

# 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  
静岡県東区追分町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？(漏り喪失含む)  
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					公印省略
	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  
静岡市東区道平町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 241XXXXXXX ※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	朝屋夕の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

受診券整理番号 ※各自ご記入ください

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	今日が何月何日か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（令和26年6月1日～令和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（令和32年4月1日～令和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）の実基歯科医院へ「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。Aomori Region Character  
「あむいくん」

Q1. いくらかかるの?

A1. 無料です

(一般給費10,000円相当)

Q2. 元氣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。

Sagami Region Character  
「トロペー」

Q3. 通院中だから受けなくてもいい?

A3. 健康診査は、病院で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。

Sagami Region  
Character  
「シズラ」

©清水区

## 健診項目

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

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

※健診前の検査については、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」の制度があります。

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。

葵区

Table with columns: 学区, 医療機関名, 住所, TEL, 特定, 後期, 心電図. Lists medical facilities in the Aoi district.

Table with columns: 学区, 医療機関名, 住所, TEL, 特定, 後期, 心電図. Lists medical facilities in other districts including Kunita, Nishiyama, and others.

総合病院・健診センター等

Table with columns: 学区, 医療機関名, 住所, TEL, 特定, 後期, 心電図. Lists comprehensive hospitals and health check centers.

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	次期
森下	わたなべクリニック	南谷16 /ヒ・ルネッサンス104	285-5637	○	○	○
	佐藤内科医院	南町12-19	285-2288	○	○	○
	静山駅前クリニック	南町18-2リクスボットガーデン1F	854-0722	○	○	○
	秋山クリニック	八幡一丁目2-25	289-2222	○	○	○
	田村外科医院	八幡三丁目2-26	285-7548	○	○	○
	やまた内科・循環器内科	八幡四丁目7-21	289-6222	○	○	○
	塩川八幡ヒルズクリニック	八幡五丁目32-10	280-0500	○	○	○
中田	聖ヨゼフ診療所	八幡四丁目6-8	204-0277	◇	◇	◇
	坂野村山医院	坂野4-5	285-2510	○	○	○
	高野外科胃腸科医院	中田一丁目7-11	281-6668	○	○	○
	桜井クリニック	中田本町6-11	287-5524	○	○	○
富士見	水谷海神産科クリニック	馬場四丁目1-9	202-7778	○	○	○
	航空クリニック	馬場四丁目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	○	○	○
	登戸山医院	登戸五丁目4-1	289-0776	○	○	○
大里井	泰山クリニック	登戸五丁目11-9	284-0065	○	○	○
	えんどう内科クリニック	中田四丁目4-38	284-1121	○	○	○
	きくち内科医院	新川二丁目8-3	284-7171	○	○	○
	あさひクリニック	浜島町6-31	289-6555	○	○	○
(新通)	原田産院	中村町73-12	282-5003	○	○	○
	大野クリニック	中村町152-3	283-2616	○	○	○
	天野外科医院	箕輪243	281-1181	○	○	○
	山崎医院	新川一丁目19-5	285-6811	○	○	○
	かとう内科呼吸器クリニック	宮本町10-18	281-4159	○	○	○
	あしたば診療所	中島1687-2	289-2228	○	○	○
	穂穂医院	西島29-1	287-5332	○	○	○
宮竹	ひかわレディスクリニック	敷地一丁目18-10	238-3883	○	○	○
	こんたくクリニック	高松二丁目5-18	238-8005	○	○	○
大里井	堀田内科医院	高竹一丁目4-7	237-7677	○	○	○
	こんどうクリニック	下郷324	238-5555	○	○	○
西豊田	飯山内科クリニック	小泉二丁目9-13	280-1180	○	○	○
	白鳥消化器内科医院	豊一丁目7-22	289-0555	○	○	○
	静岡曲倉クリニック	曲倉三丁目5-5	202-5090	○	○	○
	関本外科クリニック	曲倉四丁目7-3	202-0106	○	○	○
東源台	堀内医院	曲倉五丁目4-3	281-3041	○	○	○
	礼内科	曲倉六丁目10-14-3F	854-6668	○	○	○
	東静岡クリニック	曲倉七丁目8-10	289-2111	○	○	○
	坂井クリニック	曲倉七丁目7-19	282-5525	○	○	○
東豊田	青島整形外科	池田401-2	267-3330	○	○	○
	静岡ひかり医院	小庭429-1	289-6969	○	○	○
大谷	JINクリニック	聖一色414.8	264-1112	○	○	○
	たんぽぽ診療所	中吉田26-16	267-7855	○	○	○
長田井	三神医院	西大谷4-4	237-5653	○	○	○
	白萩病院	西大谷10-1	236-7272	○	○	○
	かろう内科クリニック	みずほ一丁目7-4	860-7660	○	○	○
	みずほ においしいクリニック	みずほ二丁目5-26	268-5500	○	○	○
長田井	富田内科	みずほ三丁目10-10	263-6767	○	○	○
	みやざき内科	みずほ五丁目14-23	267-7799	○	○	○
長田井	とやまクリニック	東新田三丁目32-9	201-9600	○	○	○
	東新田産地診療院	東新田五丁目16-10	256-8688	○	○	○
長田井	大聖医院	井宗一丁目33-3	256-0040	○	○	○
	高野橋医院	北丸子二丁目5-10	266-2925	○	○	○
長田井	森橋整形外科	丸子一丁目4-37	269-5666	○	○	○
	岩よし内科医院	丸子二丁目29-5	269-0347	○	○	○
長田井	浅野医院	丸子三丁目12-64	256-6200	○	○	○
	原田整形外科	丸子六丁目1-10	257-6700	○	○	○
長田井	近藤医院	手越310	257-0733	○	○	○
	手越クリニック	手越一丁目11-2	270-6400	○	○	○

