

事前に必ず
お読みください!!

- ・受診券(4月1日付けで送付)が届いてから、健康診査実施医療機関に電話等で予約し、早めに受診しましょう。
- ・治療中の方は受診について、主治医にご相談ください。
- ・年度内に1回受診できます。
(2回以上受診した場合や受診当日に国民健康保険の資格が無い場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。)
- ・受診券を紛失した場合は、各区役所長寿保険課や国保年金課で再発行できます。 浜松市特定検診



浜松市国民健康保険 特定健康診査

特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態です。放っておくと、心臓病や脳梗塞・糖尿病・腎不全などの生活習慣病の発症の原因となります。

メタボリックシンドロームを早期に発見するためにも、特定健康診査を受診しましょう。

対象者 4月1日現在、浜松市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方
(年度中に40歳になる方を含みます。)

検査項目	検査内容
・診察等	問診、診察、身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)、血圧測定
・尿検査	尿たんぱく・尿糖・尿潜血
・血液検査	脂質…中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール 血糖…HbA1cまたは空腹時血糖 肝機能…AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GPT) 腎機能…クレアチニン 貧血…ヘマトクリット値、血色素、赤血球数 痛風…尿酸
・心電図	
※国の定めた基準に該当し、かつ医師が必要と判断した場合に眼底検査を実施	

受診期間 令和4年4月1日～令和5年3月15日
※今年度75歳を迎える方は、誕生日の前日まで受診できます。
誕生日以降の受診をご希望の場合は「後期高齢者健康診査」が受けられますので、各区長寿保険課へお問い合わせください。

自己負担額	年齢	生年月日	自己負担額
	40歳	昭和57年4月1日～昭和58年3月31日	無料
	50歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日	
	41歳～49歳	昭和48年4月1日～昭和57年3月31日	1,500円
	51歳～69歳	昭和28年4月1日～昭和47年3月31日	
	70歳以上	昭和23年4月1日～昭和28年3月31日	500円

持ち物 国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券、質問票
(お持ちの方は、前年度の特定健康診査の結果)

その他 ・特定健康診査受診券を利用せずに、人間ドックや職場での健康診断を受けた方、受ける予定の方は、浜松市国保年金課(TEL457-2638)までご連絡ください。
・令和3年度特定健診結果に基づき、特定保健指導を受けている方は、3か月後の評価を終えてから今年度の特定健診を受診してください。

浜松市国民健康保険 特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを行います。

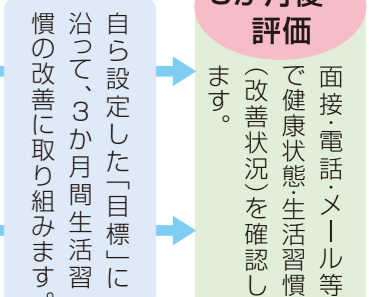
生活習慣の改善の必要性に応じて「動機付け支援」または「積極的支援」を行います。

対象者 「動機付け支援」…メタボリックシンドロームのリスクが出現し始めた方
「積極的支援」…メタボリックシンドロームのリスクが重なっている方

実施内容 食事、運動、禁煙等の保健指導

動機付け支援 原則1回の保健指導を行います。
生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を自ら設定し、実行に移せるよう医師・保健師等が具体的なアドバイスをします。

積極的支援 初回面接では、医師・保健師等とともにこれまでの生活を振り返り、生活習慣改善のための行動計画を立てます。
生活習慣の改善が継続して実行できるよう、3か月間、継続的にサポートを受けられます。



利用方法 特定健康診査受診後に、対象者へ特定保健指導利用券を白い封筒で送付します。利用券が届いてから、健康診査実施医療機関に予約してください。
注)特定健康診査結果説明時に、特定保健指導の初回指導が受けられる医療機関もあります。

自己負担額 無料

持ち物 国民健康保険被保険者証、特定保健指導利用券、特定健康診査結果表

後期高齢者健康診査

対象者 浜松市内に在住の静岡県後期高齢者医療保険に加入している方

検査項目 特定健康診査と同じ

受診期間 令和4年4月1日～令和5年3月15日(昭和22年4月～5月生まれの方は、誕生月の翌月以降に受診券が届きます。受診券が届いてから令和5年3月15日までが受診期間となります。)

自己負担額 500円

持ち物 後期高齢者医療被保険者証、健康診査受診券、質問票(お持ちの方は、前年度の健康診査の結果)

いきいき健康診査

対象者 浜松市内に住所を有する生活保護を受給している方、または中国残留邦人等支援給付の支給決定されている方で、健康保険に加入していない40歳以上の方

検査項目 特定健康診査と同じ

受診方法 いきいき健診受診券が必要です。受診の前に各区役所健康づくり課へお問い合わせください。
受診券が届いてから健康診査実施医療機関に電話等で予約し、早めに受診しましょう。

受診期間 令和4年4月1日～令和5年3月15日

受診回数 受診期間内で、1回受けられます。

自己負担額 無料

持ち物 いきいき健診受診券