

30歳代健康診査 のご案内

【対象者】 令和6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で、
令和7年度に30歳から39歳になる方（昭和61年4月1日～平成8年3月31日生まれ）

注 意 事 項

- ・ 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。
- ・ 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の加入日当日から対象外になりますので、ご注意ください。

【実施期間】 令和7年7月1日（火）～**12月27日（土）**【受診できる回数は1回です。】
（注）例年、秋は混雑しますので、早めに健診を受けましょう。

【受診の流れ】

STEP 1

医療機関を選び、 申し込む

30歳代健康診査は、鈴鹿市内の実施医療機関で受診が可能です。

STEP 2

健康診査を受診する

<持ち物>

- ① マイナ保険証または資格確認書
- ② 受診券
- ③ 質問票

※7月末までは、有効期限内の国民健康保険被保険者証も使用できます。

STEP 3

結果の通知

医療機関から直接説明を受けることができます。



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。
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。

【検査項目】

身体測定

身長・体重から肥満度を調べます。

心電図検査

心臓の動きを調べます。

腹囲測定

おへそ周りを測り、内臓脂肪の蓄積を調べます。

尿検査

タンパクや糖など、尿中の成分を調べます。

血圧測定

血圧から循環器系の状態を調べます。

診察・問診

現在の健康状態や生活状況などを確認します。

血液検査

血液から貧血の有無やコレステロール、血糖、肝臓や腎臓機能などを調べます。

眼底検査（健診結果等において、一定の基準に該当し、医師が必要と認めた場合に実施）



【その他】

30歳代健康診査の結果から、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ、別途特定保健指導の案内を送付します。市から、電話等で利用についての案内をさせていただく場合があります。

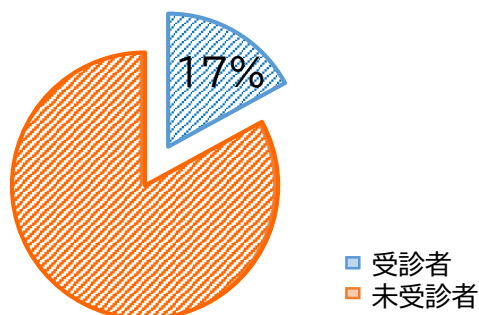
感染症対策にご協力ください

- 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、健（検）診のための受診はお控えください。

令和6年度 鈴鹿市国民健康保険30歳代健康診査の結果

30歳代健康診査の受診率は、約17%ととても低い数字です。
また、健診結果の総合判定で【要精検・要治療】に該当した方は、約20%でした。

心と体に変化が起き始める30歳代、「まだ大丈夫」だと思わずに、
健診を受けて疾病の早期発見・早期治療に努めてみませんか。



【健診を受診された方の割合】

5人に1人が、健康リスクありの結果が！



★30歳代健康診査・保健指導に関するお問い合わせは
鈴鹿市保険年金課（TEL 382-9401・FAX 382-9455）