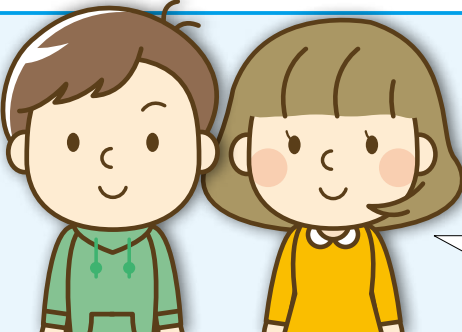


《令和7年度 保存版》

成人検診のお知らせ がん検診・健康診査

この冊子を大切に保管して、1年間の健康管理にお役立てください

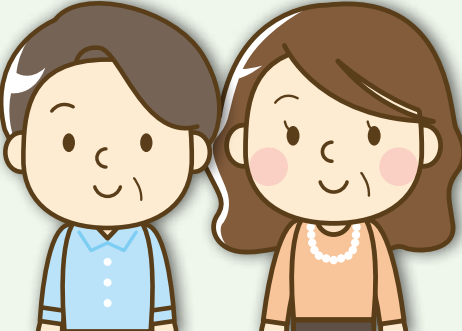


20歳～39歳

子宮頸がん検診 (P2)

ヘルスチェック
藤沢市国民健康保険加入者の
30代の方 (P11)

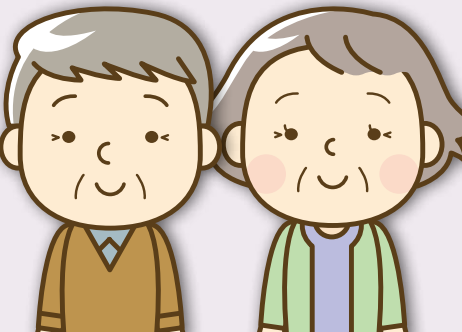
健康診査については、加入している健康保険組合にお問い合わせください。



40歳～74歳

こくほ特定健康診査

(藤沢市国民健康保険加入者のみ)
※社会保険の方の健康診査については健康保険組合にお問い合わせください。



75歳以上

後期高齢者等健康診査

歯科健康診査 (P14)

各種
がん検診等
(P2～5)

各検診（健診）の費用免除制度はP3をご覧ください。



大人の健康づくり

自分のこと、
知って、気づいて、見直そう。

健康づくり最初の一步！
1分でかんたんにできる
健康チェックやってみてネ



湘南の元気都市 ～健康寿命を延ばそう～

がん検診等

健康づくり課 直通 ☎ 21-7344

実施期間	種 類		対 象 者	費 用	対象者に該当する方のうち、70歳以上 無料	費用免除制度に該当する方 無料
令和7年 4月1日 ～ 令和8年 3月31日	子宮頸がん検診 視診・内診・細胞診		今年度内に20歳以上になる女性のうち (平成18年3月31日以前に生まれた方) ア. 偶数年齢になる方 イ. 無料クーポン対象者 ウ. ア・イ以外の方で前年度未受診者※1	20歳～69歳 2,000円 ※ P6 無料対象者		
	乳がん検診 マンモグラフィ撮影検査 ① 40歳～49歳：2方向 ② 50歳以上：1方向		今年度内に40歳以上になる女性のうち (昭和61年3月31日以前に生まれた方) ア. 偶数年齢になる方 イ. 無料クーポン対象者 ウ. ア・イ以外の方で前年度未受診者※1	① 40歳～49歳 3,000円 ② 50歳～69歳 1,800円 ※ P6 無料対象者		
	胃がん検診 胃部X線直接撮影 (バリウムによるもの) 胃部内視鏡検査	バリウム	今年度内に40歳以上の年齢になる方 (昭和61年3月31日以前に生まれた方)	40歳～69歳 3,000円		
		内視鏡	今年度内に50歳以上の偶数年齢になる方 (昭和51年3月31日以前に生まれた方)	50歳～69歳 3,000円		
50歳以上の偶数年齢になる方は、バリウム検査か内視鏡検査かを選択していただき、その検査間隔(バリウム1年ごと・内視鏡2年に1回)での受診になります。 (注) 胃がん検診は選択制となりますので、バリウム検査と内視鏡検査を交互に受診することはできません(例:今年度内視鏡検査、翌年度バリウム検査、翌々年度内視鏡検査)						
令和7年 6月1日 ～ 10月31日	肺がん検診 ・胸部レントゲン撮影 ・必要時に喀痰細胞診 ※65歳以上の方は結核検診を含みます。		今年度内に40歳以上の年齢になる方 (昭和61年3月31日以前に生まれた方)	40歳～69歳 600円		
	大腸がん検診 便潜血反応検査 (二日分の便を採取)			40歳～69歳 600円		

※ 1 子宮頸がん検診・乳がん検診の対象者ウに該当する方で、受診を希望される場合は、健康づくり課 (☎ 21-7344) までお問い合わせ、または電子申請で発行の依頼をしてください（電子申請については P4 をご覧ください）。ただし、費用はかかります。

実施期間	種 類	対 象 者	費 用	
令和 7 年 6 月 1 日 ～ 10 月 31 日	詳細は P7 肝炎ウイルス検診 血液検査 (B・C型肝炎ウイルス検査)	今年度内に 40 歳以上の 年齢になる方 (昭和 61 年 3 月 31 日 以前に生まれた方)	40 歳以上 1,200 円	・費用免除制度に 該当する方 ・P7 (4) 「費用が 免除になる方」 無料
	前立腺がん検診 血液検査 (腫瘍マーカー PSA 検査)	今年度内に 50 歳以上の 年齢になる男性 (昭和 51 年 3 月 31 日 以前に生まれた方)	50 歳以上 1,000 円	・生活保護受給者 ・支援給付の 決定がされた 中国残留邦人 無料
	詳細は P6 胃がんリスク検診 (ABC検診) 血液検査 (ヘリコバクター・ピロリ菌 抗体・ペプシノゲン量検査)	今年度内に 40、45、50、55、 60、65、70 歳の 誕生日を迎える方	該当年齢の方 1,000 円	無料

