

# 資料編

- 資料 1-1 特定健康診査受診券
- 資料 1-2 後期高齢者健康診査受診券
- 資料 2-1 特定健康診査質問票
- 資料 2-2 後期高齢者健康診査質問票
- 資料 3-1 特定健康診査の受診方法
- 資料 3-2 後期高齢者健康診査の受診方法
- 資料 4 特定健康診査・後期高齢者健康診査 実施医療機関一覧表
- 資料 5 特定健診活用ガイド【特定健診受診者全員に配布】
- 資料 6 特定保健指導を受けましょう【特定保健指導対象者に配布】
- 資料 7 静岡市国民健康保険健康診査（30代・4月2日以降加入者）受診券
- 資料 8 静岡市国民健康保険健康診査（30代・4月2日以降加入者）健診票
- 資料 9-1 静岡市国民健康保険健康診査（30代・4月2日以降加入者）請求書
- 資料 9-2 静岡市国民健康保険健康診査（30代・4月2日以降加入者）  
請求書記載時の注意事項
- 資料 10 健康診査に対する基本的な考え方
- 資料 11 受診勧奨の判断基準
- 資料 12 詳細な健診の診断基準
- 資料 13 健診の検査実施方法及び留意事項
- 資料 14 測定方法の留意点
- 資料 15 健康診査における精度管理の在り方
- 資料 16 健康増進事業実施者に対する健康診査の実施等に関する指針
- 資料 17 特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準
- 資料 18 静岡市における特定健診から保健指導の流れ
- 資料 19 静岡市糖尿病性腎症重症化予防プログラム
- 資料 20 静岡市国民健康保険特定健康診査実施要綱
- 資料 21 静岡市後期高齢者健康診査実施要綱
- 資料 22 静岡市国民健康保険健康診査実施要綱

## 令和6年度 特定健康診査受診券

## 2024年度 特定健康診査受診券

年 月 日 交付

受診券整理番号			
氏 名			
性 別	生年月日	年	月 日
有効期限 ※1	年 月 日		

※1 健診受診日に被保険者の資格がない場合は無効です

健 診 内 容	窓口の自己負担額
基 本 項 目	0 円

## 以下、健診実施機関使用

保険者情報（静岡市）※受診される方の情報ではありません

保 険 者	番 号 ※2									公印省略
	名 称									
	所 在 地									
	電 話 番 号									

※2 保険者番号の太枠と被保険者証の下6桁を照合してください

契約とりまとめ機関名	
支払代行機関番号 ※3	
支払代行機関名 ※3	

※3 実施期間の所在する国保連合会の番号、名称に読み替えてください

## 令和6年度 特定健康診査受診券注意事項

XXX-XXXX	郵便区内特別
住所1	
住所2	
カナ氏名	様
カスタマーバーコードを印字	
業者任意の数字	99999999

420-8602 静岡県静岡市葵区追手町5番1号 静岡市役所 健康福祉部健康づくり推進課健診係 054-221-1579
--

### 特定健康診査受診上の注意事項

- 健康診査を受診するときには、**受診券**と**被保険者証**を健診実施機関等の窓口へ提出してください。どちらか一方だけでは受診できません。  
また、受診券の裏面に質問票がありますので受診前にご記入をお願いします。
- 健康診査は受診券に記載してある有効期限内に受診してください。  
受診券の使用は1年に1回のみ可能です。
- 4月1日から健診受診日まで継続して静岡市国保に加入している場合のみ、この受診券を使用できます。**
- 健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知する（郵送または手渡し等）とともに、保険者等において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
- 健診結果のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。
- 受診券の記載事項に変更があった場合には、保険者に申し出てください。
- 不正に受診券を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることもあります。

健診受診日に国保資格は喪失していないですか？（社会保険に加入中など） 健診受診日に国保資格を喪失している場合、健診費用は自己負担となります。
---

## 令和6年度 後期高齢者健康診査受診券

## 2024年度 健康診査受診券

年 月 日交付

受診券整理番号			
氏 名			
性 別	生年月日	年	月 日
有効期限 ※1	年 月 日		

※1 健診受診日に被保険者の資格がない場合は無効です

健 診 内 容	窓口の自己負担額
基本項目	0円

## 以下、健診実施機関使用

保険者情報（静岡市）※受診される方の情報ではありません

保 険 者	番 号 ※2									公印省略
	名 称									
	所 在 地									
	電話番号									

※2 保険者番号を被保険者証と照合してください

契約とりまとめ機関名	
支払代行機関番号 ※3	
支払代行機関名 ※3	

※3 実施機関の所在する国保連合会の番号、名称に読み替えてください



## 令和6年度 後期高齢者健康診査受診券注意事項

XXX-XXXX	郵便区内特別
住所1	
住所2	
カナ氏名	様
カスタマーバーコードを印字	
業者任意の数字	999999999

420-8602 静岡県静岡市葵区追手町5番1号 静岡市役所 健康福祉部健康づくり推進課健診係 054-221-1579
--

### 健康診査受診上の注意事項

- 健康診査を受診するときには、**受診券**と**被保険者証**を健診実施機関等の窓口へ提出してください。どちらか一方だけでは受診できません。  
また、受診券の裏面に質問票がありますので受診前にご記入をお願いします。
- 健康診査は受診券に記載してある有効期限内に受診してください。  
受診券の使用は1年に1回のみ可能です。
- 健診受診日に被保険者の資格がない場合は、この券を使用した受診はできません。**
- 健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知する（郵送または手渡し等）とともに、保険者等において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
- 健診結果のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。
- 受診券の記載事項に変更があった場合には、保険者に申し出てください
- 不正に受診券を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることもあります。

## 令和6年度 特定健康診査質問票

## 質問票

住所	XXX-XXXX 住所1 住所2	※電話番号	-
※氏名		※記入日	年 月 日
受診券整理番号 241XXXXXXXX		※各自ご記入ください	
No.	質問項目	選 択 肢	
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無	(※該当する項目の口に✓を付してください)	
1	a. 血圧を下げる薬	1□ はい	2□ いいえ
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	1□ はい	2□ いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	1□ はい	2□ いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	1□ はい	2□ いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	1□ はい	2□ いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	1□ はい	2□ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。	1□ はい	2□ いいえ
8	現在、たばこ(加熱式たばこや電子たばこを含む)を習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1ヶ月間吸っている 条件2：生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	1□ はい(条件1と条件2を両方満たす) 2□ 以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) 3□ いいえ(1, 2以外)	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	1□ はい	2□ いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	1□ はい	2□ いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	1□ はい	2□ いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	1□ はい	2□ いいえ
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	1□ 何でもかんで食べることができる 2□ 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある 3□ ほとんどかめない	
14	人と比較して食べる速度が速い。	1□ 速い	2□ ふつう 3□ 遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	1□ はい	2□ いいえ
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	1□ 毎日	2□ 時々 3□ ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週3回以上ある。	1□ はい	2□ いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 ※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)	1□ 毎日 2□ 週5~6日 3□ 週3~4日 4□ 週1~2日 5□ 月に1~3日 6□ 月に1日未満 7□ やめた 8□ 飲まない(飲めない)	
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安・ビール(同5度・500ml)、 焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、 ウイスキー(同43度・60ml)、 缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)	1□ 1合未満 2□ 1~2合未満 3□ 2~3合未満 4□ 3合~5合未満 5□ 5合以上	
20	睡眠で休養が十分とれている。	1□ はい	2□ いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思っていますか。	1□ 改善するつもりはない 2□ 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内) 3□ 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている 4□ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) 5□ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)	
22	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	1□ はい	2□ いいえ

## 令和6年度 後期高齢者健康診査質問票

後 期 質 問 票			
住 所	XXX-XXXX 住所1 住所2	※電話番号	- -
※氏 名		※記入日	年 月 日
受診券整理番号 231XXXXXXXX		※ 各自ご記入ください	
No.	質問項目	選択肢 (※該当する項目の口に✓を付してください)	
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	1□よい 3□ふつう 5□よくない	2□まあよい 4□あまりよくない
2	毎日の生活に満足していますか	1□満足 3□やや不満	2□やや満足 4□不満
3	1日3食きちんと食べていますか	1□ はい	2□ いいえ
4	半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	1□ はい	2□ いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	1□ はい	2□ いいえ
6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1□ はい	2□ いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか	1□ はい	2□ いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	1□ はい	2□ いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	1□ はい	2□ いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれていますか	1□ はい	2□ いいえ
11	今日が何月何日かわからないときがありますか	1□ はい	2□ いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	1□吸っている 2□吸っていない 3□やめた	
13	週に1回以上は外出していますか	1□ はい	2□ いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	1□ はい	2□ いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	1□ はい	2□ いいえ


