

持っていくもの

- ①受診券 ②問診票 ③受診票 ④保険証
⑤受診前チェックリスト(お知らせの一面)

※受診するには、同封の受診券シールも必ずお持ちください。

①受診券

※切りとらない

②問診票

問診票のすべての項目にお答えください。

問診票は1枚目の裏面です。最初に1枚目を切り離してから、
太枠内を記入しましょう。
記入する際は、受診票が重ならないよう、必ず注意しましょう。

氏名、フリガナ、生年月日をお書きください。

大腸がん検診の受診を希望する方は、最初に注意事項を確認し、署名をしてください。署名が終わりましたら、問診票のすべての項目にお答えください。

肝炎ウイルス検診の受診を希望する方は、問診票のすべての項目にお答えください。

③受診票

3枚複写です。A3版に広げて太枠内を記入しましょう

氏名、フリガナ、生年月日、住所、電話番号をお書きください。また、服薬歴、喫煙歴も該当するものがあれば☑をしてください。

④保険証

国民健康保険被保険者証
※10月以降は色が変わります。

※受診当日に75歳を迎えられた方は、問診票・受診票が後期高齢者用(紫色)に変わります。
受診予定の医療機関で後期高齢者用に替えて記入してください。

早めに予約
しましょう。



◆国保特定健診以外で受診した場合は、検査結果データの写しを国保年金課医療費適正化担当に提出くださいますようお願いいたします。

問合せ先

国保特定健診・特定保健指導 に関すること

◆杉並区国保年金課 医療費適正化担当 電話 03-3312-2111(内線1277)

がん検診 に関すること

◆杉並保健所 健康推進課 健診係

電話 03-3391-1015

令和3年度 杉並区

無料

国保特定健診のお知らせ

杉並区では、生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病など)の予防を目的として国保特定健診を実施しています。
年に1度、健康チェックをして生活習慣の改善など健康管理にお役立てください。



対象となる方

40～74歳の国保加入者

- ※職場の健康保険に加入したときや転出等で被保険者資格の無い方は受診できません。ただし、同封されているがん検診は、杉並区民であれば受診することができます。
- ※受診の必要が無い方にも送付している場合がありますが、ご容赦ください。
- ※長期入院中の方、養護老人ホームや特別養護老人ホームなどの施設に入所されている方は、健診の受診対象になりません。

受診期間

6月1日から令和4年2月15日まで
＜令和3年度の健(検)診は、令和4年2月15日を過ぎると受診できません。＞

- ※新型コロナウイルス感染の拡大状況等によっては、健(検)診を一時休止することがあります。その場合、予約も取り消しとなりますのでご了承ください。
- ※医療機関によっては、予約が集中し、期間内に受診できないことがあります。受診券を受け取られましたら、出来るだけ早めの予約をお願いします。
- ※医療機関では院内感染防止等に留意した対応を行っています。

受診前チェックリスト 1つでも「はい」があると健(検)診を受診できません

①風邪をひいていますか。	はい・いいえ
②健(検)診当日、発熱(平熱より高い体温、または体温が37.5℃以上を目安とする)はありますか。	はい・いいえ
③咳や呼吸困難などの症状(※)はありますか。 (※咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚・嗅覚障害など)	はい・いいえ
④2週間以内に発熱(平熱より高い体温、または体温が37.5℃以上を目安とする)はありますか。	はい・いいえ
⑤2週間以内に法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がありますか。 また、それらの方と家庭や職場内等で接触歴がありますか。	はい・いいえ
⑥2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いのある患者との接触歴がありますか。 (同居している人や、職場が同じ人を含む)	はい・いいえ
⑦新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)ですか。	はい・いいえ

- ※受診の際、こちらの受診前チェックリストを必ずお持ちください。(複数の日にまたがって受診する場合は、コピーしてお使いください。)
- ※健(検)診実施機関での感染予防対策として、各自でマスクを用意し、健(検)診中はマスクを着用してください。
- ※密集・密接を防止するため、必ず電話等にて健(検)診の事前予約をするともに、受付時間を守って受診してください。
- ※新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすい高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、かかりつけ医にご相談ください。

この健康診査の結果は、個人情報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・保健指導に活用します。

年齢は、令和3年度中(令和3年4月1日から令和4年3月31日)に誕生日を迎えた満年齢です。

健診の内容について

1 基本的な健診項目(受診する方全員が受けられるもの)

無料

- ◆問診 ◆身体計測(身長・体重・腹囲・BMI) ◆理学的検査(視診・聴診等)
- ◆血圧測定 ◆血液検査 ◆尿検査

採血を受けられる方へ

採血は、医療行為の中では比較的安全性の高い手技ですが、まれに以下の合併症が起きることがあります。
※ご不明な点がある場合は、診察の際に医師等にご相談ください。
※合併症等が起きた場合は、速やかに受診医療機関にご連絡ください。

○止血困難・皮下血腫(内出血)

採血後、止血が不十分な場合に起こります。採血後は、揉まないで十分な圧迫止血(3～5分程度)をしてください。

○アレルギー反応

消毒薬(アルコールなど)やゴム手袋(ラテックス)により、かゆみや発疹などのアレルギー症状が出現することがあります。

○神経損傷

非常にまれですが、神経を損傷することがあります。針を刺したことによる強い痛みやしびれを感じ、採血後も手指に痛み、しびれなどが持続します。

○血管迷走神経反射

緊張や不安、痛みで起こるとされ、急激に血圧が下がり、めまい(たちくらみ)、意識消失などを起こします。

— 次に該当する方は、採血前にお申し出ください —

- 採血時に気分が悪くなる方 ●消毒薬(アルコールなど)、ゴム手袋(ラテックス)等にアレルギーのある方
- 血液透析中の方 ●乳房切除術を受けられた方 ●血液をさらさらにする薬を服用している方 など