※治療中の方、自覚症状がある方は、検診（健診）を受診できません。保険診療として受診してください。

※インスリンポンプ及び持続グルコース測定器等を装着したままでは放射線検査を受けることができません。

検診受診の際は、主治医に確認してください。

費用免除制度

次の①～⑥に該当する方は、医療機関窓口でお申し出ください。

費用免除制度は、**さかのぼりの申請や返金することはできません。必ず予約時・受診時※にお申し出ください。**

※①に該当する方で、土・日・祝日または平日 17 時以降に受診する場合は、**事前に**健康づくり課にご相談ください。
(平日の 8:30 ～ 17:15 まで)

費用免除の方	用意するもの
①市民税非課税世帯の方 ※ 4 ～ 7 月に受診する方は、令和 6 年度の課税状況 8 ～ 3 月に受診する方は、令和 7 年度の課税状況をみます ※こくほ特定健康診査と他の検診等とは、条件が異なります。 ・こくほ特定健康診査の非課税世帯… 世帯主とその世帯の国民健康保険加入者全員 が非課税であること ・こくほ特定健康診査以外の検診等の非課税世帯… 住民票上同一世帯全員 が非課税であること	なし ※医療機関の窓口でお渡しする「市民税非課税申告書」に、必要事項を記入のうえ医療機関にご提出ください。
②生活保護受給者の方	生活保護受給証明書
③支援給付の決定がされた中国残留邦人の方	藤沢市が発行した本人確認証
④身体障がい者手帳に記載されている等級が 1 ～ 3 級の方	身体障がい者手帳
⑤療育手帳に記載されている等級が A1 ～ B1 の方	療育手帳
⑥精神障がい者保健福祉手帳に記載された等級が 1・2 級の方	精神障がい者保健福祉手帳

健康カレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
成人検診（健診）	4/1 ~ 3/31 子宮頸がん検診・乳がん検診・胃がん検診											
	6/1 ~ 10/31 肺がん検診・大腸がん検診 肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診 胃がんリスク検診（ABC 検診） こくほ特定健康診査 後期高齢者等健康診査 成人歯科健康診査											

- 4月以降にご転入された方や住所異動等により受診券等のご案内が届いていない方、紛失された方は、健康づくり課までご連絡、または電子申請で再発行の依頼をしてください。
- 期間を過ぎると受診できませんので、必ず検診（健診）実施期間内にお受けください。
- 市外へ転出される方は、転出先の市区町村役場にご相談ください。
- 受診券は氏名の変更や、市内で住所が変更になった場合も引き続き使用できます。
- 実施期間終了間際の10月・3月は、大変混み合い、予約が取れない場合もありますので、早めの受診をおすすめします。

指定医療機関について

二次元コードを読み取ると、医療機関一覧が確認できます。



5月下旬にお送りする受診券の封筒に医療機関一覧を同封します。
紙での一覧をご希望の場合は、受診券がお手元に届くまでお待ちください。

検診（健診）等実施医療機関一覧

成人歯科健康診査実施医療機関一覧

各検診（健診）受診方法、結果について

- 市の検診は各検診（健診）年1回です。
 - 受診は、ご希望の指定医療機関にご予約のうえ、本人確認ができる証明書（保険証等）と受診券をお持ちになり、受診してください。
 - 検診（健診）の結果は、受診した医療機関で受け取ってください。
 - 検診（健診）の結果、精密検査が必要な方は必ず受診してください。なお、精密検査の費用は保険適用により実費負担となります。
- ※がん検診は、職場等における検診や人間ドック等で受診の機会がある場合には、そちらを優先してください。

★受診券発送前（４月・５月）の胃がん・乳がん・子宮頸がん検診の受診方法について

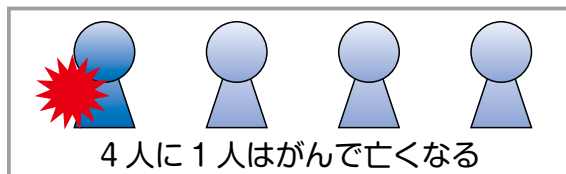
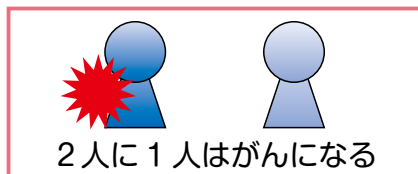
受診券が届く前に受診を希望される場合は、藤沢市民であることの証明書（保険証や運転免許証など）をお持ちになり、医療機関での予約時に市の検診を希望することを伝えたいえ、受診してください。なお、市の検診は年1回です。その後が届く受診券は使用できなくなります。

がん検診で早期発見！

いま、日本では **2 人に 1 人** ががんになり、**4 人に 1 人** はがんで亡くなっています。

検診で見つかった場合と、自覚症状が出てから見つかった場合とでは、5 年後の生存率に大きく差が出ます。

あなたのため、大切な人のため、**がん検診を受けましょう。**



胃がん検診

50 歳以降にかかる人が多いがんですが、早期治療で治癒が期待できます。

**胃部エックス線検査
(バリウム検査)**

胃部内視鏡



または



大腸がん検診

40 代から増え始め、かかる人も亡くなる人も年々増えています。

便潜血反応検査



子宮頸がん検診

近年、30～40 代の女性に増加しています。

子宮の入口を綿棒のようなものでこすり、細胞を採取します。所要時間は 10 分程度です。

細胞診



肺がん検診

たばこを吸っていないなくても、肺がんになることはあります。男性に多い傾向があります。

胸部エックス線検査



乳がん検診

40～50 代の女性のがん死亡原因第 1 位^{※2}です。乳房を挟み、エックス線写真を撮影します。所要時間は 10 分程度です。

マンモグラフィ



5 年相対生存率^{※1}

	ステージ 1	ステージ 4
胃がん	92.8%	6.3%
大腸がん	92.3%	18.3%
子宮頸がん	94.9%	25.9%
乳がん	98.9%	39.8%
肺がん（非小細胞肺がん）	82.2%	9.0%

