることはできません。
- <実施場所> 健診を受けた医療機関
(健診を受けた医療機関が保健指導を実施していない場合、実施している他の医療機関を紹介してもらいます。)
- <自己負担額> 無料
- <内容> 食事・運動等の生活習慣改善のため、ご自身に合った行動目標を設定し実行できるように医師、保健師、管理栄養士等が支援を行うものです。
実施期間はおおむね6か月間です。

1 初回面接

医師、保健師、管理栄養士等が面接を行い、対象者の食生活や1日の生活行動状況等を伺い、6か月間でどの位体重や腹囲を減らすか等の行動目標と計画を設定しアドバイスします。

2 実践

ご自身で食事、運動等の生活習慣改善のための計画を実践していただきます。

3 6か月後面接

初回面接からおおむね6か月後にどの位改善されたかを確認、評価します。



お問合せ先

川崎市がん検診・特定健診等コールセンター

☎ 044-982-0491

平日 8時30分から17時15分まで

第2・第4土曜日 8時30分から12時30分まで (年末年始は除きます。)