



# とくとく健診・後期高齢者健診を受けるには

医療機関に通院中の方も受診いただけますので、主治医とご相談ください。  
生活保護・支援給付世帯の方にも同等の健康診査を行っております。詳しくは、札幌市保護課までご連絡ください。

## ●受診に必要なものをチェック!

- 受診券  保険証 マイナ保険証、資格確認書のいずれか  前年度の健診結果(お持ちの方)

※受診券は再発行が可能です。お持ちでない方は、お住まいの区の区役所(保険年金課)までご相談いただくか、オンライン申請をご利用ください。

受診券再発行の  
オンライン申請は  
コチラ



## ●検査項目と結果からこんなことが分かります

区分	項目	内容	検査の目的	
全員	基本健診	診察	身体診察、問診、血圧測定 身体計測(身長、体重、腹囲) 肥満、やせ、血圧の状態 ※後期高齢者健診には腹囲の測定はありません。	
		血液検査	脂質	中性脂肪、HDL コレステロール、 LDL コレステロール 血液中の脂肪の状態(動脈硬化疾患など)
			肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT 肝機能の状態(肝臓疾患、胆道疾患など)
			血糖	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c 糖尿病の可能性 過去1~2カ月の血糖値の状態
		腎機能	血清クレアチニン	腎機能の状態
			血清尿酸	高尿酸血症(痛風等の原因)などの可能性
尿検査	尿糖、尿蛋白 糖尿病の可能性、腎機能の障害など			
希望者	付加健診	血液検査	白血球数 体内の様々な炎症や血液の疾患の可能性	
		貧血検査	ヘマトクリット値、血色素量、 赤血球数 貧血や多血症の可能性	
		心電図検査	体表面12誘導 心機能の状態(不整脈など)	

●付加健診のみを単独で受診することはできません。 ●生活保護・支援給付世帯の方は付加健診は受診できません。  
●とくとく健診には、この他に、医師が必要と認めた場合に行う詳細健診があります。

## ●身近な場所で、手軽に健診が受けられます

受診場所や日程は、受診券に同封のチラシや、札幌市国保ホームページをご覧ください。

	実施医療機関	住民集団健診会場
とくとく健診 (国民健康保険にご加入されている40歳以上の方)	0円	0円
後期高齢者健診 (後期高齢者医療制度にご加入されている方)	500円	400円
付加健診(希望制) ※とくとく健診・後期高齢者健診共通	+500円	+500円
実施期間・注意事項	《実施期間》1年を通じて実施しています。 予約制の場合や、受付を停止している場合等があります ので、予め電話などで各医療機関にお確かめください。	《実施期間》5月~翌年3月に実施します。 住民集団健診会場は、地区会館や集会所などです。 予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

●後期高齢者医療制度にご加入されている方で、市・道民税非課税世帯の方は基本健診の料金が免除されます。料金は、受診券に記載されていますのでご確認ください。免除対象の方は受診券の「窓口での自己負担額」欄の基本健診欄に0円と記載されています。●実施場所については、札幌市コールセンター(TEL222-4894)でもご案内しております。

- お問合せ**
- 健診に関する一般的な質問(内容や実施場所など) → 札幌市コールセンター (8:00~21:00 年中無休) ☎222-4894
  - 札幌市国保ととくとく健診・後期高齢者健診の制度全般に関する事 → 札幌市国保健康推進担当課 ☎211-2887
  - 生活保護・支援給付世帯の健康診査に関する事 → 札幌市保護課 ☎211-2992

受診券の再発行、受診資格の確認は、各区役所の保険年金課までお問い合わせください



さっぽろ市  
02-F05-25-2493  
R7-2-1643

札幌市国民健康保険ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/hoken-iryu/kokuho/tokuken.html>

協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などの健康保険にご加入の方とその扶養家族の方は、加入している健康保険の保険者にお問い合わせください。



