

各健診等の問い合わせ先

市外局番：048

のびのび健診・国保人間ドックについては区保険年金課国保係へ

区名	電話番号	FAX番号
西区	620-2673	620-2768
北区	669-6073	669-6167
大宮区	646-3073	646-3168
見沼区	681-6073	681-6168
中央区	840-6073	840-6168
桜区	856-6183	856-6278
浦和区	829-6162	829-6234
南区	844-7183	844-7278
緑区	712-1183	712-1271
岩槻区	790-0174	790-0268

特定保健指導(積極的支援)・がん検診については区保健センターへ

区名	電話番号	FAX番号
西区	620-2700	620-2769
北区	669-6100	669-6169
大宮区	646-3100	646-3169
見沼区	681-6100	681-6169
中央区	840-6111	840-6115
桜区	856-6200	856-6279
浦和区	824-3971	825-7405
南区	844-7200	844-7279
緑区	712-1200	712-1279
岩槻区	790-0222	790-0259

この冊子は195,000部作成し、1部当たりの作成費用は、9.5円(概算)です。

令和
6
年度

のびのび健診 (特定健診)・

特定保健指導等の お知らせ

健診の予約は
こちらから!



『のびのび健診』は
さいたま市の特定健診の愛称です

約**11,000円**
かかる健診が

無料

で受けられます



For multilingual information,
please check our website.

実施期間

令和6年4月27日(土)～
令和7年3月8日(土)

メタボリックシンドロームを知ろう！	2
さいたま市のびのび健診について	3
のびのび健診検査項目について	5~10
さいたま市国民健康保険(国保)人間ドックについて	11
どのレベル？ あなたの特定保健指導	13
さいたま市からのお知らせ	15
全身におよぶ糖尿病の合併症	16
「職場での健診」や「全額負担での人間ドック」等を受けられた方へ	17
たばこの健康影響について	18
医療費を節約する3つの方法	19
さいたま市 各種健康診査の 対象者・検査項目・費用(自己負担額)	21

参加者募集中！のびのび健診を受けてポイントをゲット!!



さいたま市では、歩数や各種健(検)診の受診の記録等に応じてポイントが付与され、そのポイントで景品の抽選応募やシルバーポイント(長寿応援ポイント)に交換ができる「さいたま市健康マイレージ」を実施しています。また、早期(4月~8月)に各種健(検)診を受診した場合、通常受診ポイントに加え、さらに後日、追加でポイントが付与されます。事業の詳細については、「さいたま市ホームページ」をご覧ください。また、アプリの操作については、さいたま市健康マイレージコールセンターにお問い合わせください。

さいたま市ホームページ：

<https://www.city.saitama.lg.jp/002/001/014/003/p099389.html>

さいたま市ホームページで「健康マイレージ」と検索

さいたま市健康マイレージコールセンター：support-fincapp@finc.com

0570-088-232 ※平日9：00-17：00(土日、祝日、年末年始休み)

詳細は
コチラから!!



メタボリックシンドロームを知ろう!

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓脂肪型肥満(腹囲：男性85cm、女性90cm以上)の状態に加え

①血圧高値 ②脂質異常 ③高血糖

のいずれか2つ以上が重なった状態です。危険因子①~③は単独でも悪影響を及ぼしますが、重複すると動脈硬化が進み、命に関わる病気のリスクが急激に高まります。

メタボは動脈硬化を促進させます!

不適切な生活習慣

内臓脂肪が溜まる(内臓脂肪型肥満)

①血圧高値

②脂質異常

③高血糖

いずれか2つ以上が該当するとメタボ!

動脈硬化

心臓病

脳卒中

動脈硬化とは、血液中の余分な脂質が血管の動脈壁に沈着して、壁が厚くなったり、硬くなったりする状態。血流の悪化や血栓の形成を招きます。

のびのび健診(特定健診)とは?

のびのび健診・特定保健指導は、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすメタボの予防、改善のための健診です。メタボを放っておくと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの発症につながります。メタボを早期に発見し、生活習慣病の発症や重症化を予防するためにも、のびのび健診を受診しましょう。

生活習慣の改善を!