清水区

地区	医療機関名	住所	TEL	特定	後期	次期
江尻	やまたメディカルクリニック	江尻町9-12	386-0750	○	○	○
	吉水医院	江尻東一丁目1-38	386-2722	○	○	○
	庄司産婦人科	江尻東一丁目5-4	386-0661	○	○	○
	江尻東クリニック	江尻東三丁目8-18	389-6663	○	○	○
	おおいし脳神経外科クリニック	高松南町9-15	383-0014	○	○	○
入江	杉山医院	大手三丁目2-21	386-0512	○	○	○
	岡内科クリニック	入江南町9-24	383-1175	○	○	○
	竹内クリニック	総分二丁目7-15	386-5576	○	○	○
	諏訪医院	桜橋町6-35	386-1869	○	○	○
浜田	草ヶ谷医院	藤野町6-1	366-2561	○	○	○
	しおかわ内科クリニック	浜川三丁目10-17	345-7777	○	○	○
	瀬田内科医院	上清水町11-18	362-2538	○	○	○
	しみず内科クリニック	千歳町2-30	355-1117	○	○	○
岡	竹内内科	日町2-5	352-2265	○	○	○
	通山内科医院	万世町一丁目3-25	353-769	○	○	○
	清水青木山病院	万世町二丁目1-2	352-8551	○	○	○
	うぶにお内科クリニック	桜が丘町5-25	825-6625	○	○	○
清水	浅井内科医院	中央町9-15	352-6662	○	○	○
	花みずき産科クリニック	西島町4-6	355-5500	○	○	○
	松井内科・産婦人科クリニック	豊林二丁目17-25	369-7177	○	○	○
	するがクリニック	庄瀬町3-23	355-5655	○	○	○
松越	清水富士山病院	八千代町8-33	355-2220	○	○	○
	清水心まわりクリニック	村松原一丁目2-5	334-1335	○	○	○
	佐藤医院	大坪二丁目3-12	347-2300	○	○	○
	清水ベインクリニック	大坪二丁目6-1	395-8717	○	○	○
不二見	浅野医院	太の町9-1	344-3000	○	○	○
	有東あしひのきクリニック	有東5-14	347-6103	○	○	○
	清水サルバドールクリニック	松越東町180-9	368-7265	○	○	○
	南しあすメディカルクリニック	上カ竹5-28	334-2710	○	○	○
野田	えくち内科クリニック	日立町4-4	337-1117	○	○	○
	こころファミリークリニック	清水村松地先新田10-9	335-3730	○	○	○
	あざり内科クリニック	村松原三丁目3-10	860-8650	○	○	○
	甲山医院	殿平二丁目20-20	335-4566	○	○	○
飯田	原田産院	野田東一丁目2-62	335-3000	○	○	○
	宮地医院	下野郷7-7	304-6526	○	○	○
	浦崎クリニック新院	押切1456	347-6727	○	○	○
	浦崎メディカルクリニック	押切1620	347-6699	○	○	○
高部	佐々木クリニック	押切1738-1	348-6606	○	○	○
	おおく内科クリニック	押切2002-1	340-3700	○	○	○
	なにと内科・循環器内科	押切2380	346-7155	○	○	○
	とち内科・呼吸器科	大土東6-18	371-5676	○	○	○
有度	伊藤医院	平川池17-38	346-7614	○	○	○
	宗内科医院	草野139	348-1114	○	○	○
	浦崎ハラダクリニック	草野一丁目3-5 グラント海産20	348-3377	○	○	○
	向井内科循環器科クリニック	草野一丁目10-12	347-1020	○	○	○
高部	徳門医院	草野一丁目15-23	345-7543	○	○	○
	特産土屋外科医院	草野一丁目25-55	345-6436	○	○	○
	浦崎クリニックくすのき	橋新田281-1	347-5888	○	○	○
	アツミ増殖科内科クリニック	中之郷一丁目5-11	347-3660	○	○	○
高部	杉山クリニック	七ツ新屋364-1	348-0016	○	○	○
	福地医院	七ツ新屋二丁目4-15	345-2406	○	○	○
	高野橋医院	西久保318	363-0345	○	○	○
	松田医院	西久保一丁目6-22	368-0212	○	○	○
高部	三上医院	原56-12	366-7207	○	○	○
	あさひ婦人科クリニック	滝原町581-20	340-2777	○	○	○
高部	高木内科医院	興津清院寺町143-17	363-1040	○	○	○
	青木内科クリニック	興津中町93-2	363-0044	○	○	○
高部	おさつ内科クリニック	興津中町1360-1	363-6222	○	○	○
	徳田常備科外科医院	興津中町1393-6	363-0541	○	○	○
高部	松下医院	但馬町1317-2	393-2022	○	○	○
	清水市平診療所	但馬町683-1	343-2366	○	○	○
高部	謝橋医院	由比北白467	375-2784	○	○	○
	栗のほ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)

