

川崎市 こくほの健診 (35歳～39歳健診)

35歳から39歳までの
川崎市の国民健康保険加入者
を対象に健診を
実施します。

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」と同じ内容となっています。

かわさき TEKTEK

かわさき TEKTEKは歩いて貯めたポイントを小学校に寄附するアプリ。小学校ではそのポイントに応じた還元金で子ども達の学校生活を充実させます。日常生活の歩数でもポイントが貯まるので、歩いて子ども達を応援しよう！



詳細はこちらから



〈対象者〉 35歳～39歳
(昭和59年4月1日～平成元年3月31日生)の方
※健診受診当日に川崎市の国民健康保険に加入していない方(社会保険に加入された方等)は、受診できません。

〈実施時期〉 令和5年10月1日から令和6年3月31日まで

〈実施場所〉 川崎市内の委託医療機関

〈申込方法〉 同封の医療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〉 **無料** ※健診項目の他に検査をしたり、治療をした場合は、別に料金がかかります。健診項目については、裏面3をご覧ください。

忙しいから受けるのが面倒だな…

生活習慣病は、
自覚症状が現れた時には既に重症化の恐れが

生活習慣病が怖いのは、自覚症状がないまま進行してしまうことです。運動習慣や食生活などの生活習慣の積み重ねにより進行する病気のため、気づいた時には症状が重くなっていて、生活習慣の改善だけでは治らないこともあります。さらに、個々の異常は軽度でも、危険因子が重なると病気の発症率はぐんと高まってしまう。健診は、今の自分の健康状態を知り、発症するまで自覚症状のない生活習慣病の芽を見つける1年に一度のチャンスです。この機会をのがさず受診しましょう。

健診の結果、生活習慣改善の必要がある方を対象に専門職による「保健指導」を実施します。

〈対象者〉 健診の結果、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
※ 糖尿病や高血圧症、脂質異常症の治療で服薬中、または治療が必要な方は、保健指導の対象にはなりません。
※ 川崎市の国民健康保険を脱退している場合、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で受けることができます。)

〈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、医師・保健師・管理栄養士等が支援を行います。実施期間はおおむね3か月間です。

〈自己負担額〉 **無料**

健診・保健指導の流れは裏面をご覧ください。👉

川崎市こくほの健診のお問合せ先: 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター
(35歳～39歳健診)

☎044-982-0491

平日 8時30分～17時15分 第2・第4土曜日 8時30分～12時30分
※年末年始は除きます。 ※通常の通話料がかかります。
※健診のお申込みの電話番号ではありません。
健診のお申込みは直接医療機関にお問合せください。

健診・保健指導の流れ

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、注意事項をよく確認しましょう。

2

健診の申込み

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月は医療機関が大変混み合い予約が困難になります。ご予約はお早めに。

3

健診の受診

受診当日は①受診券と②国保の保険証(※)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、ALT、 γ -GT)
 - ・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、血色素量、ヘマトクリット値)
- ◆心電図検査
- ◆眼底検査

(※)国保の保険証ではなく、マイナンバーカードのオンライン資格確認を利用したい場合には事前に医療機関に対応可能かどうか御確認ください。

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。

5

リスクなし(異常なし)

今のところメタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクはありません。

毎年健診を受けて、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)

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが現れ始めています。ぜひ保健指導を利用してください。

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。始めに専門職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。

保健指導の流れ

1

初回面接

初回面接は、医師・保健師・管理栄養士等が食生活や1日の生活行動状況等を伺い、3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

食事・運動等の生活習慣改善のための計画を実践しましょう。

3

最終評価(3か月后面談)

初回面接からおおむね3か月後に、実施機関で再度面接を行い、どの位改善されたかを確認・評価します。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。早いうちから生活習慣を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