ステージ 4 はもっとも進行した状態。ステージが小さい方が治る可能性が高いです。

がんは早期の場合、
ほとんど自覚症状がありません。

**だからこそ、
定期的にごがん検診を受けよう！**

がんのリスクを減らす生活習慣^{※3}

飲酒は適量に



禁煙する



食生活を見直す

- ・減塩
- ・野菜と果物をとる
野菜 1 日 350g
- ・熱い飲み物や食べ物は
少し冷ましてから

身体を動かす



適正体重を維持する

※1 「がん診療連携拠点病院等（都道府県推薦病院等）における 5 年生存率（2014-2015）」 出典：国立がん研究センターがん情報サービス ganjoho.jp

※2 「部位別年齢階級別がん死亡数・割合（2021 年）」 出典：国立がん研究センターがん情報サービス ganjoho.jp

※3 「科学的根拠に基づくがん予防」 出典：国立がん研究センターがん情報サービス ganjoho.jp

参考 「人口動態統計（2022 年）」 出典：厚生労働省

子宮頸がん検診・乳がん検診無料対象者

健康づくり課 直通 ☎ 21-7344

がん検診の受診率向上のため、一定の年齢の方を対象に、子宮頸がん検診・乳がん検診を無料で実施しています。

(1) 無料対象者

検診項目	対象年齢	生年月日
子宮頸がん	21歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日
乳がん	41歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日

無料クーポン券が届きます！

ご持参のうえ、
指定医療機関で受診してください
※受診券は不要です。

検診項目	対象年齢	生年月日
子宮頸がん	20歳	平成17年4月1日～平成18年3月31日
	22歳	平成15年4月1日～平成16年3月31日
	24歳	平成13年4月1日～平成14年3月31日
	26歳	平成11年4月1日～平成12年3月31日
	28歳	平成9年4月1日～平成10年3月31日
乳がん	40歳	昭和60年4月1日～昭和61年3月31日
	42歳	昭和58年4月1日～昭和59年3月31日
	44歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日
	46歳	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日
	48歳	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日

5月下旬に送付される
受診券の費用欄に
“無料”と
記載されます

※2025年（令和7年）4月20日時点で住民票がある方に送付しています。

※対象年齢で、受診券及び無料クーポン券が届かない方や、転入をされた方は、健康づくり課までご連絡ください。

(2) 対象とならない場合

指定医療機関以外での受診や健康保険の適用、人間ドック等の検診で受診した場合。

胃がんリスク検診（ABC検診）

健康づくり課 直通 ☎ 21-7344

胃がんなどが発生しやすい状態であるかを検査するもので、胃がんそのものを発見するための検診ではありません。検診を受診した結果、要精密検査になった場合は、保険診療で胃内視鏡検査を受ける必要があります。

(1) 実施期間 2025年（令和7年）6月1日～10月31日

(2) 対象者 ※受診券に氏名のない方は対象外です。

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
40歳	昭和60年4月1日～昭和61年3月31日	60歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日
45歳	昭和55年4月1日～昭和56年3月31日	65歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
50歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日	70歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日
55歳	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日		

過去に市の胃がんリスク検診を受診したことがある方は対象外です。

※ただし、次に該当する方は、検査数値が正しく出ないため、受診できません。

- ・ピロリ菌の除菌治療を受けた方
- ・胃の切除術を受けた方
- ・腎不全（クレアチニン3.0mg/dℓ以上）の方
- ・胃・十二指腸疾患で治療中であり、定期的に内視鏡検査を受けている方

(3) 費用 1,000円（70歳の方も有料です）

費用が免除になる方

生活保護受給者、支援給付の決定がされた中国残留邦人の方

(4) 検査内容 血液検査（ヘリコバクター・ピロリ菌抗体、ペプシノゲン量）

肝炎ウイルス検診

健康づくり課 直通 ☎ 21-7344

肝炎、肝硬変、肝がんといえば、お酒の飲み過ぎを思い浮かべることが多いと思いますが、主な原因はウイルスによるものです。B型肝炎やC型肝炎は、知らない間に病気が進行してしまうため注意が必要です。検査は短時間の採血で済みますので、**一生に一度は肝炎ウイルス検診を受けましょう。**（感染後、約3カ月以内は、陽性とならないことがあります。）

(1) 実施期間 2025年（令和7年）6月1日～10月31日

(2) 対象者 ※対象の方には、5月下旬（予定）に受診券を送付します。

- ①今年度40歳になる方（昭和60年4月1日～昭和61年3月31日に生まれた方）
- ②41歳以上（昭和60年3月31日以前に生まれた方）で次のいずれかに該当する方
 - ・過去に市の肝炎ウイルス検診の対象者であって、受診しなかった方
 - ・過去の健康診断において肝機能異常と判定された方で、その後、肝機能検査を受診していない方

(3) 対象とならない方

- ①過去に市の肝炎ウイルス検診を受診した方で受診券に氏名の記載のない方
- ②肝炎ウイルスの治療中の方
- ③他の機会（人間ドック等）に肝炎ウイルス検診を受ける予定がある方

※ただし、健診等において肝機能検査の数値に異常が見られた方は、希望により受けていただくことはできますが、速やかに医療機関を受診することをお勧めします。

(4) 費用 1,200円（70歳以上の方も有料です）

費用が免除になる方

- ・3ページの〈費用免除制度〉に該当する方
- ・2025年（令和7年）4月1日時点で
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、
80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、105歳になっている方

- (5) 検査項目**
- ①B型肝炎ウイルス検査（HBs抗原検査）
 - ②C型肝炎ウイルス検査（HCV抗体検査）

肝炎精密検査費用助成（神奈川県助成制度）

神奈川県では、肝炎ウイルス検査で陽性と判定された方に、初回1回分に限り精密検査を受けた際の医療費の自己負担分（保険適用のみ）の助成を行っています。

次の①～⑤のすべての要件を満たしている方が対象です。

- ① 神奈川県内に住民票がある方
- ② 健康保険等の公的医療保険に加入している方
- ③ 自治体の肝炎ウイルス検査で陽性と判定された方（申請日前1年以内）
- ④ 精密検査を肝臓専門医療機関で実施した方
- ⑤ 肝炎ウイルス検査を実施した自治体で陽性者フォローアップ事業を実施していて、その内容に同意している方

