

特定健康診査・特定保健指導・国民健康保険 健康診査

生活習慣病予防のためメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導をご利用ください。

定期的な健診は、生活習慣病の早期発見につながるため、年に1度の健康チェックとして受診することをお勧めします。



特定健康診査

対象者

次のすべてに該当する人は、**年度内に1回**特定健康診査を受けられます。

- 令和8年3月31日までに40歳から75歳の誕生日を迎える人
※ただし、受診ができるのは、75歳の誕生日の前日までです。75歳の誕生日以降は、後期高齢者医療制度の健康診査の対象となります。
- 令和7年4月1日現在、静岡市国保に加入している人
- 健診受診日まで引き続き静岡市国保の資格がある人
※資格喪失後（遡り喪失の場合を含む）に受診した場合は、健診料金を全額請求させていただきますので、ご注意ください。

受診方法

- ① 4月下旬以降に受診券と質問票を対象者に順次送付します。
- ② 受診券が届きましたら健診実施機関へ直接申し込みをしてください。
- ③ 申し込みをした健診実施機関で受診してください。



受診時に
必要なもの

- ① マイナ保険証または資格確認書等
- ② 受診券※
- ③ 質問票

※受診券を紛失された場合は、各区役所保険年金課、蒲原支所、静岡市公式ウェブサイトで再交付の受付をしています。

実施期間

令和7年5月から令和8年3月末まで

自己負担

無料

実施機関

静岡市の指定する健診実施機関（開業医、総合病院、健診センターなど）
（健診実施機関についての詳細は、冊子『健診まるわかりガイド』参照）

【 健診項目 】

診察など

問診、診察、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、血圧測定

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、尿酸、eGFR
貧血検査 ヘマトクリット値、色素量、赤血球数

尿 検 査

尿糖、尿たんぱく

- ・心電図は希望者に無料で実施します。
（実施できない場合がありますので、健診実施機関に申し込みをする際に確認してください。）
- ・眼底検査は国が定める判定基準に該当する人で、医師が必要と判断した場合に実施します。

特定保健指導

対象者	特定健康診査の結果、生活習慣の見直しにより生活習慣病の発症予防が期待できる人 （「特定保健指導利用券」が送付されます。）
利用期間	特定健康診査後、特定保健指導利用券交付日より6か月間
自己負担	無料
実施機関	各保健福祉センター、静岡市の指定する健診実施機関など
実施方法	保健師、管理栄養士による個別相談、家庭訪問など
内容	健診結果をもとに、食事や運動など生活習慣を見直す支援をします。



- 【動機づけ支援】 メタボリックシンドローム予備群の人を対象に、原則1回のサポートをします。3～6か月経過後に目標を達成できたか一緒に確認します。
- 【積極的支援】 メタボリックシンドロームの人を対象に、継続的に面談や電話などでサポートします。3～6か月経過後に目標が達成でき、継続できているか一緒に確認します。

国民健康保険 健康診査（30歳代と年度途中加入者の健康診査）

特定健康診査の対象外の人で、次の条件を満たす人には、健康診査受診券を交付しています。
健診内容は特定健康診査と同じです。年度内において1回に限りです。

交付条件	・ 30歳から39歳まで（生年月日が昭和61年4月1日から平成8年4月1日まで）の人で、保険料（税）を滞納していない人または令和7年4月2日以降に静岡市国保に加入した40歳（生年月日が昭和61年3月31日以前の人）から74歳までの人 ・ 健診受診日に静岡市国保の資格がある人 ※資格喪失後（遡り喪失の場合を含む）に受診した場合は、健診料金を全額請求させていただきますので、ご注意ください。
受診方法	① 各区役所保険年金課、井川支所、長田支所または蒲原支所で受診券の交付を受けてください。なお、井川支所で交付申請した場合、受診券の即日交付はできません。 受診券 交付の 申請に 必要なもの ① マイナ保険証、資格確認書、健康保険証（R7.7月まで）または顔写真付きの本人確認書類 ② 30歳から39歳までの人で交付申請日2週間以内に保険料（税）を納付した場合は、納付が確認できる領収書または預金通帳（口座振替またはモバイルレジの場合） ③ 別世帯員の場合は委任状 ② 受診券の交付を受けたら、健診実施機関へ直接申し込みをしてください。 ③ 申し込みをした健診実施機関で受診してください。 受診時に 必要なもの ① マイナ保険証または資格確認書等 ② 受診券 ③ 質問票
実施期間	令和7年4月から令和8年3月末まで
自己負担	・ 30歳から39歳まで（生年月日が昭和61年4月1日から平成8年4月1日まで）の人 1,500円 ただし、受診券の交付申請時に高額療養費の自己負担限度額区分が非課税世帯（13ページ『1 70歳未満の人の高額療養費』参照）の人は、自己負担が500円です。 ・ 40歳（生年月日が昭和61年3月31日以前の人）から74歳までの人 無料
実施機関	静岡市の指定する健診実施機関（特定健康診査と同じ機関） （健診実施機関についての詳細は、冊子『健診まるわかりガイド』参照）