

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。（医療機関へ直接お申込みください）
※ 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、
気をつけよう！

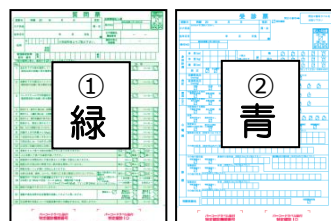


3. 持ち物を確認してから受診する

①受診券・質問票※1 ②受診票※1 ③自己負担額 ④保険証等※2

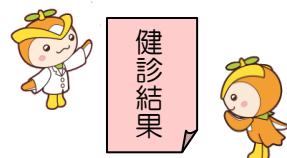
※1 ①受診券・質問票、②受診票は、折り曲げずにお持ちください。
A4 サイズ三つ折りの受診券が届いた方（①受診券・質問票、
②受診票が同封されていない方）は、医療機関に備え付けの
受診券・質問票、受診票をご利用ください。

※2 以下のいずれかをお持ちください。
保険証、資格確認書、マイナ保険証



4. 健診結果を受け取る

後日、健診を受診した医療機関から受け取ります。



5. 健康づくりに取り組む

健診結果に合わせて、健康づくりに取り組みましょう！
保健指導レベルが「動機付け支援」「積極的支援」の対象になった方は、健診受診医療機関
によっては、健診時や健診結果説明時に、特定保健指導を受けることができます。
また、所沢市が主催する、各種健康づくりイベントに参加することもできます。対象者に
はハガキや電話、訪問にてご案内しております。



◆早期受診にご協力ください！

1月2月は毎年混み合います。
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歳から74歳の方へ～

令和7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8年2月28日(土)まで

受 診 期 限

※ 年度内に **75歳**を迎える方の受診期限は、
誕生日の前日までです。（3月生まれの方を除く）
（令和8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。）
※ 人間ドック助成制度のご利用は、**令和8年3月31日（火）**まで

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

問診・診察、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査など
詳細は2ページ目をご覧ください。
※ 胸部X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「個人情報の保護に関する法律」「個人情報の保護に関する法律についてのガイドライン（行政機関等編）」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 BMI	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。
	腹囲	内臓の周囲に脂肪が過剰にたまると、生活習慣病を引き起こしやすくなります。	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。
	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。	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	血糖値が高くなりすぎると、糖が尿に漏れ出てきます。	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。
			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。
			クレアチニン	腎臓の機能を調べます。

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

+500 円※1

対象者：全員

+1,000 円※1

対象者：今年度中に
50・55・60・65・70・75歳
になる男性

◆胸部X線検査

胸部X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X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X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。

◆大腸がん検診（便潜血検査）

- 5月下旬以降、保健センターから受診券※を郵送します。
※同封の「がん検診の同時受診について」を参照
- 大腸がん検診を実施している医療機関に予約の上、届いた受診券を持って医療機関へ
- 医療機関で検査キットを受け取り、後日採便して医療機関に提出します。
- 結果の通知方法は、採便した検体を提出した際にご案内します。

〈がん検診に関するお問合せ〉

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

◆前立腺がん検診（採血によるPSA検査）

- 5月下旬以降、保健センターから受診券※を郵送します。
※同封の「がん検診の同時受診について」を参照
- 前立腺がん検診を実施している医療機関に予約の上、届いた受診券を持って医療機関へ
- 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7年度（令和6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。（前立腺がん検診は対象となる方のみ）

※2 令和7年6月1日以降に市役所市民税課、各まちづくりセンター・サビオナにて「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7年度健康ガイドとろぞわ」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	700 名
検査の受け方	○ 検診には市が発行する検診票が必要です。あらかじめお申込みいただき、検診票が お手元に届いてから、医療機関にご予約の上、ご受診ください。 （お申し込みは、電子申請が便利です）→ 		
受 診 期 限	令和8年2月28日（土）まで		

＜肝炎ウイルス検診に関するお問合せ＞

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

歩数を計測するスマホアプリを使って、健康づくりにチャレンジしてみませんか？

☞ 普段の歩きや各種健康教室の参加等によりポイントが貯まり、抽選で素敵な景品が当たります。

☞ アプリには、歩数データの確認や散歩ルートの検索、周辺の天気予報も見られるなど、楽しく歩ける機能が盛りだくさんです。

日常生活の中で、楽しみながら健康づくりを実践できます。ぜひご参加ください！！

＜トコトコ健幸マイレージに関するお問合せ＞

または、トコトコ健幸マイレージ 

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）



← 申込方法など
詳細はこちら
(市ホームページ)