その他の要件により、肝炎定期検査費用の助成も行っていますので、詳しくは、神奈川県がん・疾病対策課（045-210-4795）にお問い合わせください。

藤沢市のホームページもご参照ください。

（問い合わせ：藤沢市保健所 保健予防課 電話 50-3593 FAX 28-2121）

●健康診査とは

健康診査とは、「生活習慣病のリスクを見つけて予防する」また、「治療を開始している病気以外のリスクを発見する」ために欠かせないものです。メタボリックシンドロームや、糖尿病等の生活習慣病を早期に発見し、医療や生活習慣の改善につなげていくことを目的に実施されています。なお、40 歳以上の方を対象とした健診は、国で定めている健診です。

ご加入の医療保険をご確認ください

藤沢市
国民健康保険

神奈川県
後期高齢者
医療制度

・生活保護受給者
・中国残留邦人
・健康保険未加入者

協会けんぽ

その他の
健康保険

〈40～74 歳の方〉
こくほ特定健康診査

〈30 代の方〉
P11
ヘルスチェック

後期高齢者等
健康診査

P13
協会けんぽの
健康診査

加入組合の
健康診査

※申し込み方法などは、
ご加入の保険組合に
ご確認ください

1 年に 1 度健診を受けましょう！

(1) 実施期間

2025 年（令和 7 年）6 月 1 日～10 月 31 日

(2) 対象者

※対象の方には、5 月下旬に受診券と健康診査票を、がん検診の受診券と併せて送付します。

健康診査

こくほ特定

令和 7 年 4 月 1 日時点で藤沢市国民健康保険に加入し、受診日当日も加入している、令和 7 年度（令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日まで）内に 40 歳になる方から 75 歳未満の方
※通院治療中の方も対象となります。

健康診査

後期高齢者等

- ①藤沢市に住民登録がある神奈川県後期高齢者医療制度の加入者（被保険者）
 - ◆年齢が 75 歳以上の方
 - ◆年齢が 65 歳から 74 歳の方で一定の障がいがあり、神奈川県後期高齢者医療広域連合から認定を受けている方
- ②藤沢市に住民登録がある 40 歳以上の方で次のいずれかに該当する方
 - ◆生活保護受給者
 - ◆支援給付の決定がされた中国残留邦人
 - ◆いずれの健康保険にも加入されていない方

(3) 対象とならない方

- ①妊産婦
- ②国内に住所を有しない方
- ③病院または診療所に6カ月以上継続して入院している方
- ④次の施設に入所している方
 - ・障がい者総合支援法による障がい者支援施設
 - ・独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園の設置する施設
 - ・老人福祉法による養護老人ホームまたは特別養護老人ホーム
 - ・介護保険法による特定施設または介護保険施設

(4) 受診方法

受診券等のご案内が届いたら、指定医療機関にご予約のうえ、受診券と健康診査票、被保険者証（健康保険証）等（健康保険証として利用登録済のマイナンバーカード、資格確認書）のご本人確認証をお持ちになり、受診してください。

生活保護受給者の方は、生活保護受給証明書を指定医療機関の窓口に提示してください。支援決定がされた中国残留邦人の方は、藤沢市が発行した本人確認証をお持ちください。

(5) 費用

健康診査 こくほ特定	・ 40 歳から 69 歳まで	2,000 円
	・ 70 歳以上 ・ 費用免除制度に該当する方（P3 参照） ※申し出が必要です	無料
健康診査 後期高齢者等	・ 藤沢市に住民登録がある神奈川県後期高齢者医療保険加入者 ・ 生活保護受給者 ・ 支援給付の決定がされた中国残留邦人	無料
	・ 藤沢市に住民登録がある方でいずれの健康保険にも加入されていない方	2,000 円 ※ 70 歳以上の方は無料

(6) 注意事項

- ①藤沢市国民健康保険加入者で実施期間中に 75 歳に到達する方は、こくほ特定健康診査と後期高齢者等健康診査の両方のご案内を送付しております。お誕生日を迎える前に受診する場合は、こくほ特定健康診査、お誕生日以降は後期高齢者等健康診査になります。
- ②次に該当する方で、健康診査を希望される方は健康づくり課までご連絡ください。
 - ・ 4 月 2 日から 8 月 31 日までに藤沢市国民健康保険に加入する届け出をされた方
 - ・ 6 月以降に社会保険から神奈川県後期高齢者医療保険に加入した方
- ③健康診査の結果をもとに、ご連絡させていただくことがあります。

(7) 健診内容

①必須健診項目…すべての方が実施します

1 問診項目

ここでわかるのは？

日頃の生活習慣や健康状態など

2 身体測定

■検査項目

身長・体重・BMI・腹囲

ここでわかるのは？

肥満度や低体重

3 診 察

医師がメタボ及び特定保健指導の判定や治療の必要性を診断します。

4 血圧測定

■検査項目

最大血圧（収縮期血圧）

最小血圧（拡張期血圧）

ここでわかるのは？

高血圧症、心臓病など

高血圧を放置していると、血管壁が傷つき、動脈硬化が進みます。

5 尿検査

■検査項目／尿糖・尿蛋白・尿潜血

ここでわかるのは？ **腎臓病、糖尿病**

腎臓は、体に不要なものを血液からろ過し、尿として排出するはたらきがあります。腎臓に障害が起こると尿に含まれる物質に異常が見られます。

6 血液検査

血清脂質

■検査項目／中性脂肪

HDL コレステロール・LDL コレステロール

ここでわかるのは？ **脂質異常症**

LDL コレステロールと中性脂肪は、増えすぎると動脈硬化を促します。

HDL コレステロールは、数値が低いと動脈硬化が進行している可能性があります。

肝機能

■検査項目／総蛋白 AST・ALT・γ-GTP

ここでわかるのは？

肝障害、心臓病など

AST、ALT の数値が高い場合、脂肪肝や急性・慢性肝炎、肝硬変等が疑われます。また、AST と ALT を比較することで、心臓の異常等も調べることができます。γ-GTP が高い場合は、アルコール性肝障害等の疑いがあります。

