

資料編

- 資料 1 - 1 特定健康診査受診券
- 資料 1 - 2 後期高齢者健康診査受診券
- 資料 2 - 1 特定健康診査質問票
- 資料 2 - 2 後期高齢者健康診査質問票
- 資料 3 - 1 特定健康診査の受診方法
- 資料 3 - 2 後期高齢者健康診査の受診方法
- 資料 4 特定健康診査・後期高齢者健康診査 実施医療機関一覧表
- 資料 5 特定健診活用ガイド【特定健診受診者全員に配布】
- 資料 6 特定保健指導チラシ【特定保健指導対象者に配布】
- 資料 7 静岡市国民健康保険健康診査（30代・4月2日以降加入者）受診券
- 資料 8 静岡市国民健康保険健康診査（30代・4月2日以降加入者）健診票
- 資料 9 - 1 静岡市国民健康保険健康診査（30代・4月2日以降加入者）請求書
- 資料 9 - 2 静岡市国民健康保険健康診査（30代・4月2日以降加入者）
請求書記載時の注意事項
- 資料 10 健康診査に対する基本的な考え方
- 資料 11 受診勧奨の判断基準
- 資料 12 詳細な健診の診断基準
- 資料 13 健診の検査実施方法及び留意事項
- 資料 14 健康診査における精度管理の在り方
- 資料 15 健康増進事業実施者に対する健康診査の実施等に関する指針
- 資料 16 特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準
- 資料 17 特定健診から保健指導の流れ
- 資料 18 市で実施する受診勧奨事業
- 資料 19 静岡市糖尿病性腎症重症化予防プログラム
- 資料 20 令和7年度からの眼底検査の運用について（医師会員のみ）

令和8年度 特定健康診査受診券

2026年度 特定健康診査受診券

年()年) 月 日 交付

| | | | |
|------------|--|------|--|
| 受診券整理番号 | | | |
| 氏 名 | | | |
| 性 別 | | 生年月日 | |
| 有効期限 ※1 | | | |

※1 健診受診日に静岡市国民健康保険被保険者の資格がない場合は無効です(遡り喪失含む)

| 健 診 内 容 | 窓口の自己負担額 |
|---------|----------|
| 基 本 項 目 | 0 円 |

以下、健診実施機関使用

保険者情報(静岡市)※受診者の情報ではありません

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|---|---|---|---|--|--|--|--|------------------|
| 保 険 者 | 番 号 ※2 | 0 | 0 | 2 | 2 | | | | | 公 印 者 略 |
| | 名 称 | | | | | | | | | |
| | 所 在 地 | | | | | | | | | |
| | 電 話 番 号 | | | | | | | | | |

※2 保険者番号の太枠を被保険者資格情報と照合してください

| | |
|----------|----------------|
| 支払代行機関番号 | 92299023 |
| 支払代行機関名 | 静岡県国民健康保険団体連合会 |

令和8年度 特定健康診査受診券注意事項

郵便区内特別

420-8602

静岡県東区通平町5番1号

静岡市役所

健康づくり推進課 健康係

054-221-1579

特定健康診査受診上の注意事項

1. 4月1日から健診受診日まで継続して静岡市国保に加入している場合のみこの受診券を使用できます。(健診は5月1日から開始します。)
2. 特定健康診査を受診するときには、受診券を窓口へ提出するとともに、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。
 - ・マイナンバーカードによるオンライン資格確認(受診する施設が対応している場合)
 - ・マイナポータルの保険資格画面の提示
 - ・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
 - ・資格確認書また、受診券の裏面に質問票がありますので受診前にご記入をお願いします。
3. 特定健康診査は受診券に記載してある有効期限内に受診してください。
受診券の使用は1年に1回のみ可能です。
4. 特定健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知するとともに、保険者等において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
5. 健診結果のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。
6. 不正に受診券を使用した者は、刑法により詐欺罪として拘禁刑の処分を受けることもあります。
7. 健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判断された方には、健康状態を改善するための無料個別プログラム(特定保健指導)をご案内します。

健診受診日・保健指導利用日に国保資格は喪失していないですか？(遡り喪失含む)
国保資格を喪失している場合、健診・保健指導費用は全額自己負担となります。

令和8年度 後期高齢者健康診査受診券

2026年度 健康診査受診券

年() 年() 月 日 交付

| | | | |
|------------|--|------|--|
| 受診券整理番号 | | | |
| 氏 名 | | | |
| 性 別 | | 生年月日 | |
| 有効期限 ※1 | | | |

※1 健診受診日に被保険者の資格がない場合は無効です

| 健 診 内 容 | 窓口の自己負担額 |
|---------|----------|
| 基 本 項 目 | 0 円 |

以下、健診実施機関使用

保険者情報(静岡市)※受診される方の情報ではありません

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|---|---|---|---|--|--|--|--|------------------|
| 保 険 者 | 番 号 ※2 | 3 | 9 | 2 | 2 | | | | | 公 印 者 略 |
| | 名 称 | | | | | | | | | |
| | 所 在 地 | | | | | | | | | |
| | 電 話 番 号 | | | | | | | | | |

※2 保険者番号の太枠を被保険者資格情報と照合してください

| | |
|----------|----------------|
| 支払代行機関番号 | 92299023 |
| 支払代行機関名 | 静岡県国民健康保険団体連合会 |

令和8年度 後期高齢者健康診査受診券注意事項

郵便区内特別

420-8602
静岡市葵区道平町5番1号
静岡市役所
健康づくり推進課 健康係
054-221-1579

健康診査受診上の注意事項

1. 健康診査を受診するときには、受診券を窓口へ提出するとともに、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。
 - ・マイナンバーカードによるオンライン資格確認(受診する施設が対応している場合)
 - ・マイナポータルの保険資格画面の提示
 - ・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
 - ・資格確認書また、受診券の裏面に質問票がありますので受診前にご記入をお願いします。
2. 健康診査は受診券に記載してある有効期限内に受診してください。
受診券の使用は1年に1回のみ可能です。2回以上受診した場合は全額自己負担になりますので、ご注意ください。
3. 健診受診日に被保険者の資格がない場合は、この券を使用しての受診はできません。(健診は5月1日から開始します。)
4. 健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知する(郵送または手渡し等)とともに、保険者等において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
5. 健診結果のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。
6. 不正に受診券を使用した者は、刑法により拘禁刑の処分を受けることもあります。