メタボ基準に該当しない人でも、腹囲が基準値に近かったり、血圧高値や脂質異常などの危険因子を抱えていたりする場合は、リスクが徐々に高まっている状態です。自覚症状が乏しいため、今から生活習慣の改善を!

さいたま市 のびのび健診について

対象者

さいたま市国民健康保険に加入している
年度末年齢40歳から75歳の誕生日前日までの方
(実施期間内に、のびのび健診・国保人間
ドックのどちらか1回限りの受診となります)

- ・75歳の誕生日以降に受診する場合は、後期高齢者健康
診査の対象となります。
- ・通院中の方も年に1回の「のびのび健診」を受けましょう。

持ち物

のびのび健診（特定健診）受診券、保険証等*

前年度（令和5年4月～令和6年3月末）の健診結果票（の
びのび健診、人間ドック、職場の健診等）をお持ちの方
は、受診当日お持ちください。

自己負担額

なし

実施期間

令和6年4月27日（土）～令和7年3月8日（土）

健診未受診者に対して、電話や文書、携帯電話・スマートフォ
ンのショートメッセージにて受診勧奨を行う場合があります。

なお、電話での勧奨についてはさいたま市が委託する専門の事
業者にて、フリーダイヤルからかける場合がございますが、個人
情報保護厳守のもとで行いますので、ご理解いただきますようお
願いたします。

受診方法

① 予約する

実施医療機関に予約します。
(同封の実施医療機関一覧参照)



② 健診を受ける

予約した医療機関に「のびのび健
診（特定健診）受診券」と「保険
証等*」を持参し、受診します。（受
診の10時間前から、水、お茶以外
の飲食物を摂取しないようにしま
しょう）



③ 結果を受け取る

後日、受診した医療機関に健診の
結果説明を受けに行きます。



④ 必要な方は保健指導を受ける

結果により、メタボのリスクがあ
る方には、保健指導を受けていた
できます。（詳細はP13、P14）



※令和6年12月以降、紙の保険証は廃止予定です。保険証に記載されている
有効期限以降は、「マイナ保険証」（保険証利用登録がされたマイナンバー
カードをいう。以下同じ。）又は「資格確認書」を持参してください。マイナ
保険証に対応していない医療機関で健診を受診される場合、マイナ保険証
と併せて「資格情報のお知らせ」を持参してください。

のびのび健診 検査項目について

		検査項目	基準値	検査内容等について	発症しやすい 代表的な病気・症状
全員実施	身体計測	身長・体重・BMI	BMI 18.5 以上、25 未満	身長と体重からBMIを算出し、肥満ややせでないかを調べる。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	肥満 ：脂肪が過剰に蓄積した状態。高血圧や脂質異常症、腰痛・ひざ痛・痛風などを引き起こす。
		腹囲 (cm)	男：85 未満 女：90 未満	内臓脂肪の蓄積量。内臓脂肪は、合併症を引き起こす。	
	血圧	収縮期(最大)血圧 (mmHg)	130未満	心臓から送り出された血液が血管の内壁を押す力のこと。	高血圧 ：高血圧の状態が続くと血管壁が傷つき血栓ができ、血管の内腔が狭くなり動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などを招く。
		拡張期(最小)血圧 (mmHg)	85未満		

肥満症

5つの予防ポイント

1日3食、できるだけ決まった時間に。食べるときはゆっくり、よく噛んで食べるのが基本。また、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使用したり、近距離なら歩くなど、こまめに体を動かす。

食事バランス
を考える

よく
噛んで
食べる

一日にとる
嗜好品の量を
決める

寝る3時間前
からは何も
食べない

こまめに体を
動かす

感染症等に留意した上で、
受診しましょう



健診前の検温・体調確認

高血圧

5つの予防ポイント

毎日、決まった時間に血圧を測定し体調管理をしよう。食塩を控えめにして、食材や素材本来の味を楽しめる薄味を心がけよう。体を動かすことで、血流の循環が促進されるので、今より1日1,000歩多く歩くことを目標に。