血糖

■検査項目／空腹時血糖、HbA1c

ここでわかるのは？

糖尿病

血糖値が慢性的に高い状態が続くと糖尿病になります。市の健診では、空腹時の血糖値を調べる空腹時血糖、または過去1～3カ月間の血糖の平均を調べることができる HbA1c の数値で判定します。

■検査項目／

血清クレアチニン・eGFR

ここでわかるのは？

CKD（慢性腎臓病）

腎機能の低下が慢性的に続く状態は、透析を要する腎不全の予備群であるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患の危険因子となります。

■検査項目／尿酸

ここでわかるのは？

高尿酸血症

高値の場合は高尿酸血症が疑われ、放置すると痛風の発症を引き起こします。また、痛風だけでなく、心血管疾患や慢性腎臓病などのリスクにもなります。

②詳細な健診項目 ※一定の基準のもと医師が必要と診断した場合に実施します。

1 心電図検査

ここでわかるのは？

心臓病

（不整脈、狭心症、心筋梗塞など）

2 眼底検査

ここでわかるのは？

**動脈硬化、高血圧、
糖尿病性網膜症**

3 貧血検査

■検査項目／赤血球数・

ヘマトクリット値、血色素量等

ここでわかるのは？

貧血

※心電図と眼底検査を実施していない医療機関もあります。受診前に医療機関へご確認ください。

ヘルスチェック

健康づくり課 直通 ☎ 21-7344

●ヘルスチェックとは

ヘルスチェックとは、藤沢市国民健康保険に加入している 30 代の方が受診できる健診です。

(1) 実施期間・場所

2025 年（令和 7 年）7 月 1 日～11 月 30 日

藤沢市保健医療センター（大庭 5527 番地の 1）

(2) 対象者 ※対象の方には、6 月下旬にご案内を送付します。

令和 7 年 4 月 1 日時点で藤沢市国民健康保険に加入し、受診日当日も加入している

令和 7 年度（令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日まで）内に 31 歳から 39 歳になる方

★条件によって対象外となる場合があります。詳細は市から送付するご案内をお読みください。

(3) 受診方法

保健医療センターに直接お電話（☎ 88-7305）もしくは保健医療センターの予約フォームからご予約ください。

受診の際は、国民健康保険被保険者証（健康保険証）等（健康保険証として利用登録済のマイナンバーカード、資格確認書）、受診券、予約票（ご予約後に郵送）をご持参ください。

(4) 費用

2,000 円（約 1 万円の健診がヘルスチェックならこのお値段！）

※費用免除制度（P3）があります。該当する方は必ず予約時・受診時にお申し出ください。

(5) 健診内容

医師の診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査



▲保健医療センター
予約フォーム

～人間ドックや職場の健診結果を提出ください！～

こくほ特定健康診査対象の方で、こくほ特定健康診査と同様の検査項目を満たす人間ドックや職場の健診結果をご提供いただいた方には、ここでしか手に入らないふじキュン♡グッズをおひとつプレゼント！さらに、健診結果により特定保健指導等のご案内もお送りします！

過去の例



(1) 対象者

令和 7 年 4 月 1 日から継続して藤沢市国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の方

※資格を喪失している方やこくほ特定健康診査を受けた方は対象外となりますのでご了承ください。

(2) 提出物 ※受診券および診査票は 5 月下旬に送付します。

①未使用のこくほ特定健康診査の※受診券

②診査票

【左側の問診項目 NO.1～3（服薬状況）、NO.8（喫煙状況）をご記入の上】

③令和 7 年 4 月～令和 8 年 3 月に受けた健診結果の写し

【診査票右側の「必須健診項目」の内容がわかるもの】

(3) 提出期間・提出先

2025 年（令和 7 年）6 月 1 日～2026 年（令和 8 年）3 月 31 日

こくほ特定健康診査の対象者である

YES **NO** → 対象ではありません



こくほ特定健康診査を受けず、職場の健診や人間ドックを受診した

YES **NO** → 対象ではありません



健診結果がこくほ特定健康診査と同じ内容である

YES **NO** → 対象ではありません



提出 オリジナルグッズ GET !

〒 251-0022 藤沢市鵜沼 2131 番地の 1 藤沢市保健所・南保健センター
健康づくり課 こくほ特定健康診査担当 宛てに提出ください♪（郵送・電子申請也可）



「特定保健指導」とは

こくほ特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクがある人を対象に、医師・保健師・管理栄養士など専門家からサポートを受けながら、生活習慣を改善するプログラムです。

(1) 実施期間 2025 年（令和 7 年）6 月 1 日～ 2026 年（令和 8 年）8 月 31 日

(2) 対象者 令和 7 年度こくほ特定健康診査の結果が、次の基準に該当した方

腹囲

男性 85cm
女性 90cm
以上

または
BMI（体格指数）
25 以上



- ①空腹時中性脂肪値 150mg/dl 以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg/dl 以上）、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ②収縮期血圧 130mmHg 以上、または拡張期血圧 85mmHg 以上
- ③空腹時血糖値 100mg/dl 以上、空腹時血糖が測定できない場合は HbA1c（ヘモグロビン A1c）5.6%以上
- ④喫煙習慣がある

ただし、コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬、血圧を下げる薬、インスリン注射または血糖を下げる薬等を服薬中の方は、治療が優先になります。