## 令和6年度 特定健康診査の受診方法（注意事項の裏余白に印刷）

## 特定健診のご案内

年に1度受診できる健診です。生活習慣病予防のためにご活用ください。

**受診期間：令和6年5月1日～令和7年3月31日 受診費用：無料**  
※4月1日から健診受診日まで継続して静岡市国保に加入している場合のみ、この受診券を使用できます。

### 受診方法

- 1 受診したい医療機関を同封の「実施医療機関一覧」から選ぶ
- 2 受診したい医療機関へ直接予約する  特定健診を予約したいのですが…  
 特定健診の予約時に「静岡市の大腸がん検診も一緒に受けたい」とお伝えいただくと、**無料で大腸がん検診**を受けられます！  
 （同時受診可能な医療機関は「実施医療機関一覧」をご確認ください。）
- 3 受診券・質問票・保険証を持参し受診する  
 （受診券・質問票は、この用紙です。）
- 4 医療機関から結果の返却を受ける  
 ※返却方法は医療機関によって異なるため、受診する健診実施機関にご確認ください。

### 検査項目

**診察等** 身長・体重・BMI・腹囲・血圧測定      **尿検査** 尿糖・尿たんぱく  
**血液検査** 脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血検査      **心電図**（希望者に実施）

※ その他国の基準に該当し、医師が必要と判断した場合に眼底検査を実施  
 ※ 検査前の食事摂取制限等については、健診実施医療機関からの指導に従ってください

### 今年度75歳を迎える方（昭和24年6月1日～昭和25年3月31日生まれ）へ


誕生日の前日まで特定健診を受診できます。誕生日以降に健診を受診される方はご連絡ください。  
 後期高齢者医療制度の健康診査受診券を発行します。

### 受診券を利用せず受診した方へ

静岡市健康づくり推進課まで健診結果の提出をお願いいたします。  
 返信用封筒を送付しますので、お問い合わせください。

### 41歳～69歳の方 必見 !!

特定健診と大腸がん検診をセットで受けると  
**歯周病検診が無料に！**  
 （通常600円）

申請後、受診券を送付します  
 申請フォームはこちら 

問合せ：静岡市口腔保健支援センター 054-249-3175

○ 本事業対象の初年度にあたる40歳の方、70歳以上の方は自己負担金0円で受診できます。  
 ○ 40歳の方のみ5月に受診券を送付します。（70歳以上の方は受診券はありません）  
 ○ 健診まるわかりガイド（4月に世帯配布）の実施歯科医院へ「静岡市の歯周病検診を受けたい」とお電話ください。

**特定健診に関する問合せ 静岡市健康づくり推進課 健診係 054-221-1579**

令和6年度 後期高齢者健康診査の受診方法（注意事項の裏余白に印刷）

## 後期高齢者 健康診査のご案内

年に1度受診できる健診です。生活習慣病予防のためにご活用ください。

受診期間：令和6年5月1日～令和7年3月31日

受診費用：無料

### 受診方法

01 受診したい医療機関を同封の「実施医療機関一覧」から選ぶ

02 受診したい医療機関へ直接申込む

03 受診日に、次の持ち物を持って医療機関へ行く

受診券  質問票  保険証

（受診券・質問票は、この用紙です。）



04 医療機関から結果の返却を受ける

※返却方法は医療機関によって異なるため、受診する健診実施機関にご確認ください。

### 検査内容

《診察等》問診、診察、身体計測、血圧測定

《血液検査》

脂質…空腹時中性脂肪、総コレステロール、  
HDLコレステロール、LDLコレステロール

血糖…空腹時血糖、ヘモグロビンA1c

肝機能…AST (GOT)、ALT (GPT)  $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)

腎機能…クレアチニン、尿酸、eGFR

《尿検査》尿糖、尿たんぱく

※心電図・眼底検査・貧血検査は、国が定めた基準に該当し、かつ医師が必要と判断した場合に実施します。

※健診前の飲食については、健診実施医療機関の指示に従ってください。

静岡市では、お得に受診できる歯周病検診やがん検診の制度があります。詳しくはこちらへ👉

歯周病検診に関すること

静岡市健康づくり推進課 口腔保健支援センター

054-249-3175

健診・がん検診に関すること

静岡市健康づくり推進課 健診係

054-221-1579



2024年度 特定健康診査・後期高齢者健康診査 実施医療機関一覧

特定健康診査（40歳～74歳）は特定の欄に○または◇、後期高齢者健康診査（75歳以上）は後期の欄に○または◇がある期間で受診できます。※◇印の健診実施医療機関では心電図が実施できません。

葵区

学区	医療機関名	住所	TEL	特定	後期	大層 かん	
葵	長谷通りクリニック	安東一丁目21-9	200-0808	○	○	○	
	勝又小児科アレルギー科医院	紺屋町12-5	252-6801	◇	◇	○	
	宮下内科クリニック	兵衛町二丁目3-1	251-8850	○	○	○	
	あきやま呼吸器クリニック	兵衛町二丁目2-30	273-8144	○	○	○	
	エミクルクリニック	昭陽町3-6 三幸ビル 2F	204-1186	◇	○	○	
	村上内科クリニック	七瀬町13-1セブスタウンビル2F	292-7370	○	○	○	
	平野医院	昭和町5-5	252-3267	○	○	○	
	金内科循環器科クリニック	西草深町6-1	205-8773	○	○	○	
	岩崎内科クリニック	西草深町30-16	249-5665	○	○	○	
	おもて循環器科	馬場町110	254-8131	○	○	○	
(中田)	松浦内科	水落町12-14	245-5613	○	○	○	
	TOMIMATSU女性医院	紺屋町7-15 Y'sPLAZ 1F	269-6123	○	○	○	
	本通クリニック	本通一丁目2-14 2F	275-0234	○	○	○	
	静岡ハートリズムクリニック	黒金町49 パルシェF	652-1020	○	○	○	
	新通	さそう内科・呼吸器科クリニック	大瀬町2-5	205-8234	○	○	○
		ときわ公園クリニック	常盤町三丁目6-14	252-6099	○	○	○
		山梨整形外科	駒形通二丁目7-22	252-3372	◇	◇	○
		新通り整形外科	新通り一丁目12-5	252-0437	◇	◇	○
	駒形	高橋内科医院	本通五丁目2-8	253-0850	○	○	○
		今村医院	駒形通六丁目10-18	252-6924	○	○	○
田町	横山内科・循環器科医院	幸町25-3	252-5630	○	○	○	
	城西クリニック	新富町五丁目7-6	273-7000	○	○	○	
	きたざわ内科	田町二丁目3-1	205-4171	○	○	○	
香町	つどのおかクリニック	本通西町39	255-5514	○	○	○	
	静岡田町診療所	田町五丁目22	253-9101	○	○	○	
	北村医院内科	一番町9	252-1095	○	○	○	
	ゆづの木町内科・循環器科	柚木町2	253-0014	○	○	○	
安西	しずおか葉の森クリニック	柳町1193-1	260-5011	○	○	○	
	えのもと循環器科・内科	安西一丁目75	272-0511	○	○	○	
	白鳥内科医院	片羽町58	653-0810	○	○	○	
	多田クリニック	北番町88-7	271-8882	○	○	○	
	白鳥内科クリニック	神明町103-2	272-8010	○	○	○	
	内科杉山医院	水道町10-5	271-2377	○	○	○	
	松岡医院	八千代町30	252-0411	○	○	○	
	かげやま医院	相生町9-5	247-4011	○	○	○	
	田中消化器科クリニック	菟羽町8-3	247-5522	○	○	○	
	三枝クリニック・肛門科	栄町1-1	251-2624	○	○	○	
伍馬町	司馬整形外科	栄町2-7	254-1576	◇	◇	○	
	水谷痛みのクリニック	鷹匠一丁目11-15 MIC新静岡2F	221-0802	○	○	○	
	静岡消化器クリニック	鷹匠一丁目11-15 静岡駅前東側ビル2F	273-8111	○	○	○	
	大石内科循環器科医院	鷹匠二丁目6-1	252-0585	○	○	○	
	しば内科医院	伍馬町8-1 サンローゼ6F	254-1441	○	○	○	
	静岡睡眠メディカルクリニック	伍馬町9-4 一瀬センタービル2F	274-0843	○	○	○	
	上足洗内科クリニック	上足洗一丁目2-35	246-1110	○	○	○	
	星野医院	上足洗二丁目11-45	249-0536	○	○	○	
	みたけ内科・循環器科クリニック	東眞近町4-10	249-1221	○	○	○	
	塩理一郎クリニック	緑町5-3	249-1119	○	○	○	
安東	しらいわ医院	安東二丁目8-14	249-0555	○	○	○	
	勝又医院	大岩一丁目5-40	246-5045	○	○	○	
	みどりのふきたクリニック	大岩町4-23	249-0888	○	○	○	
	松成内科クリニック	大岩本町7-1	248-5101	○	○	○	
城北	ひびのクリニック	大岩本町25-15	246-0099	○	○	○	
	宮城島内科医院	唐瀬一丁目2-27	247-5875	○	○	○	
	静岡あおい消化器内科クリニック	北安東三丁目3-28	200-8280	○	○	○	
	吉田内科・消化器内科クリニック	北安東三丁目20-18	209-2632	○	○	○	
	キドニークリニック静岡	北安東三丁目21-17	207-7788	○	○	○	
	ふるかわ北安東クリニック	北安東四丁目5-32	248-3999	○	○	○	
	江良内科小児科医院	岳美2-13	246-6336	○	○	○	
	内科・循環器科薬味かぶらぎ医院	岳美15-50	248-0337	○	○	○	
	坂本医院	上足洗三丁目2-8	247-3858	○	○	○	
	森田クリニック	上足洗四丁目1-7	209-8380	○	○	○	
竜南	吉川医院	竜南一丁目14-31	247-0123	○	○	○	
	八木循環器内科	竜南三丁目11-8	248-8100	○	○	○	
	循環器科瀬医院	城北18	246-9511	○	○	○	
	松田消化器内科クリニック	城北24	248-2001	○	○	○	