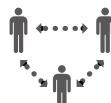
ウォーキング
から
はじめよう

血圧と
体重は
毎日チェック

濃い味つけ
から薄味に

食塩は1日
6g未満に

副菜の種類
を多めに
とろう



密を避ける



マスクの着用



手洗い・手指消毒

◎はいずれかの項目の実施で可だが、両方を実施した場合は空腹時血糖で判定。

【 】外の数値は特定保健指導対象者選定の際の判定基準。

【 】内の数値はのびのび健診でのメタボリックシンドローム診断基準。

のびのび健診検査項目について

		検査項目	基準値	検査内容等について	発症しやすい代表的な病気・症状
全員実施	脂質	中性脂肪(mg/dl)	150未満	肝臓でエネルギー源として貯蔵、皮下脂肪の主成分。	脂質異常症 : 血液中の脂肪のバランスがくずれている状態。放置しておくと動脈硬化が進行し心臓病などを招く。
		HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	余分なコレステロールを肝臓へ運び処理をする。善玉コレステロールを指す。	
		LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	増加すると血管壁にたまり単独で動脈硬化を進行させる。悪玉コレステロールを指す。	
	肝機能	AST(GOT) (IU/l)	31未満	心臓や筋肉、肝臓に多く含まれ、これらに障害があると数値が上昇する。	肝臓病 : かなり進行するまで自覚症状が現れない。肝硬変や脂肪肝、アルコール性肝炎のほかNASH (非アルコール性脂肪肝炎) なども引き起こす。
		ALT(GPT) (IU/l)	31未満	肝臓に多く含まれ、障害があると数値が上昇する。	
		γ-GT(γ-GTP) (IU/l)	51未満	肝臓や胆道に障害があると数値が上昇する。特にアルコールの影響を受けやすい。	
	糖尿病	空腹時血糖(mg/dl)◎	100【110】未満	血液中のブドウ糖のこと。	糖尿病 : 血液中にブドウ糖があふれ、全身の血管を傷つける。糖尿病を放置すると様々な合併症を引き起こす。糖尿病性腎症は、人工透析導入原因の第1位を占める。
		ヘモグロビンA1c(%)◎	5.6【6.0】未満	1~2か月間の平均的な血糖の状態がわかるので、糖尿病の診断指標になる。	
		尿糖	(-)	尿中ブドウ糖の量。血液中に多く含まれると腎臓で処理しきれずに尿に出てくる。	