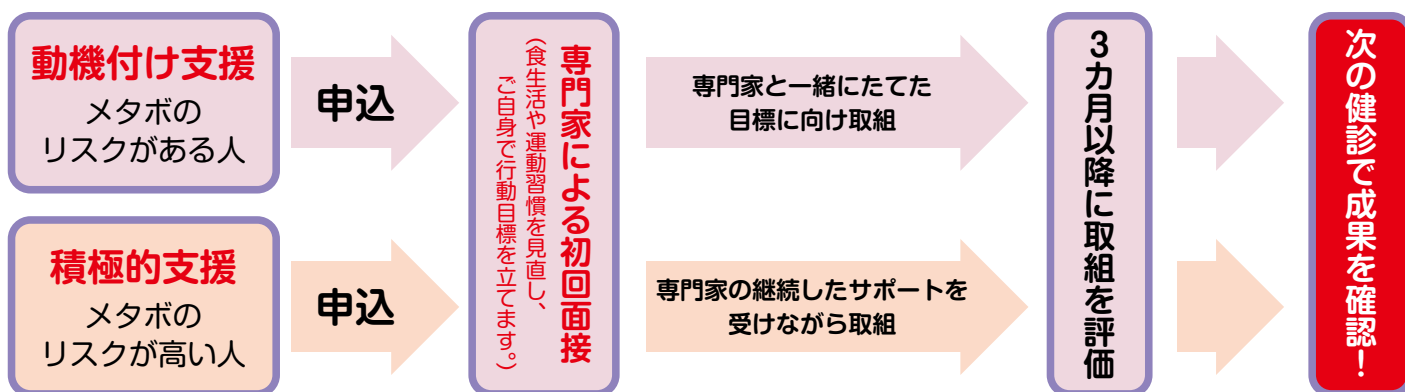
(3) 実施場所 市内指定医療機関

(4) 利用方法 利用対象となった方には、こくほ特定健康診査を受診してから約 3 カ月後をめどに利用券を発送します。利用券が届いたら、実施医療機関に直接連絡をして、ご予約のうえご利用ください。

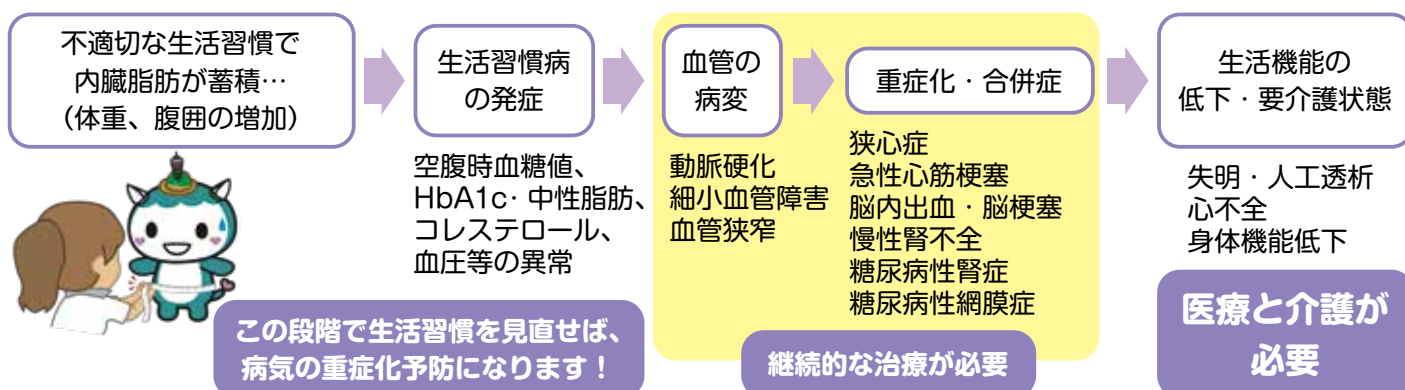
※こくほ特定健康診査受診時点で特定保健指導の対象になることが判明した場合、医療機関から直接利用のご案内をさせていただく場合があります。

(5) 費用 無料

(6) 内容



なぜ、特定保健指導 ???.....



〈全国健康保険協会（協会けんぽ）からのお知らせ〉

令和7年度 健診のご案内

健診はご自身の健康状態をチェックする絶好の機会です。

協会けんぽでは、年度内に1回、健診を受診される方へ費用の補助を行っています。

生活習慣病予防健診

協会けんぽに加入している被保険者（ご本人）様向け

生活習慣病予防健診のご案内は令和7年3月下旬に事業所（勤務先）あてにお送りします。

■対象者 35歳～74歳の被保険者（ご本人）

■費用補助 総額の約7割を協会けんぽが補助

▷一般健診の自己負担は最高5,282円です。

■健診機関 県内約150健診機関のほか、協会けんぽが契約している全国の健診機関

■健診内容 一般健診、付加健診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検査

▷一般健診は「胃・肺・大腸がん」検診を含みます。

▷付加健診は一般健診を受診する40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方が対象です。

■受診方法 ①健診機関を協会けんぽのホームページ等で調べます。

②健診機関に予約します。

③健診を受診します。

▷健診当日はマイナ保険証等※・健診費用（自己負担分）・問診票・検査キット等をお持ちください。

特定健診（特定健康診査）

協会けんぽに加入している被扶養者（ご家族）様向け

特定健診のご案内は令和7年4～5月に順次被保険者（ご本人）様のご自宅あてにお送りします。

特定健診を受診するにはご案内に同封される「特定健康診査受診券（セット券）」が必要です。

■対象者 40歳～74歳の被扶養者（ご家族）

■費用補助 7,150円（令和7年1月現在）を協会けんぽが補助

▷県内の健診機関で受診する場合、自己負担は0円または1,529円（令和7年1月現在）です。

■健診機関 県内約2,500健診機関のほか、協会けんぽが契約している全国の健診機関

■健診内容 基本的な健診（診察、問診、身体計測、血圧、血液検査、尿検査）

■受診方法 ①健診機関を協会けんぽのホームページ等で調べます。

②健診機関に予約します。

③健診を受診します。

▷健診当日は特定健康診査受診券（セット券）・マイナ保険証等※・健診費用（自己負担分）等をお持ちください。

※マイナ保険証等

受診当日は、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。

- ・マイナンバーカードによるオンライン資格確認（受診する施設が対応している場合）
- ・マイナポータル上の保険資格画面の提示
- ・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
- ・資格確認書又は被保険者証（令和7年12月1日まで）