**健康三情報**

**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**等との関係がみとめられています。  
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号オキ長田	054-259-5112
大里	大里生涯学習センター内	駿河区中新野田57番地の5	054-288-1111
清水	清水保健センター内	清水区淡川二丁目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**  
**※薬料のみ、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○をつけてください。

検査項目	各検査でわかること	安全基準値	注意判定値	危険！	
				受診勧奨判定値	すぐ必要受診が必要
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	85.0～ 90.0～	—	—
空腹時中性脂肪 (mg/dl)		～149	150～299	300～	500～
空腹中性脂肪 (mg/dl)		～174	175～299	300～	500～
HDLコレステロール (mg/dl)	動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞等のリスク	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～
AST <GOT> (U/l)		～30	31～50	51～	—
肝機能 ALT <GPT> (U/l)	肝臓・胆膵臓などの肝臓障害のリスク	～30	31～50	51～	—
γ-GT <γ-GTP> (U/l)		～50	51～100	101～	—
尿酸 (mmol/l)	動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞等のリスク	～129	130～139	140～	160～
尿酸 (mmol/l)		～84	85～89	90～	100～
尿酸 (mg/dl)	尿酸炎や関節痛・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)		～99	100～125	126～	126～
HbA1c (%) NGSF症	糖尿病・腎臓障害などのリスク	～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。	医師の指示に従ってください。
心電図 (心電)	心臓病のリスク	異常なし	—	心臓病など医師の必要な所見あり。	—
脈波装置 (目の脈波装置)	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。	—	—
尿蛋白		(-) ～	(±) ～	(+) ～	(+) ～
クレアチニン (mg/dl)	腎臓の機能低下 ※eGFRは腎臓が老廃物を排泄する能力	男性 ～1.00 女性 ～0.70	—	医師の指示に従ってください。	—
eGFR (ml/1.73m <sup>2</sup> /1.73m <sup>2</sup> による)		60～	45～59.9	～44.9	—
血色素 (ヘモグロビン) (g/dl)	貧血等の有無	男性 13.1～16.3 女性 12.1～14.5	男性 ～13.0 女性 ～12.0	～12.0	～11.0

※参照：標準的な健診・健康指導プログラム（令和6年版版）、日本人間ドック学会認定区分、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**

該当数	発症危険度
該当なし	0
1つ該当	5.1
2つ該当	5.8
3~4つ該当	35.8

(厚生労働省作業関連疾患委員会研究調査 2001)

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**

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**

就酒しない日を週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きた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**

**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**