学区	医療機関名	住所	TEL	特定	後期	大層 かん
千代田東	マイククリニック大久保	川合二丁目1-20	263-5558	○	○	○
	覆本内科クリニック	川合二丁目8-1	208-8820	○	○	○
	山本内科医院	川合三丁目13-11	263-7676	○	○	○
	古庄わかばクリニック	古庄五丁目3-21	294-7008	○	○	○
千代田	ともの整形外科クリニック	土土一丁目1-71	262-3120	○	○	○
	もちづき整形外科	番谷四丁目3-19	248-1151	○	○	○
	大原内科	番谷五丁目4-14	264-1211	○	○	○
	こじまクリニック内科・循環器科	番谷五丁目12-7	263-4188	○	○	○
	東静岡クリニック	番谷六丁目18-8	267-7777	○	○	○
	てらむらクリニック	千代田六丁目30-13	267-3888	○	○	○
	松木消化器内科クリニック	千代田七丁目7-12	262-6500	○	○	○
	富松レディースクリニック	東千代田一丁目1-3	261-1730	○	○	○
	溝口クリニック	古庄二丁目15-26	265-8800	○	○	○
	古庄さよら泌尿器科クリニック	古庄三丁目2-72	207-8170	○	○	○
麻蔵	青山医院	北一丁目10-18	245-9832	○	○	○
	太田外科医院	北一丁目27-32	247-0003	○	○	○
西京南	栗山医院 内科・皮膚科	瀬名川一丁目23-28	262-3471	○	○	○
	勝又整形・形成外科医院	瀬名川一丁目27-40	265-0800	○	○	○
	小澤内科胃腸科	瀬名川一丁目29-32	263-1231	○	○	○
	小児科・内科杉山医院	瀬名川二丁目23-21	261-6328	○	○	○
西奈	佐々木ハートクリニック	南瀬名町26-39	262-5811	○	○	○
	静岡瀬名病院	瀬名4629-1	264-2111	○	○	○
井宮	菅野医院分院	瀬名一丁目7-3	262-5050	○	○	○
	えいち内科・消化器科クリニック	瀬名三丁目38-9	655-2111	○	○	○
井宮北	袴田外科医院	藤上13-20	271-1355	○	○	○
	内科・胃腸科八木医院	藤上28-24	271-2305	○	○	○
駿城南	秋田内科・呼吸器内科	藤上12-41	251-2512	○	○	○
	安達内科・循環器科	昭陽二丁目22-8	250-2601	○	○	○
駿城西	望月内科消化器内科クリニック	新伍馬一丁目11-23	275-2757	○	○	○
	まつとみクリニック	上伍馬23-18	205-4777	○	○	○
	宮下医院	羽鳥一丁目7-13	276-0511	○	○	○
	藤部クリニック	羽鳥五丁目7-30	278-9735	○	○	○
安西谷	鎌田医院	羽鳥六丁目3-21	278-2195	○	○	○
	鈴木整形外科	山崎一丁目26-6	278-8811	◇	◇	○
	森谷内科医院	山崎一丁目26-9	278-6726	○	○	○
安西谷	静岡リハビリテーション病院	新開318-1	277-1221	○	○	○
	鈴木内科医院	安西谷新田526-3	296-2511	○	○	○
定久保	木下医院	与左衛門新田39-10	296-0015	○	○	○
	栗寿の湯診療所	与左衛門新田74-6	296-1111	○	○	○
大川	美和クリニック	定久保口組127-7	206-0300	○	○	○
	大川 大川診療所	坂ノ上615	291-2622	○	○	○
大河内	玉川 玉川診療所	落合243-6	292-2223	○	○	○
	大川内 大川内診療所	平野1097-39	293-2021	○	○	○
梅ヶ島	梅ヶ島診療所	梅ヶ島1326	269-2025	○	○	○
	井川 井川診療所	井川1133-2	260-2300	○	○	○

総合病院・健診センター等

地区	医療機関名	住所	TEL	特定	後期	大層 かん
葵区	静岡市立静岡病院	追手町10-93	253-3125	○	○	○
	静岡赤十字病院	追手町8-2	253-8732	○	○	○
	静岡医師会健診センターMEDIO	兵衛町一丁目20 兵衛町タワー2階	273-1921	○	○	○
	静岡厚生病院	北番町23	272-1466	○	○	○
	聖隷静岡健診クリニック	黒金町55 静岡交通ビル内	0120-283170	○	○	○
	静岡県結核予防会	南瀬名町6-20	261-2512	○	○	○
駿河区	静岡済生会総合病院	小鷹一丁目1-1	280-5031	○	○	○
	静岡徳洲会病院	下川原南11-1	256-8039	○	○	○
	SBS静岡健康増進センター	登呂三丁目1-1	282-1109	○	○	○
	聖隷健康サポートセンターShizuoka	曲倉六丁目8-5-2	0120-283170	○	○	○
清水区	静岡県予防医学協会	丸子新田186-5	0123-22577	○	○	○
	清水厚生病院	庵原町578-1	366-3769	○	○	○
	桜ヶ丘病院	桜ヶ丘町13-23	353-5313	○	○	○
	静岡市清水医師会健診センター	洗川二丁目12-1	348-0515	○	○	○
富士市	静岡市立清水病院	宮加三1231	336-1111	○	○	○
	共立蒲原総合病院 ※健診のみ	富士市中之郷2500-1	0545-813325	○	○	○

