

来年度以降のお申し込みについて

来年度30～39歳になる方で、過去3年の間に一度でも成人等健診を受診した方は、お申し込みがなくても受診券を発送します。

※平成27年度に40歳になられる方へ

40歳からは**特定健康診査の対象となります**。特定健康診査は加入している医療保険者が実施する健診ですので、杉並区の国民健康保険にご加入でない方は、今後、杉並区から健康診査のご案内が届かなくなります。その場合、**加入している医療保険者が実施する特定健診をお受けください**。(杉並区の国民健康保険にご加入の方は、引き続き杉並区から健康診査のご案内が届きます。)

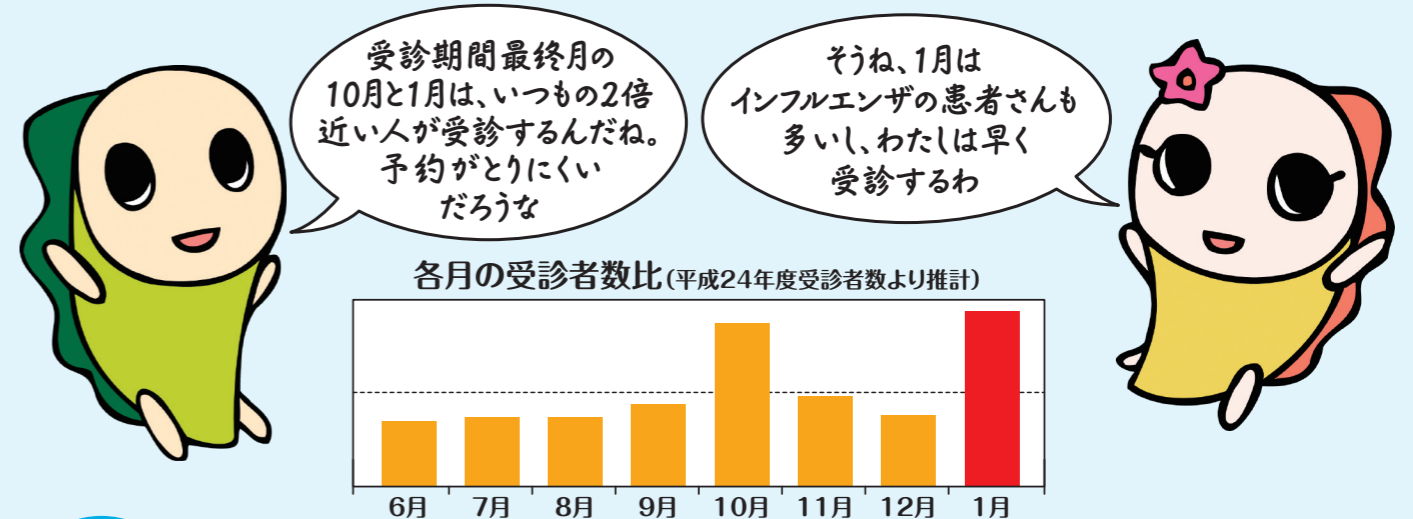
生活保護及び中国残留邦人等の生活支援給付を受給されている方は、40歳以降も引き続き成人等健診の対象となり、お申し込みがなくても受診券を発送します。

平成26年度 杉並区

区民健康診査(成人等健診)のおしらせ

健康の維持・増進は、豊かな生活の最大の基盤です。

杉並区では、この区民健康診査を、メタボリックシンドロームの発見、改善に着目し、主として生活習慣病(心疾患、脳卒中、糖尿病など)の予防を目的として実施しています。是非この機会にご自身の健康状態をチェックし、生活習慣の改善等健康管理にお役立てください。この健康診査の結果は、個人情報の保護に万全を期して、杉並区の保健福祉施策に役立てるための統計・精度管理等に活用します。



受診期間最終月の10月と1月は、いつもの2倍近い人が受診するんだね。予約がとりにくいだろうな

そうね、1月はインフルエンザの患者さんも多い、わたしは早く受診するわ

対象となる方

- 1) 杉並区に住民登録があり、年度末年齢が30～39歳の方
- 2) 生活保護及び中国残留邦人等の生活支援給付を受給されている方
職場等で同様の健診を受ける方や、杉並区から転出した方は受診できません。

受診期間

受診期間が変更になりました

原則として、受診期間は以下のとおりです。ただし、この期間にどうしても受診できない方は、受診券到着時から受診が可能です。

誕生月	受診期間
4月～9月生まれの方	6月1日から10月31日
10月～3月生まれの方	8月1日から平成27年1月31日

お申し込みの時期等により受診期間が異なる場合がありますので、受診券をご確認ください。
1月31日を過ぎると26年度の健診はお受けいただくことができませんので、お早めに受診してください。