脂質異常

5つの予防ポイント

肉類よりも魚介類を積極的に食べるように心がけ、動物性脂肪（バターやラードなど）は控えよう。適量の果物は体によいが、多すぎると中性脂肪を増やす原因に。

脂身はできるだけとり除く

植物性脂肪を適量とる

体を動かして善玉コレステロールを増やす

血栓を予防する青魚を食べる



果物のとりすぎに注意を

肝臓病

5つの予防ポイント

肥満や飲酒は肝臓に過度の負担をかける。肝臓を休ませる休肝日をつくろう。野菜や果物、海藻などは、肝機能の回復を早める。たんぱく質を積極的にとることも大切。

肥満は肝臓にとっての大敵

週2日の休肝日を

良質のたんぱく質をとろう

バランスよく食べる



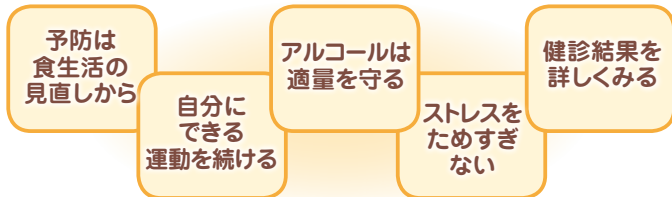
お酒を飲み過ぎない

		検査項目	基準値	検査内容等について	発症しやすい 代表的な病気・症状		
全員実施	腎機能	尿たんぱく	(-)	2+以上が3か月以上続くと慢性腎臓病(CKD)の疑いがあり、受診が必要。(P15参照)	腎臓病 :慢性腎臓病(CKD)を放置しておくとう尿毒症腎不全に進み、人工透析に至る場合がある。腎臓の病気のほとんどは初期に自覚症状はないが一度機能が失われると回復しない。糖尿病や高血圧の指摘を受けている方は、定期的に検査を受けることが大切。また、高尿酸血症になると痛風、尿路結石、動脈硬化などの合併症を引き起こす。 左記は、慢性腎臓病(CKD)の疑いがあり、受診が必要。(P15参照)		
		クレアチニン(mg/dl)	男:0.60~1.00 女:0.40~0.80	老廃物の一種で、腎機能が低下すると血液中に増加する。			
		尿酸(mg/dl)	2.0~7.0	腎臓でろ過され尿として排泄するが過剰に作られたり排出機能が低下すると血液中に増える。			
		eGFR(ml/分/1.73m ²)	60.0以上	腎臓の機能を表したものの。 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>40歳未満の方: 60未満の方</td> <td rowspan="3">}</td> </tr> <tr> <td>40歳以上70歳未満の方: 50未満の方</td> </tr> <tr> <td>70歳以上の方: 40未満の方</td> </tr> </table>		40歳未満の方: 60未満の方	}
	40歳未満の方: 60未満の方	}					
	40歳以上70歳未満の方: 50未満の方						
	70歳以上の方: 40未満の方						
	貧血	赤血球数($\times 10^4/\mu\text{l}$)	男:400~540 女:360~490	酸素を全身に運び、二酸化炭素を回収する。	貧血 :悪化すると息切れや動悸、だるさなどの症状が現れる。最も多いのが鉄欠乏性貧血。鉄分不足以外にも男性なら、痔や胃潰瘍など女性なら子宮筋腫や腎臓などの病気が疑われる。		
		血色素量(ヘモグロビン)(g/dl)	男:13.1以上 女:12.1以上	赤血球に含まれるたんぱく質の一種で酸素を運ぶ。			
		ヘマトクリット(%)	男:38~49 女:34~44	赤血球の容積を割合で示したものの。			
その他	心電図	異常なし	心筋の動きを記録し、心臓の機能を調べる。	心臓病 :狭心症や心筋梗塞、不整脈など			
	眼底※	異常なし	目の奥の血管の状態を見て、動脈硬化の程度を調べる。	動脈硬化の進行度 :高血圧による血管の影響、糖尿病による目の合併症(眼底出血や緑内障・白内障など)がわかる。			

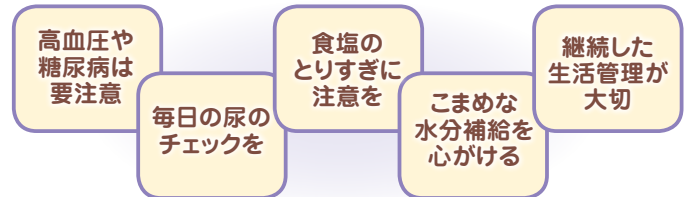
※対象となる方のみ「眼底」については、当該年度ののびのび健診の結果において、一
※眼底検査を受ける方は、検査後の自動車等の運転はお控えください。

定の基準のもと医師が必要と認めた場合に実施。

糖尿病 5つの予防ポイント



慢性腎臓病 5つの予防ポイント



さいたま市 国民健康保険(国保)人間ドックについて

対象者

- ①②の両方に該当する方
- ① さいたま市国民健康保険に加入している、年度末年齢40歳から75歳の誕生日前日までの方
- ② 同一年度内に、のびのび健診を受診していない方

持ち物

のびのび健診(特定健診)受診券、保険証等※1

受診方法

- ① 実施医療機関に予約します。(同封の実施医療機関一覧参照) 予約した医療機関に「のびのび健診(特定健診)受診券」
- ② 「保険証等※1」を持参し受診します。
(受診の10時間前から、水、お茶以外の飲食物を摂取しないようにしましょう)
- ③ 後日、受診した医療機関に健診の結果説明を受けに行きます。