とくとく健診  
~明日の未来のために  
いま自分ができること~

# 40歳以上の方へ

# 年に1度は健診で健康チェック!

~毎年1回健康診査を受けて、生活習慣病を予防しましょう~



## 札幌市が行う健康診査のご案内

「国民健康保険(40歳以上)」または「後期高齢者医療制度」に加入されている方、生活保護・支援給付世帯(40歳以上)の方に健康診査を行っています。

- 健診の目的は...
- 症状のない段階で異常を発見し病気を予防することです
  - 定期的な健診で病気の悪化を防ぎ健康を保ちます



SAPPORO

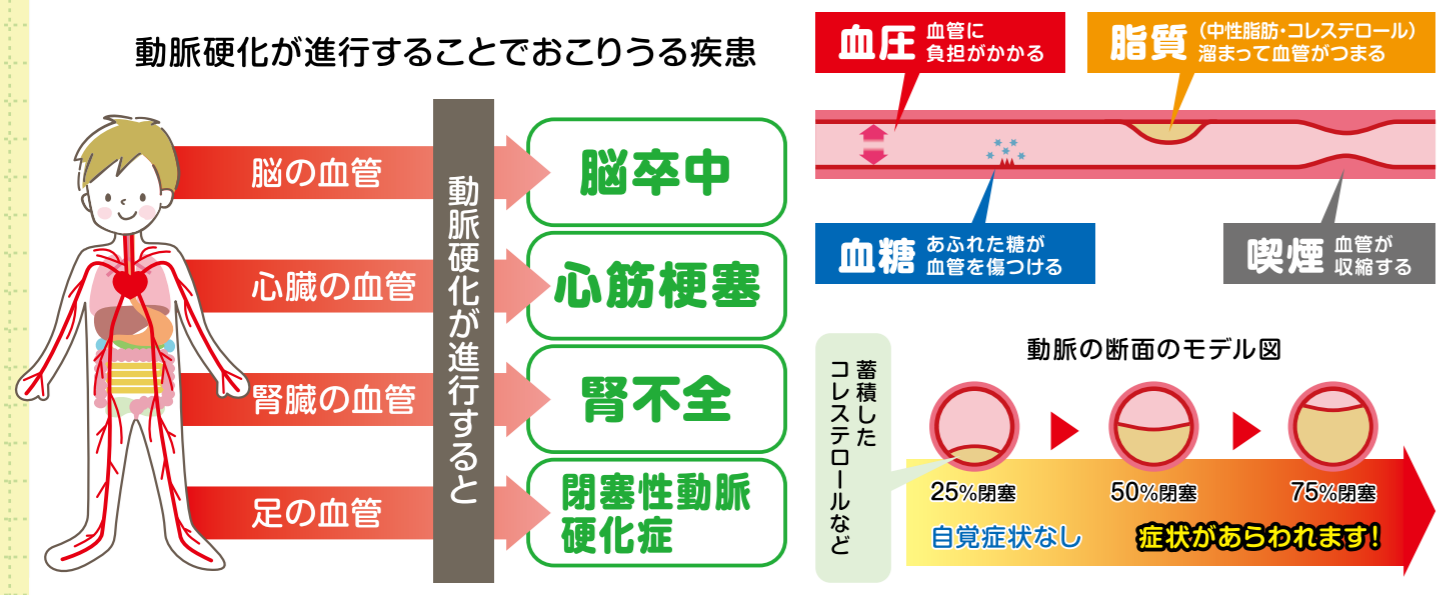
健康診査の詳細内容については中面をご覧ください▶▶▶

# メタボリックシンドロームとは？

とくとく健診(特定健診)は、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防のための健診です。「メタボリックシンドローム」とは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。具体的には、腸のまわりや腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。