令和8年度 特定健康診査質問票

質問票

| | | | |
|-----|------------------------|-------|-------|
| 住所 | XXX-XXXX 住所1 住所2 | ※電話番号 | - - |
| ※氏名 | | ※記入日 | 年 月 日 |

受診券整理番号 241XXXXXXXX

※各自ご記入ください

| No. | 質問項目 | 選択肢 |
|-----|---|--|
| 1-3 | 現在、aからcの薬の使用の有無 | (※該当する項目の口に✓を付してください) |
| 1 | a. 血圧を下げる薬 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 2 | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 3 | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 4 | 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 5 | 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 6 | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 7 | 医師から、貧血といわれたことがある。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 8 | 現在、たばこ(加熱式たばこや電子たばこを含む)を習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1ヶ月間吸っている 条件2：生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている | 1□ はい(条件1と条件2を両方満たす) 2□ 以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) 3□ いいえ(1, 2以外) |
| 9 | 20歳の時の体重から10kg以上増加している。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 10 | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 11 | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 12 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 13 | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。 | 1□ 何でもかんで食べることができる 2□ 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある 3□ ほとんどかめない |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速い。 | 1□ 速い 2□ ぶつう 3□ 遅い |
| 15 | 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 16 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。 | 1□ 毎日 2□ 時々 3□ ほとんど摂取しない |
| 17 | 朝食を抜くことが週3回以上ある。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 18 | お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 (※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者) | 1□ 毎日 2□ 週5~6日 3□ 週3~4日 4□ 週1~2日 5□ 月に1~3日 6□ 月に1日未満 7□ やめた 8□ 飲まない(飲めない) |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数 15度・180ml)の目安:ビール(同5度・500ml)、 焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、 ウイスキー(同43度・60ml)、 缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml) | 1□ 1合未満 2□ 1~2合未満 3□ 2~3合未満 4□ 3合~5合未満 5□ 5合以上 |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。 | 1□ はい 2□ いいえ |
| 21 | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思っていますか。 | 1□ 改善するつもりはない 2□ 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内) 3□ 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている 4□ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) 5□ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上) |
| 22 | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 | 1□ はい 2□ いいえ |

令和8年度 後期高齢者健康診査質問票

後期質問票

| | | | | | |
|-----|--|----------------|---|---|---|
| 住所 | | ※電話番号 (連絡先) | - | - | |
| ※氏名 | | ※記入日 | 年 | 月 | 日 |

登録整理番号 ※各自記入ください

| No. | 質問項目 | 選択肢 (※該当する項目の□に✓を付してください) |
|-----|--|--|
| 1 | あなたの現在の健康状態はいかがですか | 1□よい 2□まあよい 3□ふつう 4□あまりよくない 5□よくない |
| 2 | 毎日の生活に満足していますか | 1□満足 2□やや満足 3□やや不満 4□不満 |
| 3 | 1日3食きちんと食べていますか | 1□はい 2□いいえ |
| 4 | 半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど | 1□はい 2□いいえ |
| 5 | お茶や汁物等でむせることがありますか | 1□はい 2□いいえ |
| 6 | 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか | 1□はい 2□いいえ |
| 7 | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか | 1□はい 2□いいえ |
| 8 | この1年間に転んだことがありますか | 1□はい 2□いいえ |
| 9 | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか | 1□はい 2□いいえ |
| 10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれていますか | 1□はい 2□いいえ |
| 11 | 今日が何月何日がわからないときがありますか | 1□はい 2□いいえ |
| 12 | あなたはたばこを吸いますか | 1□はい 2□いいえ 3□やめた |
| 13 | 週に1回以上は外出していますか | 1□はい 2□いいえ |
| 14 | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか | 1□はい 2□いいえ |
| 15 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか | 1□はい 2□いいえ |

令和8年度 特定健康診査の受診方法（注意事項の裏余白に印刷）

静岡市国保加入者の皆様へ

特定健診（生活習慣病健診）のご案内

お得なポイント

- ★ 40歳から1年に1回 **特定健診（1万円相当）が無料**
- ★ 生活習慣病の**予防と早期発見**
- ★ 健診結果に基づいて**健康状態を改善するための個別プログラム**を実施
※健診結果に基づいて、リスクの高い人に実施します。
- ★ 同時受診で、**大腸がん検診（検便検査）が無料**
※特定健診の予約時に、「静岡市の大腸がん検診も一緒に受けたい」と伝えてください。

受診方法

- ① 予約する** 同封の「実施医療機関一覧」から医療機関を選び、直接予約する
- ② 受診する** 【受診期間】令和8年5月1日～令和9年3月31日
【持ち物】 受診券 質問票 マイナ保険証（または資格確認書等）
- ③ 結果の返却** 医療機関から郵送または手渡して結果が通知されます。
※結果の返却方法は医療機関によって異なるため、医療機関にご確認ください。


検査項目

診察等 問診、診察、身体測定（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定 尿検査 尿糖、尿蛋白
血液検査 脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血検査 心電図（希望者に実施）

※その他の国の基準に該当し、医師が必要と判断した場合に眼底検査を実施
※検査前の食事摂取制限等については、健診実施医療機関からの指導に従ってください。


75歳になる方へ（昭和26年6月1日～昭和27年3月31日生まれの方）

特定健診受診券の有効期限は、誕生日の前日までです。誕生日以降に健診を受診される方は、後期高齢者医療制度の健康診査受診券を発行しますので、電話または電子申請フォームからご連絡ください。（発行は、誕生日の翌月下旬から可能です。）

受診券申請フォームはこちら 


人間ドックなど受診券を利用せずに受診した方へ

人間ドックや勤務先などで健康診断を受けた方は、健診結果の提出をお願いいたします。特定健診の検査項目をすべて満たす方には粗品をプレゼントさせていただきます。

報告フォームはこちら 

41歳～69歳の方へ（昭和32年4月1日～昭和61年3月31日生まれの方）

特定健診と大腸がん検診の両方を受診された方は、**歯周病検診が無料**で受けられます。無料受診券を送付しますので、電子申請をお願いします。
問合せ：静岡市口腔保健支援センター ☎054-249-3175

申請フォームはこちら 

○ 40歳（昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれ）の方は、5月下旬に**無料受診券を送付**します。
○ 70歳以上の方は、**無料で受診**できます。（受診券はありません）
○ 健診まるわかりガイド（4月に世帯配付）の実施歯科医院へ「静岡市の歯周病検診を受けたい」とお電話ください。