※令和5年度より、「国保人間ドック受診票」は必要なくなりました。

※1 令和6年12月以降、紙の保険証は廃止予定です。保険証に記載されている有効期限以降は、「マイナ保険証」(保険証利用登録がされたマイナンバーカードをいう。以下同じ。)又は「資格確認書」を持参してください。マイナ保険証に対応していない医療機関で健診を受診される場合、マイナ保険証と併せて「資格情報のお知らせ」を持参してください。

自己負担額

さいたま市国保人間ドックの自己負担額は、33,462円(32,230円)となります。

健診費用	人間ドック助成額	自己負担額
44,462円 (43,230円)	11,000円	33,462円 (32,230円)

※()の金額は、眼底検査を未実施の場合の金額(-1,232円)を意味します。

※医療機関独自のオプション検査にかかる費用については、各実施医療機関に確認してください。

検査項目

検査区分	検査項目
身体計測・血圧	★身長、★体重、★腹囲、★BMI、★血圧
理学的所見	★視診、★触診、★打聴診
尿検査	★糖、★たんぱく、潜血、尿沈渣、ウロビリ、ケトン
血液検査	★赤血球数、★血色素量、★ヘマトクリット値、★白血球数、血液像、赤血球沈降速度
肝機能等検査	★AST(GOT)、★ALT(GPT)、★γ-GT(γ-GTP)、T-Bil、D-Bil、LDH、ALP、LAP、TP、アルブミン、CPK
血中脂質検査	★中性脂肪、★HDLコレステロール、★LDLコレステロール、総コレステロール
腎機能検査	尿素窒素、★尿酸、★クレアチニン、★eGFR
膵(すい)機能検査	血清アミラーゼ
血糖検査	★空腹時血糖、★ヘモグロビンA1c
血清学的検査	梅毒沈降反応(RPR法)、TPHA、CRP、RF
呼吸器検査	★胸部レントゲン(直接)
循環器検査	★心電図
消化器検査	★食道・胃・十二指腸直接撮影(又は内視鏡検査)、腹部超音波、★便潜血反応(ヒトヘモグロビン:2日法)
眼科的検査	視力検査、★眼底検査

★のびのび健診と同じ検査項目

★がん検診と同じ項目

※眼底検査は実施機関と連携している医療機関で受診していただく場合があります。また、眼底検査を実施しない医療機関があります(同封の一覧表参照)。

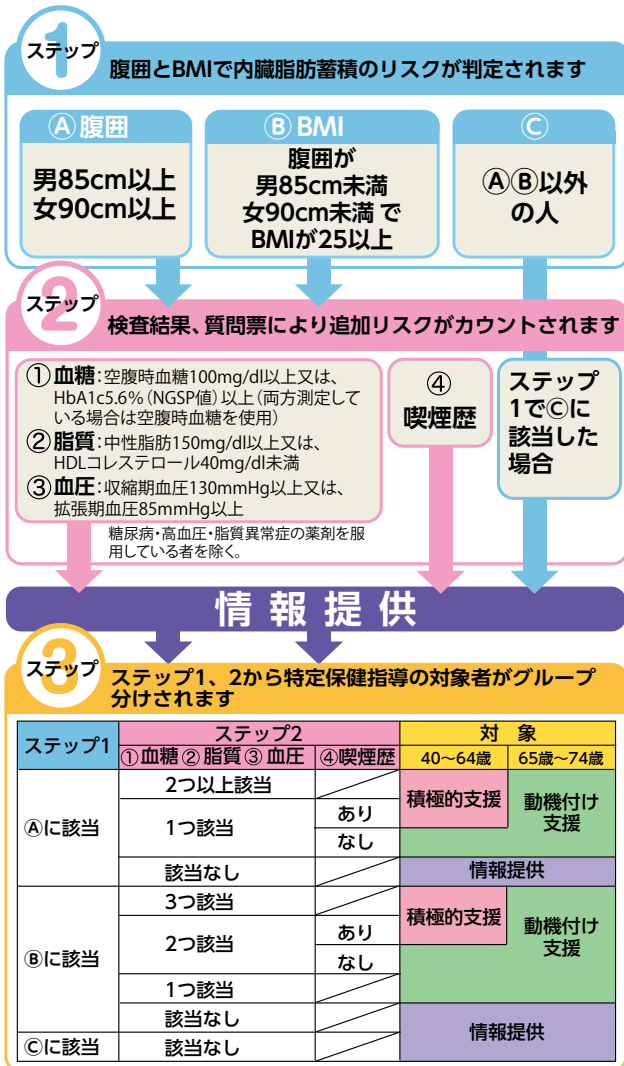
※実施期間内に、のびのび健診が国保人間ドックのどちらかの受診となります。また、検査項目が同一のため、国保人間ドックを受診した場合、がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)は受診できません。