2 詳細な健診項目(国の定めた基準に該当または医師が必要と判断した場合に実施するもの※眼底検査は基準に該当する方のみ)

無料

- ◆貧血検査 ◆心電図検査 ◆眼底検査(高血圧性の動脈硬化と糖尿病の合併症である網膜症の検査です)
- ◆血清クレアチニン検査

3 追加健診項目(健診と同時に受診を希望するもの)

追加検査を希望する方は、医療機関へ健診の予約をする際に、一緒にお申し込みください。

◆肺がん検査(同封の受診券シールをお持ちください。) 500円、65歳以上:無料

杉並区が実施する胸部X線検査は肺がん検診のみとなりますので、肺がん検診を受診してください。

※国の定める結核定期健診は、肺がん検診で兼ねるため、65歳以上の方は必ず肺がん検診を受診してください。

※杉並区では、結核定期健診は、肺がん検診の実施基準に準じて実施しています。そのため、肺がん及び呼吸器科の疾患により治療中・経過観察中の方は受けられません。

◆大腸がん検診 200円

対象:自覚症状のない健康な方

※検診の結果が陽性になった場合、精密検査(全大腸内視鏡検査)を必ず受診できる方(保険診療)

※大腸がんで治療中、経過観察中の方は受診できません。

※排便は、1回目の翌日に2回目を採り、即日提出を原則とします。速やかに医療機関へ提出してください。

◆B型・C型肝炎ウイルス検査 無料

対象:過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

終了 前立腺がん検査

前立腺がん検査は、国の指針に位置付けられていないことから、令和2年度をもって終了しました。

◆風しん抗体検査のお知らせ

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、区民健診と同時に風しんの抗体検査を無料で受けることができます。(ただし、風しん抗体検査を実施していない医療機関もあるため事前にご確認ください。)

抗体検査をご希望の方は、杉並区が発行したクーポン券を持参してください。

クーポン券発行を希望される方は、杉並保健所保健予防課(TEL03-3391-1025)へお問い合わせください。

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」から医療機関を選んで予約します。

①杉並区以外に中野区、世田谷区、練馬区の一部の医療機関でも受診できます。
実施医療機関についてはお問い合わせください。

②在宅療養の方は自宅で訪問診査を受けることができます。
希望する方はお問い合わせください。



2 問診票、受診票(A3版の複写用紙)を広げて、必要事項を記入してください。

問診票及び受診票は、別紙「杉並区国保特定健康診査・大腸がん検診・肝炎ウイルス検査について」をお読みの上、必要事項を記入してください。(裏面参照)

※受診当日に75歳を迎えられた方は、問診票・受診票が後期高齢者用(紫色)に変わります。受診予定の医療機関で後期高齢者用に替えて記入してください。

3 予約した日時に、必要書類を持って医療機関へ

健診当日は、受診券・問診票・受診票・保険証(国民健康保険被保険者証)・受診前チェックリスト(お知らせの一面)をお持ちになり、病院等の窓口に提出してください。

注意 ◎受診日前日は、アルコールの摂取や激しい運動を控えてください。

◎受診日当日は、血液検査の精度を高めるため、受診前10時間以上は水以外の飲食物を摂取しないでください(最低でも食事開始後3.5時間以上経過しないと受診できませんのでご注意ください)。

詳しくは健診を受ける医療機関にご確認ください(医師から食事や薬の服用等の指示を受けている方は、その指示に従ってください)。

4 健診結果は、受診した医療機関の医師から説明を受けてください

注意 健診結果は、受診した医療機関の医師による対面説明を受けてください。
(原則、郵送はいたしません。)

他の医療機関では説明を受けることはできません。

また、健診結果の用紙は大切に保管してください。

※区からは、健診結果は送りません。



健診を受けたあとはどうなるの?

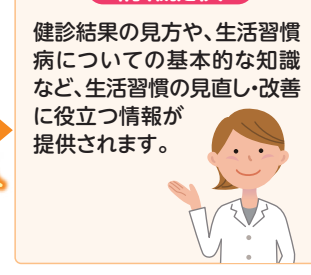
特定保健指導の対象になった方には
利用券が送られます

後日、健診結果とあわせて受診者全員に情報提供が行われます。また、生活習慣病のリスクがあると判断された人は、リスクのレベルに応じて特定保健指導利用券が送られます。

《受診後》健診結果



情報提供



生活習慣病のリスクレベルによって
保健指導の対象者が分けられます

特定保健指導

生活習慣病のリスクが
中程度の方

動機付け支援

専門職と初回面接で生活習慣改善のための計画を立て、自ら取り組み、3ヵ月後に改善状況を確認します。



生活習慣病のリスクが
高い方

積極的支援

専門職と初回面接で生活習慣改善のための計画を立て、3ヵ月以上の継続したサポートを受けながら取り組み、3ヵ月または6ヵ月後に改善状況を確認します。



※要治療の方には医療機関への受診をお勧めします。