

# 特定健診の受け方

## 1. 同封の一覧から医療機関を選ぶ

予約欄に「要」とある場合は、事前予約が必要です。

※ 追加項目やがん検診等を希望する場合は、「○」印のある医療機関を選んでください。



## 2. 受診前は食事・飲み物に気をつける

前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えましょう。

受診の10時間前から、水以外の飲食物は摂取しないようにしましょう。

※ 治療中の方は、食事や薬の服用について、事前に主治医にご確認ください。

検査結果に影響がでてしまうこともあるので、気を付けよう！



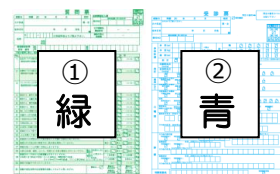
## 3. 持ち物を確認してから受診する

①受診券・質問票※3 ②受診票※3 ③自己負担額 ④保険証

※1 ①受診券・質問票、②受診票は、折り返しにお持ちください。 →

※2 がん検診の同時受診を希望する方は、2ページ目をご覧ください。

※3 三つ折りの受診券が届いた方（①受診券・質問票、②受診票が同封されていない方）は、医療機関に備え付けの受診券・質問票、受診票をご利用ください。



## 4. 健診結果を受け取る

後日、受診した医療機関から受け取ります。

※ 大腸がん検診の結果は、別途保健センター健康管理課から郵送します。



## 5. 健康づくりに取り組む

特定保健指導「動機付け支援」の対象になった方は、医療機関等で特定保健指導が無料で受けられます。医療機関で受けなかった方や積極的支援の対象になった方には、市から健康づくりイベントをご案内しますので、ぜひご参加ください。

医療専門職が皆様と一緒に生活を振り返り、一人ひとりに合った取り組みを考えます。

### ◆早期受診にご協力ください！

2月は毎年混みます。

場合によっては、予約がいっぱいで受診できないこともございます。

受診券がお手元に届き次第、早めに受診しましょう。



～所沢市国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方へ～

# 令和5年度 特定健康診査（特定健診）のご案内

生活習慣病予防を目的とした健康診査です。同項目の健診を自費で受けた場合、約10,000円かかりますが、本健診制度を利用すれば800円（基本項目のみ）で受診できます。

6月から受診  
できるよ！



## 令和6年2月29日(木)まで

受診期限

※ 人間ドック助成制度のご利用は、令和6年3月29日(金)まで

※ 75歳の誕生日を迎えた方は受診できません。

(令和6年2月末までに受診希望の方は、後期高齢者医療担当 ☎ 04-2998-9218 へご連絡ください。)

受診医療機関

同封の医療機関一覧をご覧ください。

市内100箇所以上の医療機関で受診可能です！

検査項目

血圧、血液検査、尿検査、肝・腎機能検査など  
詳細は2ページ目をご覧ください。

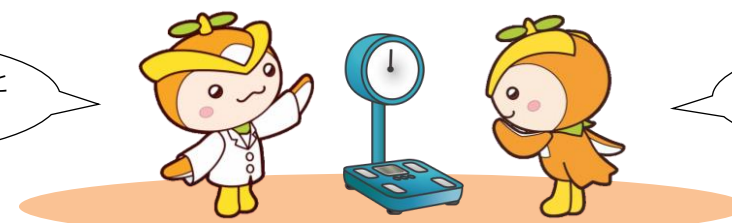
※ 胸部エックス線検査、大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診も同時受診可能！

自己負担額

## 800円

（基本項目のみ）

同じ検査を自費で受けると  
約1万円かかるよ！



年に一度  
けんしんを受けよう！

### <注意事項>

※ 受診券をお持ちでも、受診日当日に所沢市国民健康保険の資格を喪失されている方（転出や社会保険加入など）は受診できませんのでご注意ください。

※ 所沢市国民健康保険の資格を喪失された方が受診した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

### <特定健康診査（特定健診）に関するお問合せ>

所沢市国民健康保険課

電話：04-2998-9131

(FAX：04-2998-9061)

※ 健診結果や質問票に記入いただいた事項は保険者等において保存し、必要に応じ特定保健指導事業等、所沢市が行う健康づくり事業の情報提供等に活用させていただきます。個人情報保護法に基づく「国民健康保険組合における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」等に基づいて取扱われます。

※ お勤め先や個人で健診を受診されている方は、健診結果の提供にご協力くださいますようお願いいたします。結果によって、特定保健指導を受けることができます。また、所沢市の健診受診率向上につながります。

# 特定健診 検査項目

## ◆基本項目（自己負担額：800円）

主な検査項目		この検査でわかること	主な検査項目	この検査でわかること
問診・診察			中性脂肪	中性脂肪は体内にある脂肪の一種で、動脈硬化のリスクの目安となります。
計測	身長	体重が適正かどうかの指標となるBMI（肥満指数）を、以下の式により算出します。 BMI = [体重(kg)] ÷ [身長(m)] ÷ [身長(m)]	HDLコレステロール	善玉コレステロールとも呼ばれ、余分なコレステロールを肝臓へ運ぶ働きがあります。
	体重		LDLコレステロール	悪玉コレステロールとも呼ばれ、血液中の量が過剰に多くなると血管壁に付着し、動脈硬化を進行させます。
	BMI		血糖値	血糖値が上がると、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を下げますが、インスリンが不足したり、十分に作用しないと高血糖になります。
尿検査	尿蛋白	腎臓や尿管に異常があると、尿に蛋白が漏れ出て蛋白尿となることがあります。	ヘモグロビンA1C	過去1～2か月間の平均的な血糖の状態を調べます。
	尿糖		AST (GOT) ALT (GPT) γ-GT (γ-GTP)	肝臓の働きに異常があると上昇します。肝臓の障害を発見する手がかりとなります。
血液検査	腹囲	内臓の周囲に脂肪が過剰にたまり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。	尿酸	プリン体が分解されてできる老廃物で、上昇すると痛風発作や腎臓病の原因となります。
	血圧	高血圧を放置すると動脈硬化を引き起こしやすく、心筋梗塞や脳梗塞につながることもあります。	クレアチニン	腎臓の機能を調べます。
	血圧	高血圧を放置すると動脈硬化を引き起こしやすく、心筋梗塞や脳梗塞につながることもあります。		