詳しくは協会けんぽの
ホームページを
ご確認ください。



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

〒220-8538
横浜市西区みなとみらい4-6-2
みなとみらいグランドセントラルタワー9階
TEL 045-270-8431（代表）

歯科健康診査 ～歯と口腔の健康づくり～

健康づくり課 直通 ☎ 21-7344

成人歯科健康診査

歯周病は、生活習慣病の一つで糖尿病や心臓病などの全身疾患と深く関連しています。

成人の約 8 割の方がかかっていますが、初期段階で自覚症状がほとんどなく、気がつかないうちに進行していきます。

歯や口の問題に早く気づき、予防や治療につなげることが大切です。

(1) 実施期間 2025 年（令和 7 年）6 月 1 日～10 月 31 日

(2) 対象者及び費用 ※対象の方には、5 月下旬に受診券を送付します。

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日	費用
20 歳	平成 17 年 4 月 1 日 ～平成 18 年 3 月 31 日生まれ	25 歳	平成 12 年 4 月 1 日 ～平成 13 年 3 月 31 日生まれ	20 歳～70 歳 1,000 円 ※費用免除制度については 3 ページをご覧ください。
30 歳	平成 7 年 4 月 1 日 ～平成 8 年 3 月 31 日生まれ	35 歳	平成 2 年 4 月 1 日 ～平成 3 年 3 月 31 日生まれ	
40 歳	昭和 60 年 4 月 1 日 ～昭和 61 年 3 月 31 日生まれ	45 歳	昭和 55 年 4 月 1 日 ～昭和 56 年 3 月 31 日生まれ	
50 歳	昭和 50 年 4 月 1 日 ～昭和 51 年 3 月 31 日生まれ	55 歳	昭和 45 年 4 月 1 日 ～昭和 46 年 3 月 31 日生まれ	
60 歳	昭和 40 年 4 月 1 日 ～昭和 41 年 3 月 31 日生まれ	65 歳	昭和 35 年 4 月 1 日 ～昭和 36 年 3 月 31 日生まれ	
70 歳	昭和 30 年 4 月 1 日 ～昭和 31 年 3 月 31 日生まれ	80 歳	昭和 20 年 4 月 1 日 ～昭和 21 年 3 月 31 日生まれ	
				80 歳 無料

令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日の間に対象年齢になる方です。

※ 75 歳の方は神奈川県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内があります。

(3) 健診内容

口腔診査（むし歯・歯周疾患等の診査）および口腔衛生指導を行います。

※ 65 歳・70 歳・80 歳の方のみ、咀嚼能力（噛む機能）検査があります。

口腔がん検診（集団）

対象者：口の中の粘膜に異常や違和感、あるいは心配事のある方

費用：自己負担 1,000 円

※実施時期、会場、申し込み方法等、詳細については、「広報ふじさわ」やホームページ等でお知らせします。

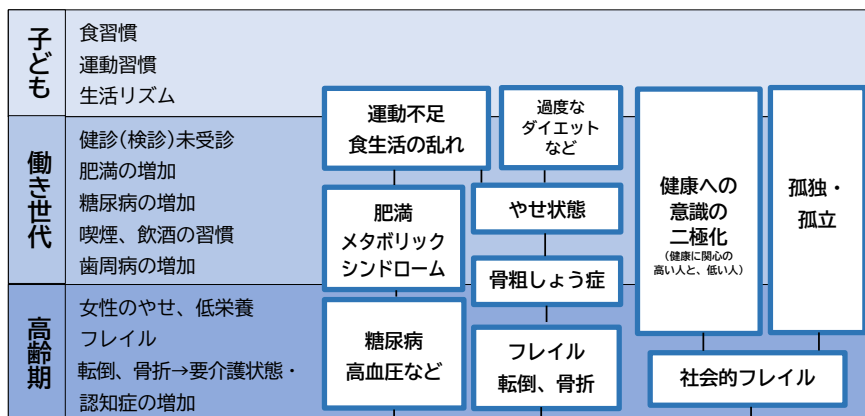
お口の相談窓口～在宅療養中の方へ～

対象者：在宅療養中の高齢者、難病者、障がい児者

内容：お口の困り事について、歯科衛生士が電話で相談を受けます。必要に応じて
歯科医師・歯科衛生士が訪問し、全身の状態、口腔内の確認を行います。（無料）
（治療等については、各種保険の自己負担分の費用がかかります。）

申込み・問い合わせ先：藤沢市歯科医師会 電話 26 - 3310

藤沢市では、生涯にわたる市民の健康づくりの指針として「藤沢市健康増進計画（第3次）元気ふじさわ健康プラン」を策定しています。



生活習慣病

要介護状態

地域からの
孤立

世代ごとの健康課題から、特に重点的に実施すべき健康施策を、「重点プロジェクト」として3つ位置づけました！詳しくは、市ホームページから見てね！



詳細は

藤沢市健康増進計画（第3次）

検索

3つのアプローチ
健康課題に対する

プロジェクト①

「知る」「気づく」
「行動する」
～きかけづくりプロジェクト～

プロジェクト②

いつまでも元気に歩ける
体づくり
～転倒・骨折予防プロジェクト～

プロジェクト③

人と社会とつながる
健康づくり
～つながりプロジェクト～

⇒重点プロジェクトに取り組み、健康寿命延伸へ

健康管理に役立つ動画

健診を受けて、健診結果の見方を知りたい方はこちら



生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・慢性腎臓病）について知りたい方は、こちら



健康管理に役立つツール

健康手帳

特定健康診査、各種がん検診結果や、血圧、体重の変化など健康に関する記録を1冊にまとめて記入することができます。



厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/notebook>

健康で元気に過ごすために ～生活習慣病予防～

健診（検診）前後だからこそ、食生活のセルフチェックをしてみませんか？

【食生活のセルフチェック】

- ☐ 1食に主食・主菜・副菜はそろっていますか。
- ☐ 毎回の食事に野菜（副菜1～2皿分）が入っていますか。
- ☐ 1日の中で、乳製品、果物をとっていますか。
- ☐ 塩分のとりすぎに気をつけていますか。
- ☐ ゆっくりよく噛んで食べていますか。
- ☐ 自分の体を考えて、適量を食えることができていますか。



