

30歳代健康診査のご案内



仕事や家庭での役割が増す中で、つい無理をし、自分自身の体のことを後回しにしていませんか？
30歳代健康診査は、若い頃から健康に対する意識を高め、また、自覚症状がなく進行する生活習慣病を予防することを目的としています。

あなたの健康を守れるのは、あなた自身です。

将来も健康で過ごすために、健診を受けてみませんか。

対象者

- 令和5年度に30～39歳になる方(昭和59年4月1日～平成6年3月31日生まれの方)で、令和4年4月1日以前から鈴鹿市国民健康保険に継続して加入している方

【受診時に鈴鹿市国民健康保険の資格を喪失されている場合は受診できません。】

実施期間

- 令和5年7月1日～11月30日 【受診できる回数は1回です。】

受診の流れ

STEP

1

対象の方に、オレンジの封筒で受診案内・受診券が届く

【送付書類】受診券、30歳代健康診査のご案内、質問票、医療機関一覧表

STEP

2

医療機関を選び、申し込む

医療機関一覧表から、受診する医療機関へ予約しましょう。

STEP

3

健康診査を受診する

【持ち物】鈴鹿市国民健康保険被保険者証・受診券・質問票

健診当日の流れ 所要時間約1時間※

問診

検尿

身体
検査

腹囲
測定

血圧
測定

血液
検査

心電図

診察

※当日の状況により、所要時間や検査の順番が変更になる場合があります。

自己負担額が
無料になりました

STEP

4

健診結果の通知

詳しい内容について、医療機関から直接説明を受けることができます。

また、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ、別途 保健指導の案内を送付します。

裏面も必ずお読みください。

健診の内容

健診項目



- ・診察・問診
- ・身体測定（身長・体重・BMI・腹囲）
- ・血圧測定
- ・検尿（尿糖・尿潜血・尿たんぱく）
- ・心電図

・血液検査

- ・脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールまたはnon-HDLコレステロール）
- ・血糖検査※（空腹時血糖またはHbA1c検査<NGSP値>、やむを得ない場合は随時血糖）
- ・肝機能検査（GOT（AST）・GPT（ALT）・γ-GT（γ-GTP）・アルブミン）
- ・腎機能検査（BUN（尿素窒素）・血清クレアチニン・eGFR）
- ・尿酸代謝検査（尿酸）
- ・貧血検査（赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット）

※ 鈴鹿市独自の追加項目として、血糖検査については血糖・HbA1c検査を両方実施いたします。

受診前の注意事項

- 正確な健診結果を得るために空腹時に受診してください。

例) 午前8時に健診の場合
→ 前日の午後10時以降

検査結果への影響をさけるため、健診前10時間は、水以外の飲食物は摂らない状態で受診しましょう。午後に健診を受診する場合は軽めの朝食とし、水以外の飲食物は摂らない状態で受診しましょう。（服薬中の方は、主治医の指示に従ってください。）

- 検査前日は、アルコール摂取や激しい運動は控えてください。

- 鈴鹿市国民健康保険の資格を喪失後に受診された場合、健診費用を請求することがあります。届出日に関わらず、転出日及び社会保険など加入日当日から対象外になります。社会保険などに加入予定の方は、加入日を会社などにご確認のうえ、受診してください。

感染症対策にご協力ください



- 受診時に風邪症状（発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛）や関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害のある方は、受診をお控えください。
- 新型コロナウイルス感染症にかかった場合、10日間が経過するまでは、検（健）診のための受診はお控えください。

★30歳代健康診査に関するお問い合わせは

鈴鹿市保険年金課（☎382-9401・FAX 382-9455）