

30歳代健康診査のご案内

若い頃から健康に対する意識を高め、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6年度に30歳から39歳になる方（昭和60年4月1日～平成7年3月31日生まれ）

実施期間

令和6年7月1日（月）～**12月28日（土）**【受診できる回数は1回です。】

・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。
同封の実施医療機関一覧表で、実施している医療機関を確認しましょう。

STEP

2

健康診査を受診する

【持ち物】①鈴鹿市国民健康保険被保険者証またはマイナ保険証*
*保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード
②受診券
③質問票

無料で
受けられますよ!!



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。

STEP

3

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。

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。
- 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。

裏面も必ずお読みください。

検査項目

身体測定

身長・体重から肥満度を調べます。



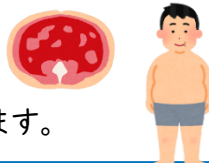
心電図

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。



検尿

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、肝臓や腎臓機能などを調べます。
血糖検査では、ヘモグロビンA1c（最近1～2か月の血糖値の状態）、
空腹時血糖（随時血糖）を調べます。



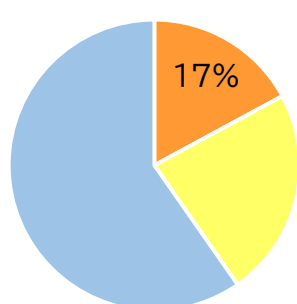
* はがき等で健康診査のご案内をさせていただく場合があります。

感染症対策にご協力ください

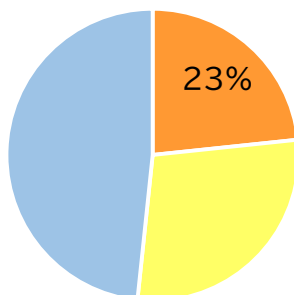
- 受診時に風邪症状（発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛）や関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害のある方は、受診をお控えください。
- 新型コロナウイルス感染症にかかった場合、10日間が経過するまでは、健（検）診のための受診はお控えください。

令和5年度 鈴鹿市国民健康保険30歳代健康診査の結果

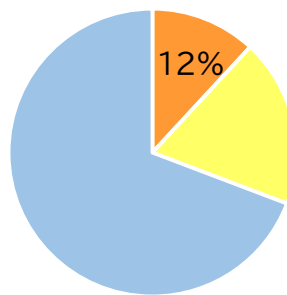
令和5年度健診結果の総合判定で【要精検・要治療】に該当した方は、全体の17%でした。
男女別にみると、男性の方が多い傾向にあります。
定期的な健診で身体の状態を確認し、疾病の早期発見・早期治療に努めてみませんか。



全体



男性



女性



- 要精検・要治療
- 経過観察
- 異常なし・問題なし

★ 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・FAX 382-9455)