特定健診に関する問合せ 静岡市健康づくり推進課 健診係 054-221-1579

令和8年度 後期高齢者健康診査の受診方法（注意事項の裏余白に印刷）

後期高齢者健康診査（生活習慣病健診）のご案内

受診方法

年度末は予約が取れない場合がありますので、お早めに！

①予約する

同封の「実施医療機関一覧」から医療機関を選び、直接予約する

②受診する

【受診期間】令和8年5月1日～令和9年3月31日
【持ち物】受診券 質問票 マイナ保険証（または、資格認定書等）

③結果の返却

医療機関から郵送または手渡しで結果が通知されます。
※結果の返却方法は医療機関によって異なるため、医療機関にご確認ください。

あお区PRキャラクター「あおいくん」

Q1. いくらかかるの？

A1. 無料です

（一般価格10,000円相当）

Q2. 元気だから受ける必要ない？

A2. 早期のうちには自覚症状がありません。早期発見・早期治療が重要です。

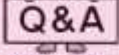
Q3. 通院中だから受けなくてもいい？

A3. 健康診査は、病気でを行う治療のための検査とは目的が異なりますので、主治医に相談してください。



清水区広報キャラクター「シズラ」

©清水区



駿河区広報キャラクター「トローパー」

健診項目

診 察 等：問診、診察、身体測定（身長・体重・BMI・腰围）、血圧測定

尿 検 査：尿糖、尿蛋白

血液検査：脂質、血糖、肝機能、腎機能

国の定めた基準に該当し、医師の判断により実施する検査：貧血検査、心電図、眼底検査

※健診前の飲食については、健診実施医療機関の指示に従ってください。

静岡市の補助で**お得**に受診できる「がん検診」や「歯周病検診」の幅があります。

がん検診に関することはこちら⇒



健康づくり推進課 健診係

054-221-1579

歯周病検診に関することはこちら⇒



健康づくり推進課 口腔保健支援センター

054-249-3175

訂正箇所（随時更新）
西奈南学区 勝又整形・形成外科医院⇒特定・後期・大腸がん実施せず

2026年度 特定健康診査・後期高齢者健康診査 実施医療機関一覧

特定健康診査（40歳～74歳）は特定の欄に○または◇、後期高齢者健康診査（75歳以上）は後期の欄に○または◇がある機関で受診できます。※◇印の健診実施医療機関では心電図が実施できません。

茨区

| 学区 | 医療機関名 | 住所 | TEL | 特定 | 後期 | 心電 |
|-------|------------------|----------------------|----------|----|----|----|
| 茨 | 長谷浦クリニック | 安曇一丁目21-9 | 200-9208 | ○ | ○ | ○ |
| | 勝又小児科アレルギー科医院 | 相模町12-5 | 252-9801 | ○ | ○ | ○ |
| | あきやま呼吸器クリニック | 兵衛町二丁目2-30 | 273-8144 | ○ | ○ | ○ |
| | エミクルクリニック | 昭和町3-6 三幸ビル2F | 204-1106 | ○ | ○ | ○ |
| | 平野医院 | 沼和町5-5 | 253-3367 | ○ | ○ | ○ |
| | 金内科経理器科クリニック | 西草深町6-1 | 205-8773 | ○ | ○ | ○ |
| | 岩崎内科クリニック | 西草深町30-16 | 249-5985 | ○ | ○ | ○ |
| | おもて循環器科 | 馬場町110 | 254-8131 | ○ | ○ | ○ |
| | 松浦内科 | 水添町12-14 | 243-5513 | ○ | ○ | ○ |
| | TOMIMATSU女性医院 | 相模町7-15 Y's PLAZA 1F | 268-6129 | ○ | ○ | ○ |
| (中) 野 | 本通クリニック | 本通一丁目1-4 2F | 274-0234 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡ハードリズムクリニック | 奥金町9 パルシェ7F | 652-1020 | ○ | ○ | ○ |
| 新道 | さそ内科 呼吸器科クリニック | 大塚町2-5 | 205-8234 | ○ | ○ | ○ |
| | ときわ公園クリニック | 常盤町三丁目8-14 | 252-8099 | ○ | ○ | ○ |
| | 新道リハビリ外科 | 新道一丁目12-5 | 252-0437 | ○ | ○ | ○ |
| 駒形 | 高橋内科医院 | 本道五丁目2-6 | 253-0850 | ○ | ○ | ○ |
| | 今村医院 | 彰形通六丁目10-18 | 252-8324 | ○ | ○ | ○ |
| 日町 | 横山内科 循環器科医院 | 幸町25-3 | 262-5830 | ○ | ○ | ○ |
| | 城谷クリニック | 新富町五丁目7-6 | 273-7000 | ○ | ○ | ○ |
| | きたざわ内科 | 田町二丁目3-1 | 205-4171 | ○ | ○ | ○ |
| 番町 | つどいのおかりクリニック | 本清町39 | 255-5514 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡市立診療所 | 田町五丁目22 | 253-9101 | ○ | ○ | ○ |
| | 北村医師内科 | 一番町9 | 252-1095 | ○ | ○ | ○ |
| 安西 | ゆずの木町内科 循環器科 | 榎木町2 | 253-0014 | ○ | ○ | ○ |
| | しずおか東の森クリニック | 榎町193-1 | 260-5011 | ○ | ○ | ○ |
| | えのもと循環器科 内科 | 安西一丁目75 | 272-0511 | ○ | ○ | ○ |
| | 白鳥内科医院 | 片羽町5-6 | 653-0410 | ○ | ○ | ○ |
| | 多田クリニック | 北蒲町88-7 | 271-8882 | ○ | ○ | ○ |
| | 白鳥内科クリニック | 柿崎町103-2 | 272-8010 | ○ | ○ | ○ |
| | 内科杉山医院 | 水道町10-5 | 271-2377 | ○ | ○ | ○ |
| | 松岡医院 | 八千代町30 | 252-0411 | ○ | ○ | ○ |
| | かひやま医院 | 相生町9-5 | 247-4011 | ○ | ○ | ○ |
| | 田中消化器科クリニック | 香野町8-3 | 247-5522 | ○ | ○ | ○ |
| 佐馬町 | 可憐整形外科 | 先町2-7 | 254-1576 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡消化器科クリニック | 龍正一丁目12-1 龍正ビル2階202号 | 273-8111 | ○ | ○ | ○ |
| | 海越内科木村クリニック | 藤原一丁目12-9 | 251-3012 | ○ | ○ | ○ |
| 堀内 | 大石内科循環器科医院 | 藤原二丁目8-1 | 252-5585 | ○ | ○ | ○ |
| | しば内科医院 | 佐藤町8-1 サンローゼ6F | 254-1441 | ○ | ○ | ○ |
| | 上足洗内科クリニック | 上足洗一丁目2-35 | 248-1110 | ○ | ○ | ○ |
| 安東 | 豊野医院 | 上足洗二丁目11-45 | 249-0536 | ○ | ○ | ○ |
| | かたけ内科 循環器科クリニック | 赤崎町4-10 | 249-1221 | ○ | ○ | ○ |
| | しらいち医院 | 安東二丁目8-14 | 249-0555 | ○ | ○ | ○ |
| | 勝又医院 | 大岩一丁目5-40 | 249-5045 | ○ | ○ | ○ |
| | みぞらのぶきたクリニック | 大岩町4-23 | 249-0888 | ○ | ○ | ○ |
| | 松成内科クリニック | 大岩本町7-1 | 248-5101 | ○ | ○ | ○ |
| | ひびのクリニック | 大岩本町25-15 | 248-0089 | ○ | ○ | ○ |
| | 宮城島内科医院 | 藤原一丁目2-27 | 247-5875 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡愛びろ消化器内科クリニック | 北安東三丁目3-28 | 200-8280 | ○ | ○ | ○ |
| | 吉田内科 消化器内科クリニック | 北安東三丁目20-18 | 209-2932 | ○ | ○ | ○ |
| 城北 | キドニークリニック静岡 | 北安東三丁目21-17 | 207-7788 | ○ | ○ | ○ |
| | ふるかわ北安東クリニック | 北安東四丁目5-32 | 248-3999 | ○ | ○ | ○ |
| | 江原内科内科医院 | 岳美2-13 | 248-8336 | ○ | ○ | ○ |
| 竜岡 | 内科循環器科掛本(かぶらぎ)医院 | 岳美15-50 | 248-0337 | ○ | ○ | ○ |
| | 坂本医院 | 上足洗二丁目2-8 | 247-3858 | ○ | ○ | ○ |
| | 坂田クリニック | 上足洗四丁目1-7 | 209-8380 | ○ | ○ | ○ |
| 千代田 | 吉川医院 | 竜岡一丁目14-31 | 247-0123 | ○ | ○ | ○ |
| | 松田消化器内科クリニック | 城北24 | 248-2001 | ○ | ○ | ○ |
| | マイククリニック大久保 | 川合三丁目1-20 | 263-5558 | ○ | ○ | ○ |
| | 山本内科医院 | 川合三丁目13-11 | 263-7876 | ○ | ○ | ○ |
| | 吉庄わかばクリニック | 吉庄五丁目3-21 | 294-7008 | ○ | ○ | ○ |