特定保健指導

結果により生活習慣の改善が必要な方には、特定保健指導(P13をご参照ください)を行います。

どのレベル? あなたの特定保健指導

■特定保健指導の判定方法と内容

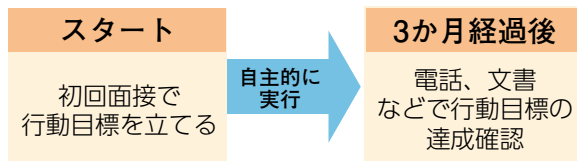


情報提供 (健診を受けた医療機関で実施)

健診を受けた全員に対し、健診医から適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる必要な情報提供が行われます。

動機付け支援 (健診を受けた医療機関で実施)

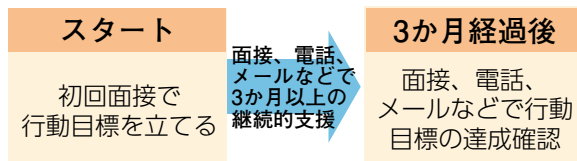
生活習慣改善の自主的な取り組みのため、健診医と行動目標を立て、3か月経過後に達成状況を確認します。



※保険証等を持参してください。

積極的支援 (区保健センターで実施)

生活習慣改善の自主的な取り組みのため、保健師・管理栄養士などと行動目標を立て、3か月以上の継続的な支援を受け、その後、達成状況を確認します。



※栄養・運動などの教室もあります。

特定保健指導中 (動機付け支援、積極的支援) の方は、3か月経過後の評価が終わってから、のびのび健診を受診してください。

動機付け支援、積極的支援に該当となった方に、受講勧奨を行うことがあります。

さいたま市からのお知らせ

糖尿病

糖尿病を放置していませんか？

糖尿病は、血糖が高いだけでは、しばらくは自覚症状が出ません。しかし悪化すると腎機能が低下し、腎不全となり、人工透析が必要になる場合があります。自覚症状が無い段階から生活習慣を見直し、糖尿病の重症化を防ぐことが大切です。

