

30歳代健康診査のご案内

自己負担

無料

- ・ 健診を受けられるのは年に1回までです。
- ・ 受診時に鈴鹿市国民健康保険の資格を喪失し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、健診費用を請求させていただきます。
- ・ 届出日に関わらず、転出日及び社会保険や後期高齢者医療制度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。

【対象】

令和7年度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て、令和8年度に

30歳から39歳になる方
(昭和62年4月1日～平成9年3月31日生まれ)

妊産婦、障がい者支援施設や介護施設等の施設入所、長期入院、長期海外渡航者等は除きます。

【実施期間】

令和8年

7/1(水)～12/28(月)

例年、秋～年末にかけて混雑します。
早めに健診を受けましょう。

【受診のながれ】



年に1度、健診を受けて
健康管理をしましょう！



STEP 1

医療機関を選び、
申し込む

同封の市内実施医療機関一覧表から受診する医療機関を選び、電話で受診予約してください。

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

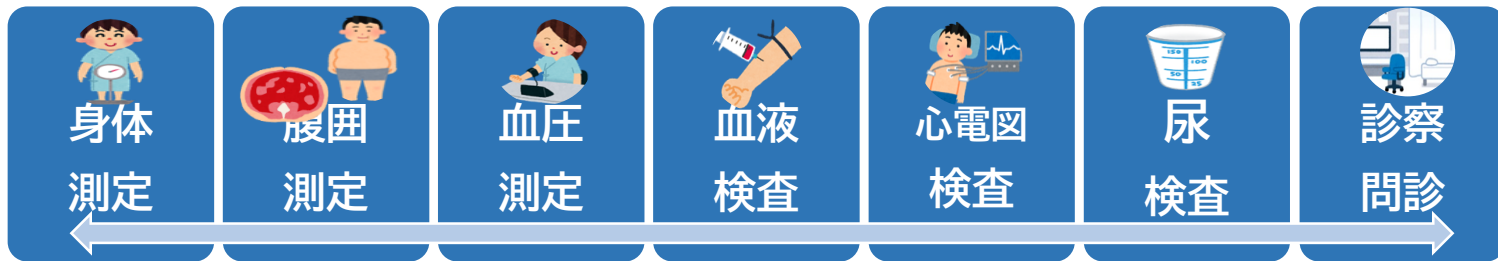
STEP 3

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。



【検査項目】



約1時間

※当日の状況により所要時間や順番が変更になる場合があります。

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。
 - ・健診10時間前以降は、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。

お願い

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は、10日間経過するまでは健(検)診のための受診はお控えください。

保健指導のお知らせ

健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方へ、特定保健指導の案内を送付しています。

- ・最近お腹回りが気になる
(腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上)
- ・高血糖、高血圧、脂質異常の
どれか1つ以上を指摘された

まあいいか、と放置してしまうと
**約10年後に、命に直結する病気を
引き起こすリスクが高まります！**

心疾患
心筋梗塞や
狭心症など



脳血管疾患
脳梗塞や
くも膜下出血など



これらは生活習慣の改善で**予防**ができます。
だから、保健指導のお知らせが届いた方は…

今がチャンスです！

費用は**無料**です。

案内が届いた方は、保健指導を受けましょう！

アンケートにご協力ください

受診券をお届け
した方に向けて
の調査です。

令和7年度の鈴鹿市国民健康保険30歳代健診
の受診率は、17.3%でした。
より多くの方に利用していただくために、
皆様のご意見を聞かせてください。
アンケート所要時間は2分程度です。
どうか、ご協力お願いいたします。

よろしくお願いします



★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 (☎ 382-9401・FAX382-9455)まで