| 学区 | 医療機関名 | 住所 | TEL | 特定 | 後期 | 心電 |
|-----|-----------------|-------------|----------|----|----|----|
| 千代田 | ともの整形外科クリニック | 土土一丁目1-71 | 262-3120 | ○ | ○ | ○ |
| | もぎつぎ整形外科 | 富谷五丁目1-39 | 248-1151 | ○ | ○ | ○ |
| | 大塚内科 | 富谷五丁目4-14 | 264-1211 | ○ | ○ | ○ |
| | じまクリニック内科 循環器科 | 富谷五丁目2-7 | 263-4188 | ○ | ○ | ○ |
| | 東野崎腎科クリニック | 富谷六丁目18-6 | 267-7777 | ○ | ○ | ○ |
| | てらむらクリニック | 千代田八丁目90-13 | 267-9882 | ○ | ○ | ○ |
| | 松本消化器内科クリニック | 千代田七丁目7-12 | 262-8500 | ○ | ○ | ○ |
| | 福松レディスクリニック | 藤千代田一丁目1-3 | 261-1730 | ○ | ○ | ○ |
| | 溝口クリニック | 古庄二丁目15-26 | 265-8900 | ○ | ○ | ○ |
| | 吉庄さとう泌尿器科クリニック | 吉庄三丁目2-72 | 207-8170 | ○ | ○ | ○ |
| 麻機 | 青山医院 | 北一丁目10-18 | 245-8832 | ○ | ○ | ○ |
| | 栗山医院内科 皮膚科 | 瀬谷一丁目2-28 | 262-9471 | ○ | ○ | ○ |
| 西奈南 | 勝又整形 形成外科医院 | 瀬谷一丁目2-740 | 265-2900 | ○ | ○ | ○ |
| | 小塚内科 消化器科 | 瀬谷一丁目2-32 | 263-1231 | ○ | ○ | ○ |
| 西奈北 | 小児科 内科 杉山医院 | 瀬谷二丁目2-21 | 261-6322 | ○ | ○ | ○ |
| | 佐々木ハートクリニック | 南瀬谷町26-39 | 262-5811 | ○ | ○ | ○ |
| 西奈東 | 藤原内科 | 瀬谷429-1 | 264-2111 | ○ | ○ | ○ |
| | 西野医院分院 | 瀬谷一丁目1-3 | 262-8050 | ○ | ○ | ○ |
| | えいと内科 消化器科クリニック | 瀬谷三丁目39-9 | 655-2111 | ○ | ○ | ○ |
| 井宮 | 権田外科医院 | 藤上9-20 | 271-1355 | ○ | ○ | ○ |
| | 内科 胃腸科 八木医院 | 藤上28-24 | 271-2305 | ○ | ○ | ○ |
| 井宮北 | 秋田内科 呼吸器内科 | 藤上12-41 | 251-2512 | ○ | ○ | ○ |
| | 安達内科 循環器科 | 昭清二丁目2-28 | 250-2801 | ○ | ○ | ○ |
| 磯崎南 | 厚木内科 消化器内科クリニック | 新富町一丁目11-23 | 275-2757 | ○ | ○ | ○ |
| | まつとみクリニック | 上伝馬2-18 | 205-4777 | ○ | ○ | ○ |
| 磯崎北 | 藤原クリニック | 羽鳥五丁目7-30 | 278-9795 | ○ | ○ | ○ |
| | 溝口医院 | 羽鳥六丁目3-21 | 278-2195 | ○ | ○ | ○ |
| 安谷口 | 藤谷内科医院 | 山崎一丁目8-6 | 278-8728 | ○ | ○ | ○ |
| | 鈴木内科医院 | 安谷口新田526-3 | 236-2511 | ○ | ○ | ○ |
| 足久保 | 木下医院 | 与左衛門新田39-10 | 296-0011 | ○ | ○ | ○ |
| | 栄栄の園診療所 | 与左衛門新田74-6 | 296-1111 | ○ | ○ | ○ |
| 大川 | 大川クリニック | 足久保町127-7 | 206-0300 | ○ | ○ | ○ |
| | 大川 診療所 | 坂ノ上615 | 291-2822 | ○ | ○ | ○ |
| 大内 | 玉川 診療所 | 釜倉24-6 | 292-2223 | ○ | ○ | ○ |
| | 大河内 大塚診療所 | 平野1097-39 | 293-2021 | ○ | ○ | ○ |
| 梅ヶ崎 | 梅ヶ崎診療所 | 梅ヶ崎1326 | 269-2025 | ○ | ○ | ○ |
| | 井川 診療所 | 井川1133-2 | 260-2300 | ○ | ○ | ○ |