駿河区・清水区は裏面をご覧ください→



駿河区

学区	医療機関名	住所	TEL	特定	後期	大開 がん	
森下	わたなべクリニック	南町6-16 パル・ビル104	285-5837	○	○	○	
	佐藤内科医院	南町12-19	285-2288	○	○	○	
	静岡駅南口クリニック	南町18-2 サウスポットガーデン1F	654-0722	○	○	○	
	秋山クリニック	八幡一丁目2-25	288-2222	○	○	○	
	田村外科医院	八幡三丁目21-26	285-7548	○	○	○	
	やはた内科・循環器内科	八幡四丁目7-21	286-6222	○	○	○	
中田	塩川八幡ヒルズクリニック	八幡五丁目32-10	280-0500	○	○	○	
	聖ヨゼフ診療所	八幡四丁目6-9	204-0277	○	○	○	
	泉町杉山医院	泉町4-5	285-2510	○	○	○	
	高野外科胃腸科医院	中田一丁目7-11	281-6868	○	○	○	
	桜井クリニック	中田本町6-11	287-5524	○	○	○	
	石井内科医院	馬場二丁目10-20	285-2525	○	○	○	
富士見	水谷脳神経外科クリニック	馬場四丁目11-9	202-7778	○	○	○	
	飯室クリニック	馬場四丁目16-12	285-7626	○	○	○	
	富士見台クリニック	富士見台三丁目1-25-1	281-8808	○	○	○	
	南部	登呂杉山医院	登呂五丁目4-1	285-0778	○	○	○
		柴山クリニック	登呂五丁目11-9	282-0085	○	○	○
		えんどう内科クリニック	中田四丁目4-38	284-1121	○	○	○
大里西	きくち内科医院	新川二丁目8-3	284-7171	○	○	○	
	あさいクリニック	津島町6-31	288-6555	○	○	○	
	原田医院	中村町73-12	282-5003	○	○	○	
	大村クリニック	中村町152-3	283-2616	○	○	○	
	ふかさわ消化器科・内科	中麻502-2	288-5515	○	○	○	
	天野外科医院	見瀬243	281-1181	○	○	○	
(新通)	山崎医院	新川一丁目19-5	285-6811	○	○	○	
	中島	あしたば診療所	中島1687-2	288-2228	○	○	○
		松生整形外科医院	西島528	281-8100	○	○	○
富竹	萩原医院	西島29-1	287-5332	○	○	○	
	ふかさわレディスクリニック	敷地一丁目18-10	238-3883	◇			
	山中整形外科	敷地一丁目28-6	238-3066	○	○	○	
	ごんクリニック	高松二丁目5-18	238-5005	○	○	○	
	堀田内科医院	富竹一丁目4-7	237-6767	○	○	○	
	大里東	こんどうクリニック	下島324	236-5555	○	○	○
西富田	飯山内科クリニック	小黒二丁目9-13	280-1180	○	○	○	
	白鳥消化器内科医院	豊田一丁目7-22	289-0555	○	○	○	
	静岡曲金クリニック	曲金三丁目5-5	202-5050	○	○	○	
	岡本外科クリニック	曲金四丁目7-3	202-0108	◇	◇	○	
	おかちレディスクリニック	曲金四丁目7-3	281-1188	◇	◇		
	堀向医院	曲金五丁目4-63	281-3041	○	○	○	
東豊田	礼内科	曲金六丁目10-14-3F	654-6868	○	○	○	
	東静岡クリニック	曲金七丁目8-10	288-2111	○	○	○	
	板井クリニック	曲金七丁目7-19	282-5525	○	○	○	
	青島整形外科	池田401-2	267-3330	○	○	○	
	渡辺内科医院	池田649-1	264-1481	○	○	○	
	JINクリニック	豊一色414-8	264-1112	○	○	○	
東源台	山田医院	豊一色473-1	262-2919	○	○	○	
	たんぼ診療所	中吉田26-16	267-7655	○	○	○	
	三神医院	西大谷4-4	237-5653	○	○	○	
大谷	白萩病院	西大谷16-1	236-7272	○	○	○	
	長田東	かのう内科クリニック	みずほ一丁目7-4	660-7660	○	○	○
		みずほ・おおいしクリニック	みずほ二丁目5-26	268-5500	○	○	○
		富田内科	みずほ四丁目10-10	269-6767	○	○	○
		みやぎ内科	みずほ五丁目14-23	257-7799	○	○	○
		とやまクリニック	東新田三丁目32-9	201-9800	○	○	○
東新田福地診療院		東新田五丁目16-10	256-8888	○	○	○	
長田南	広野クリニック	広野1494-8	258-6666	○	○	○	
	大島医院	市宗一丁目33-3	256-0040	○	○	○	
長田西	高野嶺医院	北丸二丁目5-10	256-2525	○	○	○	
	森福整形外科	丸子一丁目4-37	268-5666	◇	◇	○	
	若はし内科医院	丸子二丁目2-8-5	259-0347	○	○	○	
	浅野医院	丸子三丁目12-64	256-6200	○	○	○	
長田北	原田整形外科	丸子六丁目1-10	257-6700	○	○	○	
	近藤医院	手越310	257-0733	○	○	○	
	手越クリニック	向手越一丁目11-2	270-8400	○	○	○	

清水区

地区	医療機関名	住所	TEL	特定	後期	大開 がん	
江尻	やまだメディカルクリニック	江尻町9-12	366-0750	○	○	○	
	吉永医院	江尻東一丁目1-38	366-2722	○	○	○	
	庄司産婦人科	江尻東一丁目4-1	366-0861	○	○	○	
	江尻東クリニック	江尻東三丁目8-18	368-6683	◇	◇	○	
	松永医院	高橋南町7-68	366-0538	○	○	○	
	おおいし脳神経外科クリニック	高橋南町9-15	363-0014	○	○	○	
入江	杉山医院	大手三丁目3-21	366-0512	○	○	○	
	眞(しん)内科クリニック	入江南町9-24	363-1175	○	○	○	
	竹内クリニック	追分二丁目7-15	366-5576	○	○	○	
	廣訪医院	桜橋町6-35	366-1869	○	○	○	
	草ヶ谷医院	鶴舞町6-1	366-2561	○	○	○	
	しづかわ内科クリニック	表川三丁目10-17	345-7777	○	○	○	
浜田	渡辺内科医院	上清水町11-18	352-2538	○	○	○	
	しみずバウクリニック	千歳町2-30	355-1117	○	○	○	
	松井医院	千歳町14-39	352-0755	○	○	○	
	竹内内科	巴町2-5	352-2285	○	○	○	
	遠山内科医院	万世町一丁目3-25	353-6789	○	○	○	
	清水胃腸科医院	万世町二丁目1-2	352-9551	○	○	○	
岡	うおたに内科クリニック	桜が丘町5-25	625-6625	○	○	○	
	浅井内科医院	中矢部町3-15	352-5862	○	○	○	
	斎藤胃腸科外科医院	月見町10-20	352-8222	○	○	○	
	花みずき通り内科クリニック	西高町4-6	355-5500	○	○	○	
	清水	たむら整形外科	庄福町9-15	353-0777	○	○	○
		するがクリニック	庄福町9-23	355-5655	○	○	○
清水富士山病院		八千代町6-33	355-2220	○	○	○	
佐藤医院		大坪二丁目3-12	347-2300	○	○	○	
清水ペインクリニック		大坪二丁目6-1	395-8717	○	○	○	
浅野医院		木の町99	344-3000	○	○	○	
船越	田村医院	船越東町180-9	353-0355	○	○	○	
	有東坂しいのきクリニック	有東坂5-14	347-6103	○	○	○	
	不二見	南しみずメディカルクリニック	上力町5-28	334-2710	○	○	○
		えぐち内科クリニック	日立町4-4	337-1117	○	○	○
		こうのファミリークリニック	清水村松地先新田10-8	335-5730	○	○	○
		あさり内科クリニック	村松原三丁目3-10	660-8850	○	○	○
宇山医院		殿沢二丁目6-20	335-8588	○	○	○	
新沼産婦人科・内科 婦人科クリニック		駒越西一丁目2-62	335-5000	○	○	○	
飯田	富地医院	下野7-7	364-5528	○	○	○	
	浦島クリニック新院	押切1456	347-6727	○	○	○	
	浦島メディカルクリニック	押切1620	347-6699	○	○	○	
	佐々木クリニック	押切1738-1	348-6606	○	○	○	
	おおめき内科クリニック	押切2002-1	340-3700	○	○	○	
	ないとろ内科・循環器内科	押切2380	346-7155	○	○	○	
高部	とち内科・呼吸器内科	天王堂6-18	371-5678	○	○	○	
	有度	伊藤医院	平川地17-38	345-7614	○	○	○
		小原医院	有度本町2-15	345-7563	○	○	○
		宗内科医院	草薙139	348-1114	○	○	○
		静岡元氣クリニック	草薙一丁目3-15 グラソード草薙105	340-8511	○	○	○
		輝給ハラダクリニック	草薙一丁目3-15 グラソード草薙201	348-3377	○	○	○
向井内科循環器科クリニック		草薙一丁目10-12	347-1020	○	○	○	
柚師	磯貝医院	草薙一丁目15-23	345-7543	○	○	○	
	草薙土屋外科医院	草薙一丁目25-35	345-5438	○	○	○	
	草薙整形外科リウマチクリニック	草薙二丁目24-15	345-6516	○	○	○	
	渡辺外科医院	草薙一里山3-33	346-8105	◇	◇	○	
	浦島クリニックくすのき	橋新田281-1	347-5888	○	○	○	
	アツミ胃腸科内科クリニック	中之郷一丁目5-11	347-5880	○	○	○	
興津	杉山クリニック	七ツ新屋364-1	346-0016	○	○	○	
	福地外科循環器科医院	七ツ新屋二丁目4-15	345-2406	○	○	○	
	柴田内科医院	西久保318	363-0345	○	○	○	
	乾医院	西久保一丁目6-22	366-0212	○	○	○	
	小島	三上医院	原56-12	366-7207	○	○	○
		青木内科医院	興津清見寺町143-17	369-1040	○	○	○
青木内科クリニック		興津中町99-2	369-0044	○	○	○	
おきつ内科クリニック		興津中町1360-1	369-6222	○	○	○	
磯道胃腸科外科医院		興津中町1393-6	369-0541	○	○	○	
由比		松下医院	但沼町1317-2	393-2022	○	○	○
	清水岡河内診療所	和田島693-1	343-2388	○	○	○	
	樹橋医院	由比北田467	375-2784	○	○	○	
	葉のはなファミリークリニック	由比750 マンションOak1F	375-5785	○	○	○	