前年度又は今年度の受診結果と医師の判断により、心電図検査、眼底検査、貧血検査が実施される場合があります。

追加の自己負担額

**+200円**

対象者：全員

### ◆胸部エックス線検査

胸部エックス線を照射し異常陰影の有無を調べることで、肺・心臓に異常がないかを確認する検査。

- 胸部エックス線検査を実施している医療機関を選びます。
- 特定健診予約時（予約が不要な場合は受診当日）、胸部エックス線検査を希望する旨を伝えます。
- 結果は「特定健康診査受診結果」と一緒に通知します。

**+500円※1**

対象者：全員

### ◆大腸がん検診（便潜血検査）

- 大腸がん検診を実施している医療機関を選びます。
- 特定健診受診当日に同封の「大腸がん検診同時受診希望シート」を提出します。  
※紛失した場合等、希望シートの再交付は国民健康保険課までご連絡ください。
- 医療機関で検査キットを受取り、後日採便して医療機関に提出します。
- 結果は、後日保健センターから郵送します。  
※「特定健康診査受診結果」とは別になります。

**+1,000円※1**

対象者：令和5年度中に50・55・60・65・70・75歳になる男性

### ◆前立腺がん検診（採血によるPSA検査）

- 5月下旬頃、保健センターから対象者に通知を郵送します。
- 前立腺がん検診を実施している医療機関を選びます。
- 特定健診受診当日に(1)に同封された「前立腺がん検診のご案内」と「前立腺がん検診申込書兼検診票」を一緒に提出します。
- 結果は「特定健康診査受診結果」と一緒に通知します。

※1 世帯全員が非課税で、受診時に令和5年度（令和4年中所得）「市県民税所得課税証明書 ※2」をご提示された方は、がん検診の自己負担額が免除になります。

※2 令和5年6月1日以降に市役所市民税課、まちづくりセンター・サビノナにて「保健センター検診用」としてお取りください。（1部200円）

○がん検診につきましては、3月に全戸配布している「令和5年度健康ガイドとところざわ」をご確認ください。

# その他 同時に受診できる検診

## ◆市の肝炎ウイルス検診（特定健診と同時受診が可能です！）

一生に一度でOK！

対象	40歳以上で、肝炎ウイルス検診を受けたことがない方（妊婦検診、職場健診での検査等で受けたことがない方）	自己負担額	700円
検査内容	B型・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）	定員	1,000名
検査の受け方	○ 検診には市が発行する問診票が必要です。保健センターへお申込み後、問診票がお手元に届いてからご受診ください。 ※受診できる医療機関や電子申請申込は、市ホームページをご覧ください。→		
申込期限	令和6年1月31日（水）	受診期限	令和6年2月29日（木）



## ◆男性の風しん抗体検査（特定健診と同時受診が可能です！）

対象	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	自己負担額	無料
検査の受け方	○ 検査には市が発行するクーポン券が必要です。 ・クーポン券は、対象者のうち所沢市に抗体検査の記録がない方に既にお送りしています。 ・受検できる医療機関は、厚生労働省ホームページをご確認ください。 ・クーポン券に従って抗体検査を受けてください。クーポン券再交付申請はこちら（電子申請）→		
受診期限	【特定健診との同時受診】令和6年2月29日（木）まで ※風しん抗体検査のみの受診は、通年受診できます。		



### <がん検診、肝炎ウイルス検診、風しん抗体検査に関するお問合せ>

所沢市保健センター健康管理課 電話：04-2991-1811（FAX：04-2995-1178）

## 人間ドックのご案内

より総合的な健診をご希望の方は、人間ドックの受診がおすすめ！

国民健康保険では、市民医療センターでの人間ドック受診に対する助成を行っています。

助成対象	所沢市国民健康保険加入者で保険税の滞納がない満35歳以上の方	
自己負担額	人間ドック日帰りコース	39,600円(税込) - 16,500円(助成) = 23,100円(自己負担額)
	生活習慣病コース	24,200円(税込) - 15,000円(助成) = 9,200円(自己負担額)
検査項目	特定健診基本項目、胸部X線、消化器X線、心電図、肝機能、視力、聴力など ※ 検査項目の詳細等は、所沢市市民医療センター（☎04-2998-2081）にお問合せください。	

※ 同一年度内に特定健診を受診する方は、人間ドックの助成はご利用いただけません。  
※ 受診券を回収しますので必ずお持ちください。

### <人間ドックに関するお問合せ>

所沢市市民医療センター 電話：04-2998-2081（FAX：04-2998-2078）



## 今日から始めよう！ トコトコ健幸マイレージ

日々の歩きでポイントが貯まり、ステキな景品が当たる所沢市のトコトコ健幸マイレージ。多くの皆様に参加いただき大好評！

1日8,000歩を目指して歩いてみませんか？

★参加方法など詳細はこちらから



または、

トコトコ健幸マイレージ 検索

### <トコトコ健幸マイレージに関するお問合せ>

所沢市保健センター健康づくり支援課 電話：04-2991-1813（FAX：04-2995-1178）