そのため、「糖尿病の疑いがある」「糖尿病である」といわれた方は、医療機関に受診し医師に相談してください。

糖尿病性腎症重症化予防対策事業

さいたま市では、糖尿病が重症化する可能性の高い方に受診勧奨や、専門職による保健指導を行い人工透析への移行を防止する取組を実施しています。

高血圧

高血圧は、ほとんど自覚症状が出ません。しかし高血圧による動脈硬化が進むと、脳血管疾患、心疾患、慢性腎臓病^{*}など大きな病気につながります。

高血圧性疾患重症化予防対策事業

高血圧・糖尿病・脂質異常の治療をしていない方で、重症化する可能性の高い方に、受診勧奨や専門職による保健指導を行う取組を実施しています。

^{*}慢性腎臓病（CKD）

CKDは、慢性的にたんぱく尿があるなど腎機能が低下している状態で、人工透析に至る場合があります。糖尿病が原因の糖尿病性腎症は、CKDに含まれます。

事業の対象となる方には、ご案内や電話勧奨などを行う場合があります。ご理解をいただきますようお願いいたします。

全身におよぶ糖尿病の合併症

病原体に対する抵抗力が弱くなる（感染症）

● 歯周病、口内炎

● 肺炎

● 膀胱炎

血管がいたむ（血管障害）

● 糖尿病性網膜症^{*2}

● 脳血管疾患

● 高血圧

● 動脈硬化症（全身）

神経がいたむ（糖尿病性神経障害^{*3}）

● 手足の知覚障害（しびれ、痛み、冷感）

● 壊疽

● 狭心症

● 心筋梗塞

● 糖尿病性腎症^{*1}

● 腎不全、尿毒症
→人工透析

※1～3を併せて「糖尿病の三大合併症」といいます

※1 糖尿病の合併症の一つで、高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれ、血液中の老廃物を尿として排出できなくなり、最終的には腎不全となる危険な病気です。

※2 血糖コントロールが悪い状態が続くと細い血管が障害を受け、目の網膜にも障害が起こります。視力が下がって失明することがあります。

※3 手足の知覚障害により、感覚が鈍くなり、血流の悪さが重なり、小さな傷でもやがて組織の壊死（壊疽）を引き起こします。

「職場での健診」や「全額負担での人間ドック」等を受けられた方へ



- のびのび健診や国保人間ドック以外の令和6年度の健診結果の写しをお持ちの方
- のびのび健診や国保人間ドックを受診しない方
- 健診受診日時点で、さいたま市国民健康保険に加入している、年度末年齢40歳から75歳の誕生日前日までの方

健診結果の写しと質問票※を区保険年金課へ提出又は国保年金課へ郵送

さいたま市

オリジナルグッズをプレゼント!



結果により必要な方には、保健指導の案内をお送りします

Q 職場での健診結果は血液検査の数値だけで大丈夫ですか？

A 血液検査の数値以外に身長、体重、腹囲や尿検査の結果、既往歴、服薬内容、喫煙の有無などの確認が必要になります。

このため、区保険年金課に健診結果を提出いただく際は、上記内容についての質問票※の記載をしていただきますのでご協力をお願いいたします。

※質問票は「さいたま市ホームページ」からダウンロードしていただくか、区保険年金課へお問い合わせください。

たばこの健康影響について

たばこの煙に含まれるニコチンは血管を収縮させるため、高血圧や動脈硬化を引き起こします。また、同様に煙に含まれるタールは、発がん性があり、肺がんを含め様々ながんになりやすくなります。

健康保険による禁煙治療について

たばこのニコチンは依存性が高いため、自力での禁煙は、なかなか難しい面があります。医療機関での禁煙治療は、禁煙に成功しやすいと言われてしています。

【健康保険による禁煙治療が適用となる条件】

(以下の4つの条件を満たす必要がある)

- 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている。
- ニコチン依存症のスクリーニングテスト(下表)の結果が5点以上である。
- 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する。
- 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である(35歳未満には、この要件は不要)。

【ニコチン依存症のスクリーニングテスト】		はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまっていましたか。		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
問6	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8	たばこのために自分に精神的問題*が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9	自分はたばこに依存していると感じることはありませんか。		
問10	たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合 計			

*禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

医療費を節約する3つの方法

医療費が増えると保険税の引き上げにつながり、みなさんの負担も増えてしまいます。次の3つの方法を実践して医療費を節約しましょう！

その1 お医者さんのかかり方を見直す！

その2 薬と上手に付き合う！

その3 健康寿命（※）を延ばす！

3 年に1回のびのび健診を受けて、体の状態をチェック！

定期的に健診を受けると体の状態の経年変化がわかるため、きめ細かな健康管理ができ、効果的に病気を予防できます。

※健康寿命：健康で自立した生活を送る期間
(要介護2以上になるまで)

<さいたま市の状況> 平均余命 (男性 82.3 年、女性 87.7 年)

健康寿命 (男性 80.7 年、女性 84.4 年)

KDB (令和 4 年)