※集団健診(検診車)も市内で実施します。詳細な日程・会場は回覧等で健診実施医療機関よりお知らせします。  
ご確認の上、申込先の医療機関へ直接ご予約ください。

### 健康ミニ情報

口腔の健康は、全身の健康

歯周病菌は、歯茎の血管から全身に入り、様々な病気の要因となることがわかってきました。

生活習慣病では、**動脈硬化**や**糖尿病**、**心筋梗塞**等との関係がみとめられています。

静岡市ではお得な「40歳からの歯科健診（歯周病検診）」も実施していますので、健康管理にお役立てください。

受診に関する詳細は「成人健診まるわかりガイド」をご確認ください。➔



### 健康相談窓口

保健福祉センター等では、保健・福祉・医療に関する様々な相談を行っています。お気軽にご相談ください。

区	センター名	住所	連絡先
葵	葵区役所健康支援課	葵区城東町 24-1	054-249-3196
	城東保健福祉センター	葵区城東町 24-1	054-249-3180
	東部保健福祉センター	葵区千代田 7-8-15	054-261-3311
	北部保健福祉センター	葵区昭府 2-14-1	054-271-5131
	藁科保健福祉センター	葵区羽鳥本町 5-10	054-277-6712
駿河	駿河区役所健康支援課	駿河区曲金 3-1-30	054-285-8377
	南部保健福祉センター	駿河区曲金 3-1-30	054-285-8111
	長田保健福祉センター	駿河区鎌田 574-1	054-259-5112
	大里保健福祉センター	駿河区中野新田 57-5	054-288-1111
清水	清水区役所健康支援課	清水区渋川 2-12-1	054-348-7981
	清水保健福祉センター	清水区渋川 2-12-1	054-348-7711
	由比分館 ※	清水区由比北田 450	054-376-0533
	蒲原保健福祉センター	清水区蒲原 721-4	054-385-5670

**相談受付時間 平日 8:30 - 17:00**

※由比分館は保健師不在の場合がございます。  
お急ぎの場合は、清水または蒲原保健福祉センターへご相談ください。

作成：静岡市役所健康づくり推進課 054-221-1579

## 静岡市国保

特定健診を受診していただきありがとうございます!

# 特定健診活用ガイド

特定健診をさらに有効活用するために、健診結果を振り返ってみませんか？  
下記表であてはまる数値に○をつけてみてください。

検査項目	各検査でわかること	安全	注意	危険!	
		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	すぐに受診が必要
BMI	「肥満」や「やせ」	~24.9	25.0~	—	—
腹囲 (cm)	内臓脂肪の蓄積	男性 ~84.9 女性 ~89.9	男性 85.0~ 女性 90.0~	—	—
空腹時中性脂肪 (mg/dl)	動脈硬化や 脳卒中・心筋梗塞等のリスク	~149	150~299	300~	500~
随時中性脂肪 (mg/dl)		~174	175~299	300~	500~
HDLコレステロール (mg/dl)		40~	30~39	—	—
LDLコレステロール (mg/dl)		~119	120~139	140~	180~
Non-HDLコレステロール (mg/dl)		~149	150~169	170~	210~
肝機能	AST(GOT) (U/l)	~30	31~50	51~	—
	ALT(GPT) (U/l)	~30	31~50	51~	—
	γ-GT(γ-GTP) (U/l)	~50	51~100	101~	—
血圧	収縮期 (mmHg)	~129	130~139	140~	160~
	拡張期 (mmHg)	~84	85~89	90~	100~
尿酸 (mg/dl)	関節炎や 尿路結石・腎臓障害などのリスク	2.1~7.0	7.1~7.9	~2.0 8.0~	9.0~
空腹時血糖 (mg/dl)	糖尿病・膵臓の異常のリスク	~99	100~125	126~	126~
HbA1c (%) NGSP値		~5.5	5.6~6.4	6.5~	6.5~
尿糖		(-)	(±)~	医師の指示に従ってください。	
心電図 (心臓)	心臓病のリスク	異常なし	—	心房細動など医療の必要な所見あり。	
腎臓	眼底検査 (目の網膜)	動脈硬化の程度を判定	異常なし	医師の指示に従ってください。	
	尿蛋白		(-)	(±)	(+)~
	クレアチニン (mg/dl)	腎臓の機能低下 ※ eGFR は腎臓が老廃物を排泄する能力	男性 ~1.00 女性 ~0.70	医師の指示に従ってください。	
eGFR (ml/分/1.73m <sup>2</sup> による)		60~	45~59.9	~44.9	—
貧血等	血色素(ヘモグロビン) (g/dl)	貧血等の有無	男性 13.1~16.3 女性 12.1~14.5	男性 ~13.0 女性 ~12.0	男性 ~12.0 女性 ~11.0

参照：標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)、日本人間ドック学会判定区分、各学会診療ガイドライン





表紙の健診結果チェックリストで  
**グレー・レッドゾーンが多かった方は、  
要注意です！**

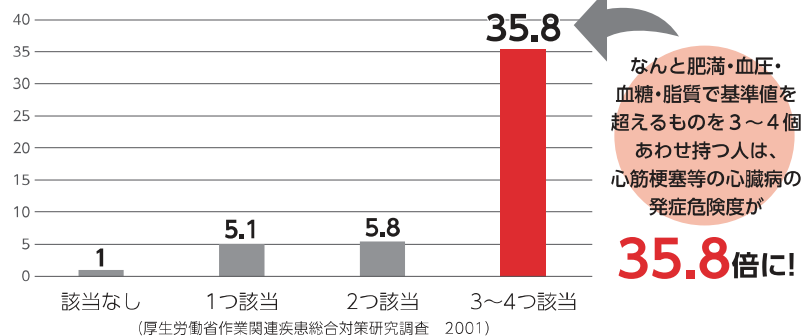
レッドゾーンで受診していない方は、すぐに受診しましょう！



### グレーゾーンが怖い理由

グレーゾーン以上の項目を複数もつことで**脳血管疾患・心疾患等の発症リスクが高まります。**

心臓病の発症危険度



心疾患等の要因となるのは、動脈硬化です。グレーゾーンが多いと動脈硬化が無自覚に進行し、やがて病気を発症します。早めに生活習慣を正すことで、リスクを下げるすることができます。