お問い合わせ先 杉並保健所健康推進課 電話03-3391-1015

持っていくもの

1. 受診券
 2. 受診票
 3. 保険証
- ※生活保護受給者等を除く

1. 受診券

2. 受診票

3. 保険証

太枠内を記入しましょう

期間内に必ず受診しましょう。期限間近は大変混みあいご希望の医療機関で予約がとれないこともありますのでお早めの予約・受診をお願いします。

氏名、フリガナ、生年月日、住所をお書きください。

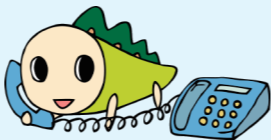
問診票のすべてにお答えください。

受診までの流れ

1 医療機関に健診の予約をしてください。

※同封の「区民健康診査実施医療機関一覧表」から医療機関を選び、電話等で受診日時を確認してください。

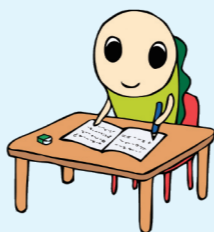
※受診券の期間内に受診してください。



2 受診票(A3版の複写の用紙)の左側、太枠内にご記入ください。

氏名、フリガナ、性別、生年月日、住所、健康診査問診票をご記入ください。

※受診票は2つ折りになっていますので開いてからご記入ください。



3 予約した日時に、必要書類を持って医療機関へお出かけください。

必要な書類は以下の3点です。

- ・成人等健診受診券(A4版の厚手の用紙)
 - ・杉並区区民健康診査受診票(A3版の複写の用紙)
 - ・健康保険被保険者証(健康保険証) ※生活保護受給者等を除く。
- ※必要書類は、封筒の表面でもご確認いただけます。



受診にあたっての注意

① 飲食の制限

受診日当日は、血液検査の精度を高めるため、**起床後に水以外の飲食物を摂取しないでください。**
詳しくは健診を受ける医療機関にご確認ください(医師から食事の指示等を受けている方は、その指示に従ってください)。

② 自宅等への訪問による受診

寝たきりの方などは自宅で訪問診査を受けることができます。希望する方は、医療機関に確認のうえ直接お申込みください。

③ 入院・加療中の場合

入院・加療中の場合は、受診する必要がありません。

健診結果について

健診の結果は、**受診した医療機関の医師から説明を受けてください。**

また、健診結果の用紙は大切に保管してください。

40歳以上の方については、健診の結果により、必要とされる場合には、生活習慣病予防に関する情報を提供します。



検査項目

年齢は、平成26年度中(26年4月から27年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。
各項目の詳細な説明は、受診票(複写の用紙)の裏面に記載がありますので、併せてご覧ください。

基本検査項目 受診する方全員が受ける項目です。

問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、**血圧測定**(収縮期・拡張期)、**血中脂質**(HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪)、**肝機能**(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP)、**糖尿病**(血糖値・HbA1c)、**尿検査**(糖・蛋白)
血清クレアチニン、**尿酸**、**尿潜血**

※胸部エックス線検査 65歳以上(昭和25.3.31以前生まれ)の方は、無料で実施します。

64歳以下(昭和25.4.1以降生まれ)の方は、ご希望により有料の追加検査項目(下記参照)となります。

詳細検査項目 医師が必要と判断した場合のみ実施する項目です。

(必ず実施する項目ではありません。)

貧血検査(赤血球・血色素量・ヘマトクリット)、**心電図**、**眼底検査**

追加検査項目 受診する方のご希望により、**区民健康診査と同時に**受診する項目です。

医療機関に区民健康診査受診の予約をする際に、一緒にお申し込みください。
なお、自己負担金が必要な場合は、受診する医療機関の窓口でお支払いください。

◆胸部エックス線検査

対象：30～64歳(昭和25年4月1日～昭和60年3月31日生まれ)の方
自己負担金 **300円**(65歳以上の方は、無料で実施します。)

◆大腸がん検診

対象：40歳以上(昭和50年3月31日以前生まれ)の方
自己負担金 **200円**

◆B型・C型肝炎ウイルス検査

対象：過去に同検査を受診したことのない方
自己負担金 **無料**

◆前立腺がん検査(男性のみ)

対象：以下の年齢で、区民健康診査と同時に**杉並区内**の医療機関で受診する方
50歳(昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ)
55歳(昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ)
60歳(昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれ)
65歳(昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ)
70歳(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれ)
自己負担金 **500円**



杉並区では、これらの他に各種がん検診も実施しています。
詳しくは、**がん検診のおしらせや広報すぎなみ・区の公式ホームページ等**をご覧ください。

生活保護等を受給中の方へ

生活保護及び中国残留邦人等の生活支援給付を受給されている方は、自己負担金が免除されます。
「免除」の表示がない受診券をお持ちの方は、無料で受けるためには免除申請が必要です。受診前に、杉並保健所健康推進課、各保健センター、各福祉事務所で免除申請をしてから受診してください。事前に免除申請をしないと有料になってしまいますので、ご注意ください。
生活保護等の認定でなくなった方は、お届けした受診券では受診できませんので、健康推進課へお問い合わせください。