

# 受診の流れ

特定健康診査と人間ドック検診についてのお問合せは  
**保険年金課 ☎048-463-1178**

## 検査項目

- 問診
- 計測 (身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 血液検査
  - 脂質検査 (中性脂肪、HDL・LDLコレステロール)
  - 肝機能検査 (AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
  - 血糖検査 (空腹時血糖、ヘモグロビンA1c)
  - 腎機能検査 (クレアチニン、eGFR、尿酸)
  - 貧血検査 (赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値、白血球数、血小板数)
- 尿検査 (尿糖、尿蛋白、尿潜血)
- 心電図検査
- 眼底検査 (医師の判断により実施します。)

特定健康診査は約13,000円相当の検査内容です。

特定健康診査 (無料) と各種がん検診 (5ページ参照) を組み合わせると人間ドック検診に相当する検査が受けられます。

### + 人間ドック検診では、以下の項目が追加されます

- 視力検査
- 脈拍
- 血液検査
  - 脂質検査 (総コレステロール)
  - 腎機能検査 (BUN)
  - 肝機能検査 (蛋白分画、LDH、ALP、総蛋白)
  - その他の血液検査 (アミラーゼ、CPK)
- 尿検査 (ウロビリノーゲン)
- 消化器検査 (X線検査(バリウム)または内視鏡検査いずれか選択可能)
- 胸部レントゲン検査
- 便潜血反応検査

※腹部超音波検査 (エコー) 等を希望する場合は、別途料金 (自己負担) となります。医療機関によって取扱いが異なりますので、ご希望の方は直接医療機関へお問合せください。

## 申込方法

### ① 特定健康診査 (無料)

実施医療機関一覧から医療機関を選び、直接電話で申込みをしてください。

実施医療機関

- 市内：6 ページ
- 志木市・和光市・新座市：7 ページ

### ② 人間ドック検診 (有料)

**A** 朝霞市内の実施医療機関で受ける方  
 6ページから医療機関を選び、直接電話で申込みをしてください。

**B** 志木市・和光市・新座市の実施医療機関で受ける方  
 7ページから医療機関を選び、直接電話で申込み後、保険年金課にて必要書類を受け取ってください。  
(郵送も可能ですが、期間に余裕を持ってご連絡ください。)

### ③ 全額自己負担で健診を受ける方

全額自己負担で健診を受けるため、①②は受けません。

### ④ 職場等の健診を受ける方

健診結果の提出をお願いします

先着順でクオカード500円分を差し上げます。(年度1回限り)

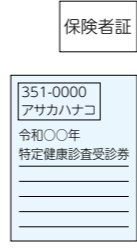
### ⑤ 総合健診

申込みが必要です

詳細は8ページをご覧ください。

## 持参する物

- 保険者証
- 特定健康診査受診券 (同封している水色のA4サイズ用紙)



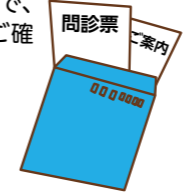
- 保険者証
- 特定健康診査受診券 (同封している水色のA4サイズ用紙) ※35歳~39歳の方は不要です。
- 自己負担金 (10,000円)

- 保険者証
- 特定健康診査受診券 (同封している水色のA4サイズ用紙) ※35歳~39歳の方は不要です。
- 自己負担金 (10,000円)
- 必要書類 (保険年金課にて配布)

申請が必要です  
 詳細は4ページをご覧ください。

申請が必要です  
 詳細は4ページをご覧ください。

申込後ご案内や予約日時を記した問診票等が市から届きますので、当日持参するものをご確認ください。



## 健診結果を確認する 特定保健指導を受ける

受診した医療機関から健診結果を受け取り、説明を受けます。前回の健診結果と比べて、結果がどう変化したか確認しましょう。

### 異常なし

異常なしだからと油断せず、今の生活習慣を維持しましょう。

### 要再検・要精検・要治療

生活習慣病は気づかぬうちに進行します。自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。健診後の再検査、精密検査、医療行為等にかかる費用は自己負担となります。

## 健診結果に応じた保健指導

健診結果から食事や運動など、生活習慣の見直しが必要とされる方には、個別に案内が届きます。

### 特定保健指導

メタボのリスクが出てきた人  
 動機付け支援

メタボのリスクが高い人  
 積極的支援

### 対象となった方

管理栄養士や保健師が、食事や運動等の生活習慣を振り返り、一人ひとりに合った取り組みを考え、目標と一緒に立てます。目標を立てた後は、ご自身のペースで取り組みながら、電話等で管理栄養士や保健師が3~6か月間サポートします。

## 特定保健指導の流れ (無料)



健診結果は、個人情報の取り扱いに留意し、保健事業等に活用させていただきます。

### 毎年必ず受けましょう

健診を繰り返し受けることで、ちょっとした体の変化や生活習慣の問題点に気づきやすくなります。いつまでも元気であるために、健診でのチェックと生活習慣の見直しを行いましょう。