1 -1 かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、何かあったらまず相談すると決めているお医者さんのことで、精密検査などが必要になったとき、他の医療機関を紹介してくれます。

1 -2 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診は医療費のムダです。

さらに、投薬や注射などを繰り返すことで、体への負担や副作用も心配され、危険です。

2 -1 かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ薬局とは、処方せんをもらったら、必ずそこで調剤してもらうと決めている調剤薬局のことです。お薬手帳を持っていくことで、薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえ、薬歴を把握した上での助言が受けられるなど多くのメリットがあります。

2 -2 薬を必要以上に欲しがらないようにしましょう

薬をもらい過ぎるのは医療費のムダにつながるだけでなく、薬の重複や飲み合わせで体に負担がかかる恐れがありますので、薬は必要な分だけもらいましょう。

2 -3 ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは特許期間が過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ医薬品のことです。開発費が抑えられるため、新薬より安価です。

※受診回数が多い方や処方薬を多くもらっている方等に、受診状況について文書や電話で連絡させていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

さいたま市 各種健康診査の

対象者・検査項目・費用(自己負担額)

●のびのび健診(特定健診)

(さいたま市国民健康保険に加入している方)

年度末年齢40歳から75歳の誕生日前日までの方	無料
-------------------------	----

※受診時に75歳の方は後期高齢者健康診査を受診してください。

●がん検診等(さいたま市に住所を有する方)

検診名	対象者 職場等で同等の検(健)診を受ける機会のない方	検査項目	費用
胃がん検診	40歳以上	問診・胃部X線直接撮影または内視鏡検査のどちらかを選択 ※同一年度に両方の検査を受けることはできません	1,000円
肺がん・結核検診	40歳以上 (40歳～64歳は肺がん検診)	問診・胸部X線直接撮影、必要に応じて喀痰検査(65歳以上の方は、結核検診を年1回受診する義務があります)	X線のみ 600円 X線+喀痰 900円 (65歳以上の方は無料)
大腸がん検診	40歳以上	問診・便潜血反応検査	400円
乳がん検診	40歳以上の女性 ※前年度未受診の方	問診・視診・触診・マンモグラフィ(乳房X線検査)	視触診+マンモグラフィ 1,000円
子宮がん検診	20歳以上の女性 ※40歳以上は前年度未受診(妊婦健診含む)の方	問診・視診・子宮頸部細胞診・内診(必要に応じて子宮体部細胞診)	頸部のみ 600円 (頸部+体部 1,000円)
前立腺がん検診	50歳から80歳までの男性 ※前年度未受診の方	問診・血液検査(PSA検査)	600円
骨粗しょう症検診	40、45歳及び50歳から80歳の女性 ※50歳以上は前年度未受診の方	問診・骨密度測定	400円
肝炎ウイルス検診	40歳以上 ※過去に肝炎ウイルス検査を受診したことのない方 ※C型肝炎治療中でない方	問診・血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)	無料
女性のヘルスチェック	18歳から39歳の女性	問診・診察・身体測 肝機能検査・糖尿病 定・血圧の測定・脂質検査 検査・腎臓検査・貧血検査	無料

※対象者の年齢は令和7年3月31日時点の年齢です。

※同じ検診を同一年度(実施期間)内に2回受診することはできません。

マイナンバーカードで保険証の利用登録をすると
こんなことができます!

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できます。

本人が同意をすれば、医療機関等で特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できます。

がん検診等は、70歳以上の方、市民税非課税世帯の方、40歳の方等は費用が無料になる場合があります。詳細は「さいたま市健康診査のお知らせ」をご覧くださいか、区保健センターまでお問い合わせください。

さいたま市各種健(検)診結果については、医療機関からさいたま市に報告され、各受診者の健康保持の基礎データとするほか、健(検)診の質の向上のために活用いたします。個人情報の取扱いについては、「個人情報の保護に関する法律」により、適切に管理しています。

※各種健(検)診に関する個人情報の取扱いについては、さいたま市ホームページに掲載しています。