### まずは簡単なことから生活に取り入れてみませんか？

- 休肝日を週2日つくる
- エレベーターでなく階段を使う
- 脂っこいものや甘いものの食べる量を少し減らしてみる
- 食事の時に咀嚼回数を増やしてみる
- 通勤等の移動時にウォーキングを取り入れる



## 特定保健指導で生活習慣改善のサポートをします！

### 特定保健指導って？

保健師・栄養士のアドバイスを受けながら、生活習慣をより健康的なものに変えていくための行動計画を立てて実行していきます。特定健康診査の結果で、メタボ・メタボ予備群に該当する方には、特定保健指導の案内をお送りしています。

### 特定保健指導の流れ

#### STEP 1 生活習慣改善プランを立てる

1

保健師・栄養士と一緒に、健診結果や生活習慣の振り返りを行い、実践可能で個々に合ったプランをマンツーマンで考えます。また、検査結果の意味や、適切な食事量等についてお答えしますので、気軽にご相談ください。



日頃気になっていることを気軽にご相談ください

#### プランの例

飲酒しない日を週1回作る  
通勤等に徒歩を取り入れ毎日短時間ウォーキングするようにする

#### STEP 2 生活習慣改善プランを3~6か月実行する

2

ご不明な点があれば、ご相談ください。  
※実行中に確認の連絡をさせていただく場合がございます。



#### STEP 3 実行内容の振り返り

3

プラン実行の状況や成果を保健師・栄養士と振り返ります。健康的な生活習慣をキープしていきましょう。

利用者の声



以前よりも、揚げ物・お酒を減らし短時間の散歩を心がけたことでLDLコレステロール値が下がり、おなか周りも痩せることができました。

オンラインでもご利用いただけます！

保健指導に関する問い合わせはこちら

静岡市役所健康づくり推進課 保健指導係 054 - 221 - 1376

静岡市 **てます。へ 特定ま健指導利用券**が届いたら

# 今があなたす変わりどき! **無料で** 健康づくりすサポート が得られます



**特定ま健指導とは**  
生活習慣病を予防するための保健指導です。



**特定保健指導対象者の選定基準**

**腹囲** 男性:85cm以上  
女性:90cm以上  
またはBMI25以上

**脂質** 空腹時中性脂肪:150mg/dl以上  
HDLコレステロール:40mg/dl未満

**血圧** 収縮期血圧:130mmHg以上 または 拡張期血圧:85mmHg以上

**血糖** 空腹時血糖:100mg/dl以上 または HbA1c:5.6%以上

**基準値を超えていませんか?**

ふーん  
自覚症状  
ないなあ...



- 肥満
- 血圧
- 血糖
- 脂質

そのまま  
放置すると...

基準値を超えるものを3~4個  
あわせ持つ人はとても危険です。

心臓病の発症率は  
なんと**35.8倍!!**



**重症化による合併症**

- 脳卒中
- 狭心症
- 認知症
- 心筋梗塞  
など

特定ま健指導を受けることで  
**3人に1人**は改善しています。



**特定ま健指導 **無料** を受けましょう** 詳しくは裏面をご覧ください



お問合せ  
静岡市健康づくり推進課 保健指導係

TEL 054-221-1376 詳しく裏面ご覧ださ1 (受付時間 平日 8:30 ~ 17:00)



医療機関用

## 特定保健指導利用券が届いたら

# 「静岡市国保の特定保健指導を受けたい」とお申込みください

**無料**

保健師や管理栄養士が、個人のライフスタイルに合わせた生活改善プランを無料で提案し、サポートしていきます。

特定健診を0 診し、その健診結果が特定保健指導の選定基準に該当する方には**特定保健指導利用券**が届きます。

指導スタイルは**2種類**  
あなたの生活に合わせた指導スタイルを選ぶことができます。



### 対面による特定保健指導

最寄りの保健福祉センターまたはご自宅で保健師・管理栄養士が個別にサポート!

お電話にて  
ご希望の面接日を予約

下記の最寄りの保健福祉センターへお電話してください。

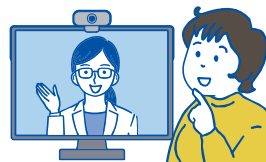


お申込み先 054-13740~17400

	名称	電話番号	住所
葵区	城東保健福祉センター	249-3180	葵区城東町
	東部保健福祉センター	261-3311	葵区千代田
	北部保健福祉センター	271-5131	葵区昭府
	薬科保健福祉センター	277-6712	葵区羽鳥本町
駿河区	南部保健福祉センター	285-8111	駿河区曲な
	大里保健福祉センター	288-1111	駿河区た生活田
	長田保健福祉センター	259-5112	駿河区わ田
清水区	選ぶ保健福祉センター	348-7711	き水区渋川
	こと保健福祉センター	385-5670	き水区蒲原

### オンラインによる特定保健指導

ご都合に合わせた場所や時間で便利なオンライン健康相談!



お手持ちのスマートフォン、タブレット、パソコンからの面談が可能です。オンライン面談機能を用いて食事や運動のプロの相談が受けられます。

※通信費はご利用者様の負担となります。  
※Wi-Fi環境下でのご利用をお勧めします。  
※パソコンの場合は、カメラ・マイク・スピーカーが5 いている必要があります。

#### お問合せは

静岡市健康づくり推進課 保健指導係

**TEL 054-221-1376**

資料 7

様式第 2 号 (第 7 条関係)

静岡市国民健康保険健康診査受診券

受診券番号

有 効 期 限
年 月 日

世帯主	被保険者証番号		氏 名	
	住 所	静岡市		
受診者	フリガナ		世帯主との続柄	
	氏 名		生年月日	年 月 日
	資格取得年月日	年 月 日	受診日	平成 年 月 日
	連絡先	電話 ー		
委託検査保険医療機関			受診者負担金	
健康診査				

注意事項

1. 受診の際は、本券と国民健康保険証を受付に提出し、受診者負担金欄に表示された金額をお支払いください。
2. 心電図検査の希望の有無を健康診査欄に○印でご記入ください。
3. 健診実施医療機関からの注意事項又は連絡事項は必ず守ってください。
4. 受診日に国民健康保険の資格を喪失していた場合は、無効になります。
5. 健康診査は1年度1回に限ります。
6. 受診されない場合は、必ず区の保険年金課まで連絡してください。

上記の者の静岡市国民健康保険健康診査をお願いします。  
年 月 日

健診実施医療機関様

静岡市長 氏 名 印

健康診査の結果は、静岡市が保管しこれを基に保健師が健康相談に伺うことがあります。

被保険者番号	整理番号	種類	区分	受診日	医療機関

※受診される方は太枠内をご記入ください。

静岡県国民健康保険健康診査

健診票

2024/4/1改定

資料8

医療機関名、健診種別、被保険者証番号、フリガナ、氏名、生年月日、住所、電話番号

既往歴、自覚症状、他覚症状

受診券情報、受診券番号、有効期限

質問票

質問項目、回答欄 (1-22)

①診察等、②尿、③血液検査 (身長、体重、BMI、腹囲、血圧、血糖、尿糖、尿蛋白、採血時間、血糖、HbA1c、脂質、肝機能、腎機能)

④貧血検査、⑤心電図検査、⑥眼底検査、判定 (医師の氏名、医師会名、医療機関名、住所、電話番号)

受診券原本を添付してください

別紙1（第8条関係）

## 静岡市国民健康保険健康診査検査委託料請求書

金 \_\_\_\_\_ 円也

ただし、 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月分静岡市国民健康保険健康診査委託料（ \_\_\_\_\_ 件分）として  
上記金額を静岡市国民健康保険健康診査受診券を添えて請求します。

<内訳> \*委託料=検査料-受診者負担額

検査項目	検査料等 受診者負担額 (円)	検査料 (円)	委託料 (円)	件数 (件)	請求金額 (円)
標準検査（貧血含む）	1,500				
	500				
	0				
標準検査（貧血含む） +心電図	1,500				
	500				
	0				
標準検査（貧血含む） +眼底	1,500				
	500				
	0				
標準検査（貧血含む） +心電図+眼底	1,500				
	500				
	0				

