

**健康診査を受ける前に  
※必ずお読みください**

- 治療中の方は受診について、かかりつけ医にご相談ください。
- 健康診査年度内に1回のみ受診できます。2回以上受診した場合や、受診日当日に受診券を紛失した場合は、各区役所保険年金課及び蒲原支所で再発行できます。

査前日は飲酒・激しい運動は控え、健診前10時間は水以外の飲食はとらないようにしましょう。  
国民健康保険の資格がない場合(遡りの資格喪失を含む)は全額自己負担となりますのでご注意ください。  
問合せ先:健康づくり推進課 TEL054-221-1579

**R8.4.1現在、静岡市国民健康保険にご加入の  
40歳～74歳の方は 特定健康診査 が受けられます。**

※ただし、R8.4.1から受診日当日まで継続して静岡市国民健康保険に加入していること。

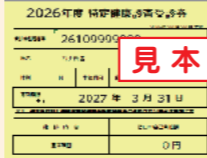
- ◆実施期間 5月から翌年3月末まで
- ◆持ち物 受診券・質問票・マイナ保険証または資格確認書等
- ◆自己負担金 **無料**

- ◆健診項目
  - 診察等 問診、診察、身体計測(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…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…空腹時血糖、ヘモグロビンA1c  
肝機能…AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)  
腎機能…クレアチニン、eGFR、尿酸  
貧血検査…ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数



\*心電図は希望者に実施 \*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

- ◆受診方法 ご自身で健診実施医療機関へ電話で予約し、受診してください。
- ◆受診券 4月以降順次送付しますが、静岡市国民健康保険への加入時期により受診券の発送時期が変わります。発送目安は下の表をご確認ください。



	受診券の発送目安	
R8.4.1を含む それ以前に 国保資格を 有する方で	①以前から加入している方	4月下旬送付予定
	②2月末までに新たに国保加入の届出をした方	3月下旬送付予定
	3月末までに新たに国保加入の届出をした方	5月下旬送付予定
	4月末までにさかのぼって国保加入の届出をした方	6月下旬送付予定
5月1日以降にさかのぼって国保加入の届出をした方	希望される方は、健康づくり推進課へお申し込みください。	

**【受診券未使用の方へ】**

職場での健康診査や人間ドックを受診し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。



**注意** 令和8年度中に  
75歳を迎える方へ

特定健康診査を受診できるのは**誕生日の前日**までです。  
75歳の誕生日以降に受診される方は「後期高齢者医療制度の健康診査」に変更になり新しい受診券が必要となりますので、電話または電子申請フォームからご連絡ください。



**特定保健指導 ～生活習慣病のリスクがある方へ～**

- ◇対象者 特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方
- ◇利用方法 市から**特定保健指導利用券**が郵送されます。  
リスクに応じて「**動機づけ支援**」か「**積極的支援**」に判定され、下記のような支援が受けられます。(面接・オンラインによる指導)
- ◇利用期間 利用券交付日より6か月間
- ◇自己負担金 **無料**
- ◇実施機関 各区健康支援課、静岡市の指定する健診実施機関、その他の委託先など



**動機づけ支援**

面接(原則1回)で保健師や管理栄養士から具体的なアドバイスを受け、一緒に生活習慣の改善のための計画を立てます。3か月後から6か月後に健康状態や生活習慣をお伺いします。

あなたの生活習慣を改善するチャンスです!!



**積極的支援**

初回面接で保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善のための行動目標・計画を立て、3か月以上継続して支援を受けられます。3か月後から6か月後に健康状態や生活習慣をお伺いします。

**①静岡市国民健康保険加入者 30歳～39歳及び  
②R8.4.2以降加入の40歳～74歳の方は 健康診査 が受けられます。**

- ◆実施期間 4月から翌年3月末まで
- ◆持ち物 受診券・健診票・マイナ保険証または資格確認書等・自己負担金
- ◆自己負担金 ①**30歳～39歳 1,500円** 市民税非課税世帯は無料(受診当日必ず市民税課税証明書原本を医療機関に提示)  
②**40歳～74歳 無料**

- ◆健診項目
  - 診察等 問診、診察、身体計測(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…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…空腹時血糖、ヘモグロビンA1c  
肝機能…AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)  
腎機能…クレアチニン、eGFR、尿酸  
貧血検査…ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数



\*心電図は希望者に実施 \*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

- ◆受診方法 ご自身で健診実施医療機関へ電話で予約し、受診してください。
- ◆受診券 窓口(各区役所保険年金課、長田支所、井川支所または蒲原支所)または電子申請で**受診券の交付を受けてください。長田支所・井川支所は後日郵送となります。**(申請に必要なもの:マイナ保険証または資格確認書等)

**電子申請フォーム**



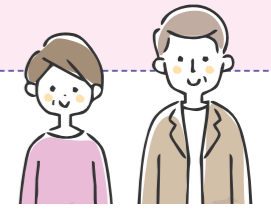
※30歳～39歳の方で保険料の滞納がある場合、受診券の交付ができません。納付された場合は、交付申請時に領収書等をご持参ください。  
※交付申請後に他保険へ加入した場合は受診できません。  
※年度内に社会保険等の他の制度で既に健康診査を受診している方は、対象外となります。

**75歳以上\*の方は 後期高齢者医療制度 健康診査 が受けられます。**

※65歳以上で一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の加入者も含む

- ◆実施期間 5月から翌年3月末まで
- ◆持ち物 受診券・質問票・マイナ保険証または資格確認書等
- ◆自己負担金 **無料**

- ◆健診項目 診察等 尿検査 血液検査  
\*貧血検査、心電図、眼底検査は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実施



- ◆受診方法 ご自身で健診実施医療機関へ電話で予約し、受診してください。
- ◆受診券 4月以降順次送付します。  
発送目安は下の表をご確認ください。

	受診券の発送目安
①以前から資格取得している者	4月下旬送付予定
②2月末までの資格取得者	3月下旬送付予定
3月末までの資格取得者	5月下旬送付予定
4月末までの資格取得者	6月下旬送付予定
5月末までの資格取得者	7月下旬送付予定
6月以降の資格取得者	希望される方は、健康づくり推進課へお申し込みください。



※資格取得者とは、誕生日を迎えて75歳になった方や、他市町村で既に後期高齢者の方で静岡市に転入した方のことをいいます。他市町村で既に後期高齢者の方が静岡市に転入した場合は、その転入日の届出の時期を上表に当てはめてください。6月以降の資格取得者の受診券は、誕生日の翌月下旬から発行可能です。