総合病院・健診センター等

| 学区 | 医療機関名 | 住所 | TEL | 特定 | 後期 | 心電 |
|-----|---------------------|----------------|-------------|----|----|----|
| 駿河区 | 静岡市立静岡病院 | 追手町10-83 | 253-8125 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡赤十字病院 | 海手町8-2 | 253-8732 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡医師会健診センターMEDIO | 兵衛一丁目20 兵衛ビル2階 | 273-1321 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡厚生病院 | 北瀬町23 | 272-1488 | ○ | ○ | ○ |
| | 聖隷静岡健診クリニック | 黒金町55 静岡交通ビル内 | 0120-283170 | ○ | ○ | ○ |
| 清水区 | 静岡医療協会の会 | 南瀬谷町15-20 | 261-2512 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡済生会総合病院 | 小丘一丁目1-1 | 280-5031 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡徳川会病院 | 下川原南11-1 | 256-8039 | ○ | ○ | ○ |
| | SBS静岡健康推進センター | 倉田三丁目1-1 | 282-1109 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡健康リポートセンターShizuka | 曲谷六丁目8-5-2 | 0120-283170 | ○ | ○ | ○ |
| 富士市 | 静岡農学防災学協会 | 丸子新田185-5 | 270-5177 | ○ | ○ | ○ |
| | 清水厚生病院 | 藤原町578-1 | 366-3789 | ○ | ○ | ○ |
| | 清水さくら病院 | 稲野町2001 | 340-8302 | ○ | ○ | ○ |
| 富士市 | 静岡市清水医師会健診センター | 羽川二丁目12-1 | 348-0515 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡市立清水病院 | 宮宮1231 | 336-1111 | ○ | ○ | ○ |
| 富士市 | 国立機関総合病院 後援診療のみ | 富士市中之郷2500-1 | 0548-3325 | ○ | ○ | ○ |

駿河区・清水区は裏面をご覧ください→

駿河区

| 学区 | 医療機関名 | 住所 | TEL | 特定 | 後期 | 訪問 |
|------|----------------|---------------------|----------|----|----|----|
| 高下 | わたなべクリニック | 南町5-16 八ノ・ルネッサンス104 | 285-5637 | ○ | ○ | ○ |
| | 佐藤内科医院 | 南町12-19 | 285-2288 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡駅南口クリニック | 南町18-2 リウスホストガーデン1F | 65-40722 | ○ | ○ | ○ |
| | 秋山クリニック | 八幡一丁目2-25 | 288-2222 | ○ | ○ | ○ |
| | 中村外科医院 | 八幡三丁目1-26 | 285-7548 | ○ | ○ | ○ |
| | やはた内科・循環器内科 | 八幡四丁目7-21 | 286-6222 | ○ | ○ | ○ |
| | 遠川八幡ヒルズクリニック | 八幡五丁目32-10 | 285-0500 | ◇ | ◇ | ○ |
| 中田 | 聖白セブ診療所 | 八幡四丁目6-9 | 204-0277 | ◇ | ◇ | ○ |
| | 聖白山医院 | 八幡四丁目4-5 | 285-2510 | ○ | ○ | ○ |
| | 高野外科胃腸科医院 | 中田一丁目7-11 | 281-6866 | ○ | ○ | ○ |
| 富士見 | 板井クリニック | 中田本町6-11 | 287-5524 | ○ | ○ | ○ |
| | 水谷脳神経外科クリニック | 馬渡四丁目1-9 | 202-7776 | ○ | ○ | ○ |
| | 飯堂クリニック | 馬渡四丁目16-12 | 285-7626 | ○ | ○ | ○ |
| 南部 | 富士見台クリニック | 富士見台三丁目1-25-1 | 281-8606 | ○ | ○ | ○ |
| | 登呂山医院 | 登呂五丁目4-1 | 285-0776 | ○ | ○ | ○ |
| 大星西 | 泰山クリニック | 登呂五丁目11-9 | 286-0085 | ○ | ○ | ○ |
| | えんどう内科クリニック | 中田四丁目4-38 | 284-1121 | ○ | ○ | ○ |
| | えんどう内科医院 | 新川二丁目8-3 | 284-7171 | ○ | ○ | ○ |
| (新道) | あさひクリニック | 津島町6-31 | 289-6555 | ○ | ○ | ○ |
| | 原田医院 | 中村町72-12 | 282-5003 | ○ | ○ | ○ |
| | 大村クリニック | 中村町152-3 | 283-2616 | ○ | ○ | ○ |
| 中島 | 天野外科医院 | 見島243 | 281-1161 | ○ | ○ | ○ |
| | 山崎医院 | 新川一丁目19-5 | 288-6811 | ○ | ○ | ○ |
| 宮竹 | かとう内科呼吸器クリニック | 宮本町10-18 | 281-4159 | ○ | ○ | ○ |
| | あしたは診療所 | 中島1667-2 | 288-2226 | ○ | ○ | ○ |
| 大星東 | 秋葉医院 | 西島29-1 | 287-5332 | ○ | ○ | ○ |
| | ひかわレディスクリニック | 敷地一丁目16-10 | 238-3883 | ◇ | ◇ | ○ |
| 西豊田 | ごんくクリニック | 高松二丁目5-18 | 239-5005 | ○ | ○ | ○ |
| | 堀田内科医院 | 宮竹一丁目4-7 | 237-6767 | ○ | ○ | ○ |
| 高部 | かとうクリニック | 下島324 | 236-5555 | ○ | ○ | ○ |
| | 飯山内科クリニック | 小原二丁目9-13 | 283-1160 | ○ | ○ | ○ |
| 東豊田 | 白鳥消化器内科医院 | 豊田一丁目7-22 | 284-0555 | ○ | ○ | ○ |
| | 静岡曲金クリニック | 曲金三丁目5-5 | 236-5050 | ○ | ○ | ○ |
| 東源北 | 岡本外科クリニック | 曲金四丁目7-3 | 236-1006 | ◇ | ◇ | ○ |
| | 堀内医院 | 曲金五丁目4-33 | 281-3041 | ○ | ○ | ○ |
| 大谷 | 乳内科 | 曲金六丁目10-14-3F | 86-4686 | ○ | ○ | ○ |
| | 東静岡クリニック | 曲金七丁目9-10 | 288-2111 | ○ | ○ | ○ |
| 長田東 | 板井クリニック | 曲金七丁目7-19 | 282-5525 | ○ | ○ | ○ |
| | 青島整形外科 | 池田401-2 | 267-3330 | ○ | ○ | ○ |
| 長田西 | 静岡ひかり医院 | 小原429-1 | 289-6669 | ○ | ○ | ○ |
| | JINクリニック | 基一色414-8 | 264-1112 | ○ | ○ | ○ |
| 長田北 | たんぽう診療所 | 中吉田28-16 | 267-7655 | ○ | ○ | ○ |
| | 三神医院 | 西大谷44 | 237-5653 | ○ | ○ | ○ |
| 長田南 | 百済病院 | 西大谷1-1 | 236-7272 | ○ | ○ | ○ |
| | かとう内科クリニック | みずほ一丁目7-4 | 660-7660 | ○ | ○ | ○ |
| 長田東 | みずほ においしくクリニック | みずほ二丁目5-26 | 268-5500 | ○ | ○ | ○ |
| | 富田内科 | みずほ四丁目10-10 | 263-6767 | ○ | ○ | ○ |
| 長田西 | みやざき内科 | みずほ五丁目14-23 | 267-7799 | ○ | ○ | ○ |
| | とやまクリニック | 豊新田二丁目32-9 | 201-9500 | ○ | ○ | ○ |
| 長田南 | 東新田産地診療所 | 東新田五丁目16-10 | 256-8888 | ○ | ○ | ○ |
| | 大島医院 | 用宗一丁目33-3 | 256-0040 | ○ | ○ | ○ |
| 長田北 | 高野病院 | 北丸子二丁目5-10 | 256-2525 | ○ | ○ | ○ |
| | 森箱整形外科 | 丸子一丁目4-37 | 258-5666 | ◇ | ◇ | ○ |
| 長田東 | 岩ほし内科医院 | 丸子二丁目2-8-5 | 259-0347 | ○ | ○ | ○ |
| | 浅野医院 | 丸子三丁目12-64 | 256-6200 | ○ | ○ | ○ |
| 長田北 | 原田整形外科 | 丸子六丁目1-10 | 257-6700 | ○ | ○ | ○ |
| | 近藤医院 | 手越310 | 257-0733 | ○ | ○ | ○ |
| 長田南 | 手塚クリニック | 手塚一丁目11-2 | 270-8400 | ○ | ○ | ○ |