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

あて先) 静岡市長

所在地

名称

代表者

医療機関番号

連絡先電話番号

※相手方番号																				
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

※相手方登録をしている場合は、相手方番号を記入してください。  
口座情報の記入を省略することができます。

口座 振込先	フリガナ			
	口座名義			
	銀行名		支店名	
	預金種目	普通・当座	口座番号	

## 請求書記載時の確認事項（医療機関用）

セルフチェック☑をお願いします。（提出不要）

- 検査料の金額について【令和6年度単価】を記入（※）

委託契約書又は市ホームページに掲載の健康診査マニュアルをご確認ください。

《記入例》 記入例は個別健診の金額です。集団健診の場合は金額が異なります。

検査料等 検査項目	受診者負担額 (円)	検査料 (円)	委託料 (円)	件数 (件)	請求金額 (円)
標準検査（貧血含む）+心電図	1,500	11,484	9,984	1	9,984
	500	11,484	10,984		
	0	11,484	11,484	2	22,968

- 代表者の請求印について

令和4年度から不要となりました。

- 書類の訂正について

押印の廃止に伴い、訂正印を用いた修正はできなくなりました。

記載内容を誤った場合、新しい請求書にご記入ください。

- 請求書は健診実施月ごとに1枚作成し、健診票、受診券（原本）を添付の上、提出してください。

（書類はクリップで留めるようお願いします。ホチキス使用不可）

※令和5年度から、請求書式は年度当初に各医療機関宛て事前配布しています。受診者が健診当日に持参する形ではなくなりましたので、ご注意のほどよろしくお願いいたします。なお、請求書式が不足した場合は、コピー又は市ホームページでのダウンロードのご対応をお願いいたします。

- 相手方登録による支払を希望している場合

相手方番号を記入することで、口座情報の記載は省略できます（ただし、住所・法人名・医療機関名・代表者職氏名の記載は必須です。）。

※現在、相手方登録をしていない医療機関で、相手方登録を希望される場合は、下記問い合わせ先まで連絡ください（申請書類を送付いたします。）。

## 請求書提出先

○静岡医師会員医療機関⇒静岡医師会事務局

○清水医師会員医療機関⇒清水医師会事務局

○その他医療機関・健診センター

⇒ 静岡市役所 健康づくり推進課 健診係

【締切】

医師会事務局が指定する日

【締切】毎月20日

## 《問合せ先》

静岡市役所保健福祉長寿局健康福祉部 健康づくり推進課 健診係 ☎054-221-1579



## 第1章 メタボリックシンドロームに着目する意義

平成17年4月に、日本内科学会等内科系8学会が合同でメタボリックシンドロームの疾患概念と診断基準を示した。虚血性心疾患等の動脈硬化性疾患の主たる危険因子は高LDLコレステロール血症であるが、メタボリックシンドロームは、高LDLコレステロール血症とは独立したハイリスク状態として登場した概念である。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積を共通の要因として、代謝性危険因子である血糖高値、脂質異常、血圧高値を呈する病態であり、重複数が多いほど、虚血性心疾患等の心血管疾患や脳梗塞等の脳血管疾患の発症リスクが高くなることが分かっている。一方、内臓脂肪を減少させることで、それらの発症リスクを低減することができる。

すなわち、内臓脂肪の蓄積に起因する糖尿病、脂質異常症、高血圧症は、生活習慣の改善により予防可能である。また、発症してしまった後でも、LDLコレステロールと同時に、血糖、血圧等をコントロールすることにより、虚血性心疾患や脳卒中等の脳・心血管疾患の発症や人工透析を必要とする腎不全等への進展・重症化を予防することが可能であるという考え方である。

メタボリックシンドロームの概念を導入することにより、内臓脂肪の蓄積や体重増加が、血糖や中性脂肪、血圧等の上昇をもたらすことや、様々な形で血管を損傷して動脈硬化を引き起こすことにより、心血管疾患、脳血管疾患、腎不全等に至る原因となることを詳細に示すことができる。そのため、健診受診者にとって、生活習慣と健診結果、疾病発症との関係が理解しやすく、実施者にとっても生活習慣の改善に向けての明確な動機付けがしやすい。



**受診勧奨の判断基準**

1. 健診検査項目の健診判定値が受診勧奨判定値である。(標準的な健診・保健指導プログラム令和6年度版 P.125(別紙5)参照) その他、市独自に示すものを受診勧奨の判断基準とする。
  
2. 1に該当するが、機械的に受診者の健診結果を判断値に当てはめるのではなく、結果の持つ意義(例：血圧については、白衣高血圧等の問題が生じる場合もあり、再判定が重要であること、血糖や中性脂肪については直前の食事摂取や前日の飲酒の影響を受けること等)、異常値の程度、年齢等を考慮した上で、医療機関を受診する必要性を個別に医師が判断し、受診者に通知することが重要である。また、健診結果によっては生活習慣の改善を優先して行う。
  
3. 特定保健指導の対象者となった者については、各学会のガイドラインを踏まえ、健診機関の医師の判断により、保健指導を優先して行い、効果が認められなかった場合に、必要に応じて、受診勧奨を行うことが望ましい。
  
4. 静岡市の指定する検査項目については以下の健診判定値で保健指導、受診勧奨を行う。

項目名		データ基準	
		保健指導判定値	受診勧奨判定値
血色素量※ (ヘモグロビン)	男性	12.1～13.0	～12.0 18.1～
	女性	11.1～12.0	～11.0 16.1～
尿酸※		7.1～8.9	9.0～
クレアチニン※	男性	1.01～1.29	1.30～
	女性	0.71～0.99	1.00～
e - G F R		45.0～59.9	～44.9

※日本人間ドック学会 判定区分 (2024年4月1日改定)

詳細な健診の判断基準

- 1 判断基準を踏まえた一定の基準の下、重症化の進展を早期にチェックするため、医師が必要と判断した場合は、詳細な健診を実施する。
- 2 健診機関は、基準に該当した者すべてに対して、詳細な健診を実施することは適当ではなく、受診者の性別、年齢等を踏まえ、医師が判断し、その判断理由を医療保険者に示すとともに、受診者に説明する。
- 3 他の医療機関において行った最近の結果が明らかで、再検査を行う必要がないと判断される者、現に高血圧、心臓病等の疾患により医療機関において管理されている者については、詳細な健診を行う必要はない。
- 4 健康診査の結果から、医療機関として直ちに受診する必要がある者については、受診勧奨を行い、医療機関において、診療報酬により、必要な検査をする。

(1) 眼底検査 (特定健康診査・後期高齢者健康診査)

【判定基準】 当該年度の健診結果等において、①血圧が以下の a, b のうちいずれかの基準又は②血糖の値が a, b, c のうちいずれかの基準に該当した者

①血圧	a 収縮期血圧	140mmHg 以上
	b 拡張期血圧	90mmHg 以上
②血糖	a 空腹時血糖	126mg/dl 以上
	b HbA1c (NGSP)	6.5% (NGSP 値) 以上
	c 随時血糖	126mg/dl 以上

眼底検査は、当該年度の特定健康診査の結果等の内①の a, b のいずれの血圧の基準にも該当せず、かつ当該年度の血糖検査の結果を確認することができない場合においては、前年度の特定健康診査の結果等において、②のうち a, b, c のいずれかの基準に該当した者も含む。

(2) 貧血検査 (後期高齢者健康診査)

【判定基準】 貧血の既往歴を有する者又は視診等で貧血が疑われる者

(3) 心電図検査 (後期高齢者健康診査)

【判定基準】 当該年度の健診結果等において、収縮期血圧が 140mmHg 以上若しくは拡張期血圧が 90mmHg 以上の者又は問診等において不整脈が疑われる者

※標準的な健診・保健指導プログラム令和 6 年度版 P76 (別紙 2)