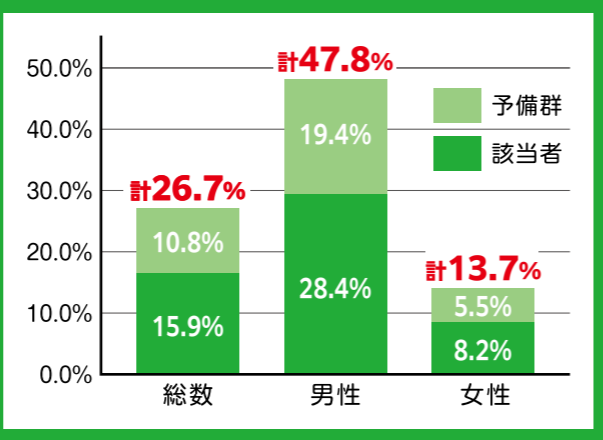


！年齢を重ねると動脈硬化は誰にでもおこります。その速度は人によって違いますが、高血圧・高血糖・脂質異常や喫煙などが関係します。



# 4人に1人がメタボリックシンドロームとその予備群!?

**健診を受けて、体のメンテナンスを**  
とくとく健診の結果、40～74歳では、男性の半数、全体でも4人に1人がメタボリックシンドロームかその予備群でした。メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪の蓄積は、自覚症状がないまま動脈硬化を急速に進めるので注意が必要です。(令和6年度とくとく健診結果より)  
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合▶



# 人ごとでは済まない! Aさんの体験談

40歳の健診で血糖値が高く、「糖尿病」と診断されました。食事指導を受け服薬を開始しましたが、自覚症状もなく、治療も健診も行かなくなりました。気づいた時には、糖尿病の進行で腎臓の働きが低下。今では透析のために、1回5時間の通院が週3回必要で、生活が一変しました。今となっては、生活習慣の改善に取り組み、定期的に健診受診や治療の継続をしていれば…と後悔しています。



# 健診が大事なのはわかっているけど…

**いそがしくて時間がとれないんだけど…**

**健診は通常1時間程度です。**

いざ病気になったときのことを想像してみましょう。病気になれば、通院や入院が必要になり、お金もかかります。健診は通常1時間程度の検査です。通院や入院の時間に比べれば、健診の時間はほんのわずかです。土日に健診を実施している医療機関や住民集団健診会場もあります。

**やせているから、健診を受ける必要はないのでは？**

**やせていてもかかる病気があります。**

やせている方はメタボには該当しませんが、やせているから健康とは限りません。健診では、メタボ以外のことも色々と分かります。

**昨年受けたところ問題ありませんでした。今年は受けなくても大丈夫では？**

**病気の予防には早期発見が大切です。**

生活習慣病は気がつかないうちに、徐々に進みます。早くに発見できれば、それだけ予防も容易です。そのため、健診は毎年継続的に受けることがとても大切です。

**通院中なので健診を受ける必要は無いのでは？**

**通院中の方も健診の対象です。**

生活習慣病の治療のために通院している方も、健診の受診対象です。治療のための検査と、予防・早期発見のための特定健診とは目的が異なります。主治医の先生にご相談のうえ、ぜひご受診ください。

# とくとく健診の結果を活用しよう!

●●● 健診を受けただけで満足していませんか？ 結果が届いたら、しっかりチェック! ●●●

**こんな時はすぐに医療機関へ!!**

下記のような健診結果があった場合は、健診結果をお持ちのうえ、お早めに医療機関を受診してください。放っておくと脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症など重症化した病気をひきおこす可能性が高くなります。(重症化リスクが高い方には市役所や保健センターの保健師がご連絡する場合があります。)

要医療	要再検査	要精密検査	要治療
	一時的なものか判別するため、もう一度検査を受けましょう。	病気が疑われるため、詳しい検査が必要です。	治療が必要です。すみやかに受診しましょう。

**健診の結果、生活習慣の改善が必要だったら**

健診の結果、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方は、保健師や管理栄養士などによる「**特定保健指導**」で、生活習慣の改善ができるようお手伝いいたします。対象となった方には改めて詳しい案内(郵送または電話)をいたします。

※一部の健診会場では、健診当日に開始できる場合があります。