

健診まるわかりガイド

がん検診
健康診査



受診対象者

●がん検診・歯周病検診・その他の検診の対象者

静岡市に住民票があり、加入する保険組合にがん検診・歯周病検診・その他の制度がない人

※静岡市国民健康保険または後期高齢者医療保険以外の健康保険にご加入の方も対象です。

※現在それぞれの部位で治療中、経過観察中の方は検診受診の対象外となる場合がありますので、かかりつけの医師等へご相談ください。

●生活習慣病予防の健康診査の対象者

静岡市国民健康保険 または 後期高齢者医療保険に加入している人

※その他の保険に加入している方は、加入保険者にお問合せください。

年に1回
あなたのからだの
「健康チェック！」

受診の流れ

①受ける健(検)診の種類を確認する

性別や年齢、加入している健康保険により異なります。

まずは、「静岡市成人健(検)診早見表」で自分が受診できる健(検)診を確認しましょう。

②医療機関に予約する

「実施医療機関一覧」から受診できる医療機関を選び、直接医療機関に電話などで申し込みます。予約の際に、必ず「静岡市の〇〇〇〇を受診したい」と伝えてください。

③健(検)診を受診する

持ち物：①受診券 ②マイナ保険証または資格確認書等 ③自己負担金

※受診する健(検)診により異なる場合があります。予約時に医療機関に確認して下さい。

④結果を確認する

健(検)診結果は、受診した医療機関から対面または通知で説明があります。

がん検診の結果、「要精密検査」となった場合には、必ず精密検査を受診しましょう。

早期発見・早期治療が重要です。

健康診査の結果から生活習慣病リスクの高い方は、保健指導が受けられます。

【問合せ】

〈がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検診〉
〈静岡市国民健康保険特定健康診査、静岡市国民健康保険健康診査、後期高齢者医療制度健康診査〉



TEL(054)

健康づくり推進課 健診係 葵区追手町5-1 221-1579

〈保健指導〉	令和8年5月1日まで	令和8年5月7日以降
葵区	城東保健福祉センター 249-3180 東部保健福祉センター 261-3311 北部保健福祉センター 271-5131 藁科保健福祉センター 277-6712	葵区役所健康支援課 (静岡庁舎新館2階) 221-5049
駿河区	南部保健福祉センター 285-8111 大里保健福祉センター 288-1111 長田保健福祉センター 259-5112	駿河区役所健康支援課 (駿河区役所3階) 204-3811
清水区	清水保健福祉センター 348-7711 蒲原保健福祉センター 385-5670	清水区役所健康支援課 (清水区役所3階) 348-7711

※令和8年5月7日以降は市内9か所(保健福祉センター近隣)に健康相談窓口が設置されます。詳細は各区健康支援課にお問い合わせください。

〈歯周病検診〉
口腔保健支援センター 葵区城東町24-1 249-3175

通称 プレコン プレコンセプションケア いま 現在の選択であなたの未来が変わる!

プレコンって? / 男女ともに、自分の未来の選択肢を増やせるように、日々の生活や健康に向き合うことです!

プレコンを実践することでいいこといっぱい!!

- ♥不妊の予防や妊娠・出産のリスクを抑えられる!
- ♥自分のからだのトリセツを知れる!

まずは、プレコンチェック してみましょう!

はじめよう プレコンセプションケア

問合せ先 健康づくり推進課 (TEL:054-221-1376)

元気静岡 マイレージ

ポイントをためて、健康とお得をゲット!

野菜は、1日5皿分をめざそう! 1日に必要な野菜は350g以上 加熱調理してもOK!

生の状態では 料理すると

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムを体外に排泄する手助けをしてくれます。(腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。)

5皿の野菜料理

生活の中で体を動かす工夫を!

ウォーキングのポイント

頭は引いて視線はまっすぐ

肩は引き締め、腰を前へ押し出す感覚で

歩幅はいつもよりちょっと広め サッサのリズムで

背筋を伸ばす

肩の力を抜いて、肘を曲げ 踵は後ろに引くように振る

着地はかかとからつま先へ

後ろの足の付け根が伸びるように歩く

問合せ先 健康づくり推進課 (TEL:054-221-1376)

★聞こえのセルフチェック★

- 会話をしているとき、聞き返すことがよくある。
- 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」と注意される。
- 相手の話した内容を聞き取れず、推測で内容を判断することがある。
- ドアのチャイム音や体温計の音に気がつかないことがある。
- 大勢の人がいる場所や周りが騒がしい中での会話は、相手の声が聞き取りにくい。

難聴により認知症になる恐れがあるとの研究結果があります。耳掃除や、薬物治療、手術等で治せる場合もあるので、**早めの受診を!**

補聴器購入費補助制度

対象 ・市内在住65歳以上で、聴覚の障害者手帳交付対象外の方
・医療機関で補聴器装用が必要と診断された方

※購入する前に申請手続が必要であることや、介護予防活動等へ取り組むことなどの要件があります。詳細は市HPをご確認ください。



1つでも ✓ が付いた方は、耳鼻咽喉科を受診しましょう!

高齢者福祉課 ☎054-221-1586 静岡市 難聴 検索