**静岡市国保の特定健康診査では上記基準によらず、心電図検査は希望者を実施、貧血検査は全員に実施すること。**

## 別紙 4

健診の検査実施方法及び留意事項

健診の検査実施方法について下記のとおりとすることが望ましい。

## 第一 特定健康診査

## 1 特定健康診査を受診する者に対する事前の通知について

特定健康診査の受診者に対し、特定健康診査を実施する前に、次の(1)及び(2)について通知しておくこと。

## (1) 特定健康診査の意義

特定健康診査は、自分自身の健康状態を認識できる機会であることや、日頃の生活習慣が特定健康診査の結果に表れてくるものであるということ。

## (2) 検査前の食事の摂取、運動について

ア アルコールの摂取や激しい運動は、特定健康診査の前日は控えること。

イ 午前中に特定健康診査を実施する場合は、空腹時血糖、空腹時中性脂肪等の検査結果に影響を及ぼすため、特定健康診査前 10 時間以上は、水以外の飲食物を摂取しないこと。

ウ 午後に特定健康診査を実施する場合は、ヘモグロビン A1c 検査を実施する場合であっても、軽めの朝食とするとともに、他の検査結果への影響を軽減するため、特定健康診査まで水以外の飲食物を摂取しないことが望ましいこと。

エ やむを得ず空腹時以外に採血を行う場合には、食後 3.5 時間以降に採血を行うこと。

## 2 特定健康診査の実施方法及び判定基準について

## (1) 既往歴の調査

高血圧症、脂質異常症及び糖尿病の治療に係る薬剤の服用の有無及び喫煙習慣について、確実に聴取すること。

## (2) 腹囲の検査

ア 立位、軽呼気時において、臍（へそ）の高さで測定すること。

イ 脂肪の蓄積が著明で臍が下方に変位している場合は、肋骨下縁と上前腸骨棘の midpoint の高さで測定すること。

ウ より詳細については、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のホームページ（※1）において示されているので、これらを参考とすること。

※1 <https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/kokucho.html>

(3) 血圧の測定

- ア 測定回数は、原則2回とし、その2回の測定値の平均値を用いること。ただし、実施状況に応じて、1回の測定についても可とする。
- イ その他、測定方法については、関係団体により手引書（「循環器病予防ハンドブック第7版」（一般社団法人日本循環器病予防学会編。以下同じ。）等）が示されているので、これを参考とすること。

(4) 血中脂質検査及び肝機能検査

- ア 原則として、分離剤入りプレイン採血管を用いること。
- イ 採血後、原則として早急に遠心分離し、24時間以内に測定するのが望ましい。なお、これが困難な場合は、採血後に採血管は冷蔵又は室温で保存し、12時間以内に遠心分離すること。
- ウ 血清は、測定まで冷蔵で保存し、採血から72時間以内に測定すること。
- エ 血中脂質検査の測定方法については、トレーサビリティ（検査測定値について、測定の基準となる標準物質に合わせられることをいう。以下同じ。）のとれた可視吸光光度法、紫外吸光光度法等によること。なお、LDLコレステロールの値は、中性脂肪の値が400mg/dl以上又は食後採血の場合を除き、フリードワルド式を用いて算出することができ、中性脂肪が400mg/dl以上又は食後採血の場合は、Non-HDLコレステロールの値を用いて評価することができる。ただし、LDLコレステロールの直接測定法も可。LDLコレステロール（フリードワルド式）及びNon-HDLコレステロールの値は、次式により算出する。
  - ① LDLコレステロール（フリードワルド式）(mg/dl) = 総コレステロール (mg/dl) - HDLコレステロール (mg/dl) - 空腹時中性脂肪 (mg/dl) / 5
  - ② Non-HDLコレステロール (mg/dl) = 総コレステロール (mg/dl) - HDLコレステロール (mg/dl)
- オ 空腹時中性脂肪であることを明らかにすること。やむを得ず空腹時以外に採血を行う場合は、随時中性脂肪により血中脂質検査を行うことができる。なお、空腹時とは、絶食10時間以上とする。
- カ 肝機能検査の測定方法については、AST (GOT) 及びALT (GPT) 検査については、トレーサビリティのとれた紫外吸光光度法等によるとともに、 $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP) 検査については、トレーサビリティのとれた可視吸光光度法等によること。

(5) 血糖検査

- 次のア又はイのいずれかの方法により行うこと。
- ア 血中グルコースの量の検査
  - ① 空腹時血糖であることを明らかにすること。なお、10時間以上食事をしていない場合を空腹時血糖とすること。やむを得ず空腹時以外において採血を行い、ヘモグロビンA1cを測定しない場合は、食直後を除き随時血糖により血糖検査を行うことができる。なお、食直後とは、食事開始時から3.5時間未満とする。

- ② 原則として、フッ化ナトリウム入り採血管（血糖検査用採血管）を用いること。
- ③ 採血後、採血管内を5～6回静かに転倒・混和すること。
- ④ 混和後、採血管は冷蔵で保管し、採血から6時間以内に遠心分離して測定することが望ましいが、困難な場合には、採血から12時間以内に遠心分離し測定すること。
- ⑤ 遠心分離で得られた血漿は、測定まで冷蔵で保存し、採血から72時間以内に測定すること。
- ⑥ 測定方法については、トレーサビリティのとれた電位差法、可視吸光光度法、紫外吸光光度法等によること。

#### イ ヘモグロビンA1c 検査

- ① フッ化ナトリウム入り採血管（血糖検査用採血管）又はエチレンジアミン四酢酸（EDTA）入り採血管を用いること。
- ② 採血後、採血管を5～6回静かに転倒・混和すること。
- ③ 混和後、採血管は、冷蔵で保管すること。
- ④ 採血後、48時間以内に測定すること。
- ⑤ 測定方法については、トレーサビリティのとれた免疫学的方法、高速液体クロマトグラフィー（HPLC）法、酵素法等によること。

#### (6) 尿中の糖及び蛋白の検査

- ア 原則として、中間尿を採尿すること。
- イ 採取後、4時間以内に試験紙法で測定することが望ましいが、困難な場合には、尿検体を専用の容器に移して密栓し、室温で保存する場合は24時間以内、冷蔵で保存する場合は48時間以内に測定すること。
- ウ その他、測定方法及び判定方法については、関係団体により手引書（「循環器病予防ハンドブック第7版」等）が示されているので、これを参考とすること。

#### (7) 貧血検査

- ア エチレンジアミン四酢酸（EDTA）入り採血管を用いること。
- イ 採血後、採血管内のエチレンジアミン四酢酸（EDTA）を速やかに溶かすこと。
- ウ 混和後、室温に保管し、12時間以内に測定すること。

#### (8) 心電図検査

- ア 安静時の標準12誘導心電図を記録すること。
- イ その他、検査方法及び判定基準については、関係団体により手引書（「循環器病予防ハンドブック第7版」等）が示されているので、これを参考とすること。

#### (9) 眼底検査

- ア 手持式、額带式、固定式等の電気検眼鏡又は眼底カメラ撮影により実施すること。
- イ 高血糖者に対しては、原則、両眼の眼底撮影を行う。その上で、所見

の判定がより重症な側の所見を記載すること。

- ウ その他、検査方法及び判定基準については、関係団体により手引書（「循環器病予防ハンドブック第7版」等）が示されているので、これを参考とすること。

(10) 血清クレアチニン検査

ア 血清クレアチニン検査については、可視吸光光度法（酵素法）等によること。

イ eGFRにより腎機能を評価すること。

ウ eGFRは、次式により算出する。

$$\text{男性：eGFR (ml/分/1.73 m}^2\text{)} = 194 \times \text{血清クレアチニン値}^{-1.094} \times \text{年齢}^{-0.287}$$

$$\text{女性：eGFR (ml/分/1.73 m}^2\text{)} = 194 \times \text{血清クレアチニン値}^{-1.094} \times \text{年齢}^{-0.287} \times 0.739$$

(11) その他

ア 現在の生活習慣、過去の健康診査の受診状況、家族歴等について、必要に応じて質問票等により聴取すること。

イ 労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）その他の法令に基づき行われる健康診断において、特定健康診査に相当する項目を実施したことを保険者が確認した場合は、第一の2の(1)から(10)までに掲げる実施方法と異なるものであっても、特定健康診査の全部又は一部を行ったものとする。

※詳細は通知「令和6年度以降における特定健康診査及び特定保健指導の実施並びに健診実施機関等により作成された記録の取扱いについて」（令和5年3月31日健発0331第4号・保発0331第6号、令和5年7月31日健発0731第3号・保発0731第5号一部改正厚生労働省健康局長・保険局長通知）参照のこと。