清水区

| 地区 | 医療機関名 | 住所 | TEL | 特定 | 後期 | 訪問 |
|-----|------------------|---------------------|----------|----|----|----|
| 江尻 | やまだメディカルクリニック | 江尻町3-12 | 366-0750 | ○ | ○ | ○ |
| | 西谷医院 | 江尻東一丁目1-38 | 366-2722 | ○ | ○ | ○ |
| | 佐川産婦人科 | 江尻東一丁目5-4 | 366-0661 | ○ | ○ | ○ |
| 入江 | 江尻東クリニック | 江尻東三丁目8-18 | 369-6663 | ○ | ○ | ○ |
| | おおいし脳神経外科クリニック | 高橋町3-15 | 363-0014 | ○ | ○ | ○ |
| | 杉山医院 | 大手三丁目32-1 | 366-0512 | ○ | ○ | ○ |
| 浜田 | 真内クリニック | 入江南町3-24 | 363-1175 | ○ | ○ | ○ |
| | 竹内クリニック | 道分二丁目7-15 | 366-8676 | ○ | ○ | ○ |
| | 藤崎医院 | 松橋町6-35 | 366-1869 | ○ | ○ | ○ |
| 岡 | 草ヶ谷医院 | 鶴舞町6-1 | 366-2551 | ○ | ○ | ○ |
| | しぶひわ内科クリニック | 浜川三丁目10-17 | 345-7777 | ○ | ○ | ○ |
| | 瀬沼内科医院 | 上清水町11-18 | 362-2538 | ○ | ○ | ○ |
| 清水 | しんずくクリニック | 千歳町2-30 | 355-1117 | ○ | ○ | ○ |
| | 竹内内科 | 田町2-5 | 352-2285 | ○ | ○ | ○ |
| | 遠山内科医院 | 万世町一丁目3-25 | 353-6789 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 清水青洲病院 | 万世町二丁目1-2 | 352-9551 | ○ | ○ | ○ |
| | うおたに内科クリニック | 松が丘町5-25 | 352-6625 | ○ | ○ | ○ |
| | 洗井内科医院 | 中央町3-15 | 352-5862 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 花みずき産科クリニック | 西島町4-6 | 355-8500 | ○ | ○ | ○ |
| | 船越内科・循環器内科クリニック | 笠原二丁目17-25 | 369-7177 | ○ | ○ | ○ |
| | するがクリニック | 生穂町3-23 | 355-5655 | ○ | ○ | ○ |
| 不二見 | 清水富士山病院 | 八千代町6-33 | 355-2220 | ○ | ○ | ○ |
| | 清水ひまわりクリニック | 村松原1丁目2-6 | 334-1335 | ○ | ○ | ○ |
| | 佐藤医院 | 大坪二丁目3-12 | 347-2300 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 清水ベインクリニック | 大坪二丁目6-1 | 395-6717 | ○ | ○ | ○ |
| | 浅野医院 | 木の町99-1 | 344-3000 | ○ | ○ | ○ |
| | 有東あしきのクリニック | 有東坂5-14 | 347-0103 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 清水サリノクリニック | 船越町180-9 | 369-7265 | ○ | ○ | ○ |
| | 南しんずくメディカルクリニック | 上ヶ野5-29 | 334-2710 | ○ | ○ | ○ |
| | えんどう内科クリニック | 日立町4-4 | 337-1117 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | こうのファミリークリニック | 清水村松地先新田10-8 | 335-5730 | ○ | ○ | ○ |
| | あさひ内科クリニック | 村松原三丁目3-10 | 880-8850 | ○ | ○ | ○ |
| | 手山医院 | 駒沢二丁目6-20 | 335-8566 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 船越産婦人科・産科見聞クリニック | 船越西一丁目2-62 | 335-5000 | ○ | ○ | ○ |
| | 聖徳医院 | 下野橋7-7 | 364-8538 | ○ | ○ | ○ |
| | 浦島クリニック新院 | 押切1456 | 347-8727 | ○ | ○ | ○ |
| 高部 | 浦島メディカルクリニック | 押切1620 | 347-8699 | ○ | ○ | ○ |
| | 佐々木クリニック | 押切1735-1 | 348-6606 | ○ | ○ | ○ |
| | おおゆき内科クリニック | 押切2002-1 | 340-3700 | ○ | ○ | ○ |
| 高部 | いよいよ内科・循環器内科 | 押切2360 | 346-7155 | ○ | ○ | ○ |
| | とち内科・呼吸器内科 | 天主堂6-18 | 371-9576 | ○ | ○ | ○ |
| | 伊藤医院 | 平川地17-38 | 345-7614 | ○ | ○ | ○ |
