



令和3年度から  
新たに開始

# 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、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に、今年度から30歳代健康診査を行います。

30歳代はライフステージで大きな転機が訪れやすい年代であり、仕事や家庭での役割が増し、充実した生活を送る方が多い一方、体や心の変化が表れ始める時期とも言われています。

まずは健診を受け、自分自身の健康状態を確認してみませんか。

## 対象者

令和3年度に30～39歳になる方（昭和57年4月1日～平成4年3月31日生まれの方）で、令和2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・場所

- 実施期間：令和3年7月1日～11月30日【受診できる回数は1回です】
- 実施場所：鈴鹿市内の指定医療機関で受診できます。

## 受診の流れ



### ① 受診案内・受診券が届く

市から届いた書類を確認しましょう。

【送付書類】30歳代健康診査受診券、30歳代健康診査のご案内、質問票、医療機関一覧表

### ② 医療機関を選び、申し込む

医療機関一覧表から受診を希望する医療機関へ連絡し、予約しましょう。

### ③ 健康診査を受診する

【受診日当日の持ち物】

- (1) 保険証（鈴鹿市国民健康保険被保険者証）
- (2) 受診券（30歳代健康診査受診券）
- (3) 質問票（30歳代健康診査質問票）
- (4) 自己負担金 市民税課税世帯 500円  
市民税非課税世帯 200円

詳しい検査項目は裏面参照

11,000円以上かかる  
健診内容が、この自己  
負担金で受診できます！

**必見**



### ④ 健診結果の通知

受診した医療機関から後日受診結果が通知されます。詳しい内容については、医療機関から直接説明を受けることができます。

裏面（受診前の注意事項）も必ずお読みください。

## 健診の内容

### 基本的な健診項目

- ・ 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

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、受診の際は**必ずマスクを着用**していただくようお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、30歳代健康診査を予定どおりに実施できない場合がありますので、ご了承ください。

また、下記の項目をチェックしていただき、一つでも該当する場合は、健診の受診をお控えいただくか、受診日の変更をお願いいたします。



- のどの痛み、咳や痰などの症状がある
- 発熱（平熱より高い体温、あるいは体温が37.5℃以上を目安とする）がある、または過去2週間以内に発熱があった
- 疲れやすい、倦怠感などの症状がある
- におい、味覚を感じない等の症状がある
- 下痢や嘔吐などの消化器症状がある
- 2週間以内に、海外への渡航歴がある、またはそのような方と家庭や職場内等で接触歴がある
- 2週間以内に、新型コロナウイルスの感染者やその疑いがある方（同居者・職場内での発熱含む）との接触歴がある

例) 午前8時に健診の場合

→ 前日の午後10時以降

### ● 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、水以外の飲食物の摂取を控えてください。午後からの健診を受診する場合も、軽めの朝食のあとは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。

### ● ご注意ください！（下記の場合、検診費用の市負担額を請求することがあります）

**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。**

（届出日に関わらず、転出日及び社会保険など加入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御確認のうえ、受診してください。）