| 有度 | 宗内科医院 | 草薙139 | 348-1114 | ○ | ○ | ○ |
| | 藤崎ハラククリニック | 草薙一丁目31-5 グランド草薙201 | 348-3377 | ○ | ○ | ○ |
| | 向井内科循環器科クリニック | 草薙一丁目10-12 | 347-1020 | ○ | ○ | ○ |
| 有度 | 藤崎医院 | 草薙一丁目15-23 | 345-7543 | ○ | ○ | ○ |
| | 草薙土都外科医院 | 草薙一丁目25-35 | 345-5436 | ○ | ○ | ○ |
| | 浦島クリニックくすのき | 植新田281-1 | 347-5866 | ○ | ○ | ○ |
| 有度 | アソシエイト内科クリニック | 中之島一丁目5-11 | 347-8580 | ○ | ○ | ○ |
| | 杉山クリニック | 七ツ新原364-1 | 348-0016 | ○ | ○ | ○ |
| | 浦島医院 | 七ツ新原二丁目4-15 | 345-2405 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 奥田内科医院 | 西久保316 | 363-0345 | ○ | ○ | ○ |
| | 佐藤医院 | 西久保一丁目6-22 | 366-0212 | ○ | ○ | ○ |
| | 三上医院 | 西56-12 | 366-7207 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | あさひ産科クリニック | 梅原町581-20 | 340-2777 | ◇ | ◇ | ○ |
| | 清水内科医院 | 興津浦見寺町143-17 | 363-1040 | ○ | ○ | ○ |
| | 清水内科クリニック | 興津中町39-2 | 363-0044 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 志達内科クリニック | 興津中町1360-1 | 363-6222 | ○ | ○ | ○ |
| | 徳田産科外科医院 | 興津中町1393-6 | 363-0541 | ○ | ○ | ○ |
| | 松下山院 | 但馬町1317-2 | 393-2022 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 清水再洋内科診療所 | 和出島693-1 | 343-2366 | ○ | ○ | ○ |
| | 船越医院 | 由比北田467 | 375-2784 | ○ | ○ | ○ |
| 船越 | 菜のはなファミリークリニック | 由比750 マンションOak 1F | 375-5785 | ○ | ○ | ○ |

※集団健診（検診車）も市内で実施します。詳細な日程・会場は市ホームページにてお知らせします。
ご確認の上、申込先の医療機関へ直接ご予約ください。

(2026年4月現在)

健康ミニ情報

口腔の健康は、全身の健康

歯周病菌は、歯茎の血管から全身に入り、様々な病気の要因となることがわかってきました。
生活習慣病では、**動脈硬化**や**糖尿病**、**心筋梗塞**等との関係がみつめられています。
静岡市ではお得な「40歳からの歯科健診（歯周病検診）」も実施していますので、健康管理にお役立てください。

受診に関する詳細は静岡市のホームページでご確認ください。

静岡市 まるわかり



健康相談窓口

※令和8年5月7日～

保健センター等では、保健・福祉・医療に関する様々な相談を行っています。お気軽にご相談ください。

| 健康相談窓口 | 場所 | 住所 | TEL |
|--------|-------------------------|-----------------|--------------|
| 区役所 | 葵区役所健康支援課 | 葵区追手町5番1号 | 054-221-5049 |
| | 駿河区役所健康支援課 | 駿河区南八幡町10番40号 | 054-204-3811 |
| | 清水区役所健康支援課 | 清水区旭町6番8号 | 054-348-7711 |
| 城東 | 城東保健センター内 | 葵区城東町24番1号 | 054-249-3180 |
| 東部 | 東部生涯学習センター内 | 葵区千代田七丁目8番15号 | 054-261-3311 |
| 北部 | 旧北部保健福祉センター内 | 葵区昭府二丁目14番1号 | 054-271-5131 |
| 薬科※ | 薬科生涯学習センター内 | 葵区羽鳥本町5番9号 | 054-277-6712 |
| 南部 | 南部保健センター内 | 駿河区曲金三丁目1番30号 | 054-285-8111 |
| 長田 | 長田支所内 | 駿河区上川原13番1号オク長田 | 054-259-5112 |
| 大里 | 大里生涯学習センター内 | 駿河区中野新田57番地の5 | 054-288-1111 |
| 清水 | 清水保健センター内 | 清水区渋川二丁目12番1号 | 054-348-7712 |
| 蒲原 | 清水福祉事務所蒲原出張所 (蒲原支所内) | 清水区蒲原新田一丁目21番1号 | 054-385-7790 |

相談受付時間

平日 8:30 - 17:00

※薬科のみ、受付時間は火～金の9:00-17:00となります。

作成:静岡市役所健康づくり推進課 054-221-1579

静岡市国保

特定健診を受診していただきありがとうございます!

特定健診活用ガイド

特定健診をさらに有効活用するために、健診結果を振り返ってみませんか？
下記表であてはまる数値に○をつけてみてください。


| 検査項目 | 各検査でわかること | 安全 | 注意 | 危険! | | |
|------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------|----------------------|----------|------|
| | | 基準値 | 保健指導判定値 | 受診勧奨判定値 | すぐに受診が必要 | |
| BMI | 「肥満」や「やせ」 | ～24.9 | 25.0～ | — | — | |
| 腹囲 (cm) | 内臓脂肪の蓄積 | 男性 ～84.9 女性 ～89.9 | 男性 85.0～ 女性 90.0～ | — | — | |
| 空腹時中性脂肪 (mg/dl) | 動脈硬化や 脳卒中・心筋梗塞等のリスク | ～149 | 150～299 | 300～ | 500～ | |
| 随時中性脂肪 (mg/dl) | | ～174 | 175～299 | 300～ | 500～ | |
| HDLコレステロール (mg/dl) | | 40～ | 30～39 | — | — | |
| LDLコレステロール (mg/dl) | | ～119 | 120～139 | 140～ | 180～ | |
| Non-HDLコレステロール (mg/dl) | | ～149 | 150～169 | 170～ | 210～ | |
| 肝機能 | 肝炎・脂肪肝などの 肝臓障害のリスク | AST <GOT> (U/l) | ～30 | 31～50 | 51～ | — |
| | | ALT <GPT> (U/l) | ～30 | 31～50 | 51～ | — |
| | | γ-GT <γ-GTP> (U/l) | ～50 | 51～100 | 101～ | — |
| 血圧 | 動脈硬化や 脳卒中・心筋梗塞等のリスク | 収縮期 (mmHg) | ～129 | 130～139 | 140～ | 160～ |
| | | 拡張期 (mmHg) | ～84 | 85～89 | 90～ | 100～ |
| 尿酸 (mg/dl) | 関節炎や 尿酸結石・腎臓障害などのリスク | 2.1～7.0 | 7.1～7.9 | ～2.0 8.0～ | 9.0～ | |
| 空腹時血糖 (mg/dl) | 糖尿病・膵臓の異常のリスク | ～99 | 100～125 | 126～ | 126～ | |
| HbA1c (%) NGSP値 | | ～5.5 | 5.6～6.4 | 6.5～ | 6.5～ | |
| 尿糖 | | (-) | (±)～ | 医師の指示に従ってください。 | | |
| 心電図 (心臓) | 心臓病のリスク | 異常なし | — | 心臓細胞など医療の必要な所見あり。 | | |
| 詳細な健診 | 眼底検査 (目の運動筋) | 動脈硬化の程度を判定 | 異常なし | 医師の指示に従ってください。 | | |
| 腎臓 | 腎臓の機能低下 ※eGFRは腎臓が 老廃物を排泄する能力 | 尿蛋白 | (-) | (±) | (+)～ | (+)～ |
| | | クレアチニン (mg/dl) | 男性～1.00 女性～0.70 | 医師の指示に従ってください。 | | — |
| | | eGFR (ml/分/1.73m ² による) | 60～ | 45～59.9 | ～44.9 | — |
| 貧血等 | 血色素 (ヘモグロビン) (g/dl) | 男性 13.1～16.3 女性 12.1～14.5 | 男性 ～13.0 女性 ～12.0 | 男性 ～12.0 女性 ～11.0 | — | |

参照: 標準的な健診・保健指導プログラム (令和6年度版)、日本人間ドック学会判定区分、各学会診療ガイドライン



表紙の健診結果チェックリストで

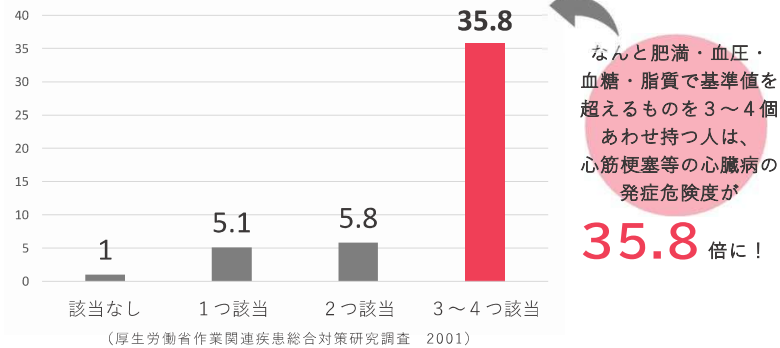
**グレー・レッドゾーンが多かった方は、
要注意です！**

レッドゾーンで受診していない方は、すぐに受診しましょう！ 

グレーゾーンが怖い理由

グレーゾーン以上の項目を複数もつことで**脳血管疾患・心疾患等の発症リスクが高まります。**

心臓病の発症危険度



心疾患等の要因となるのは、動脈硬化です。イエローゾーンが多いと動脈硬化が無自覚に進行し、やがて病気を発症します。早めに生活習慣を正すことで、リスクを下げることができます。

まずは簡単なことから生活に取り入れてみませんか？

- 休肝日を週2日つくる
- エレベーターでなく階段を使う
- 脂っこいものや甘いものの食べる量を少し減らしてみる
- 食事の時に咀嚼回数を増やしてみる
- 通勤等の移動時にウォーキングを取り入れる



特定保健指導で生活習慣改善のサポートをします！

特定保健指導って？

保健師・栄養士のアドバイスを受けながら、生活習慣をより健康的なものに変えていくための行動計画を立てて実行していきます。

特定健康診査の結果で、メタボ・メタボ予備群に該当する方には、特定保健指導の案内をお送りしています。

特定保健指導の流れ

STEP 1

生活習慣改善プランを立てる



日頃気になっていることを気軽に相談ください

保健師・栄養士と一緒に、健診結果や生活習慣の振り返りを行い、実践可能で個々に合ったプランをマンツーマンで考えます。また、検査結果の意味や、適切な食事量等についてお答えしますので、気軽にご相談ください。

プランの例

飲酒しない日を週1回作る
通勤等に徒歩を取り入れ毎日短時間ウォーキングするようにする

STEP 2

生活習慣改善プランを3~6か月実行する

ご不明な点があれば、ご相談ください。
※実行中に確認の連絡をさせていただく場合がございます。



STEP 3

実行内容の振り返り

プラン実行の状況や成果を保健師・栄養士と振り返ります。
健康的な生活習慣をキープしていきましょう。

利用者の声



以前よりも、揚げ物・お酒を減らし短時間の散歩心がけたことでLDLコレステロール値が下がり、おなか周りも痩せることができました。

オンラインでもご利用いただけます！

保健指導に関する問い合わせはこちら
静岡市役所健康づくり推進課 保健指導係 054-221-1376