チェックが多いほど、望ましい食生活ができています。
多くの人が野菜不足、塩分の取りすぎといわれています。

【1日に必要なエネルギー量をチェック】

性別 身体活動レベル	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
18～29歳	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49歳	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74歳	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75歳以上	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—

参考：日本人の食事摂取基準 2025 年版

【主食・主菜・副菜のそろった食事のそろえ方（例）】

副菜
野菜の摂取目標量は、
1日 350g
(野菜料理を1日 5皿程度)

主菜
1日の摂取例
肉類 手のひら程度
魚類 手のひら程度
卵類 1個
大豆製品 1/3丁位

汁物
野菜がたくさん
の場合は副菜になります

主食
ごはん・パン・麺など
(ごはんの場合、
毎食お茶碗 1杯程度)

いつも同じものだけ食べるのではなく、様々な食品を適量まんべんなく食べることが大切です。

1日3食食事をする、生活リズムが整います。特に朝食は、体温を上げ、エネルギーや栄養素を補給するためにとても大切です。
また、食塩摂取の目標量は男性：7.5g/日未満、女性：6.5g/日未満です。

◆健康づくりのために栄養成分表示を活用

食品に記載されている栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）を確認することで、自分や家族の健康づくりに役立てることができます。



参考：消費者庁 HP

【消費者の方向け】

栄養成分表示の活用について普及啓発資料

◆健康づくり応援団協力店 ふじさわベジプラス店

本市では、いつでもどこでも健康に配慮した食事が食べられるよう、市内の飲食店などと協力して取組を進めています。

外食・弁当・惣菜などを利用する際に、おいしさとともに「健康」にも目を向けて食事選びをしてみませんか？



店舗数：61 店舗
バランス三ツ星メニュー 4 店舗
(2025 年 3 月現在)



ふじさわベジプラス店には、単品では 70g 以上、1 食あたり 120g 以上の野菜が入っているメニューがあります。「ふじさわバランス三ツ星メニュー」は栄養価計算し、栄養バランスが整ったメニューです。

運動したいけど、何から始めたら…そんなあなたに！

『ふじさわオリジナル体操』

身体を動かす習慣づくりを体操からはじめてみませんか？

●かわせみ体操

2012年に運動サポーター（市民ボランティア）が作ったオリジナルの体操です。



●ふじさわプラス・テン体操

「柔軟性運動」、「有酸素運動」、「筋力増強運動」、「バランス運動」で構成した10分間の運動プログラムです。座位でも立位でも行うことができます。

健康づくりウォーキングマップふじさわ

地区の見どころをめぐるコースが掲載された13地区別のウォーキングマップを配布しています。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）の最大の治療は禁煙！

1. まずは自分の状態をチェック！

Q1 過去4年間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

まったく感じなかった、数回感じた ……0点
ときどき感じた ……1点
ほとんどいつも感じた、ずっと感じた ……2点

Q2 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？

一度もない、たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ ……0点
1か月のうち数日、1週間のうちほとんど毎日 ……1点
毎日 ……2点

Q3 過去12か月で、呼吸に問題があり、以前に比べて活動しなくなりましたか？

まったくそう思わない、そう思わない、何ともいえない ……0点
そう思う ……1点
とてもそう思う ……2点

Q4 これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

いいえ、わからない ……0点
はい ……2点

Q5 年齢はおいくつですか？

49歳以下…0点 50～59歳…1点 60歳以上…2点

合計点が0～3点

→呼吸に問題があると感じている場合は、医師に質問票を見せ、相談しましょう。

合計点が4点以上

→COPDの可能性がります。呼吸器専門医へ相談しましょう。



2. あなたの禁煙を応援します！

自分のために、家族のために！
禁煙にチャレンジしてみませんか？



禁煙に関する相談、禁煙治療のできる医療機関等をご紹介します。健康づくり課でも、ふじさわ禁煙サポートとして、禁煙が成功するよう、6カ月間サポートします。

お酒を飲むあなたに・・・

飲酒する際は、純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

厚生労働省が作成した、右のツールは、飲んだお酒の種類と量を選択することで純アルコール量と分解時間を簡単に把握でき、飲酒や飲酒後の行動の判断のために活用できます。

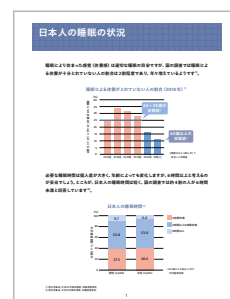


休養・睡眠をとれていますか？

睡眠は、日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに確保することで心身の健康を維持し、生活の質を高めていくことができます。このリーフレットでは、過去1か月の睡眠について振り返ることができるチェックシートや、チェック項目に応じた注意点等が記載されています。

厚生労働省「e-健康づくりネット」

https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/



今から始める未来への簡単な 投歯（とうし）術

1. 歯は治療より予防が効率的！！

歯周病や進行したむし歯の治療には通常**3回**以上の通院が必要

予防では

- ◎数か月に1回の検診、予防処置のみ
- ◎痛みなし
- ◎早期発見、早期治療につながり、治療にかかる**費用・時間**を減らせる

2. 長い目でみた健康を意識しましょう

健康の維持には正しい生活習慣の積み重ねが重要です。小さな今の努力は、将来大きな「**歯産（しさん）**」を生みます！

歯と口の健康について考えるのは、「痛くなってから」ではなく「**たった今**」からです！
まずは自分の口をみることの習慣化と、定期的な歯科受診から始めましょう。



3. 自分では気づきにくい歯周病

～歯周病のサインを知ろう～

歯周病は気づかないうちに進行します。昨年度の成人歯科健康診査では、自覚症状のない人の**約9割**が歯周病の疑いまたは要精密検査の診断となっています。

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤くはれている
 - ☐ 歯垢や歯石が付着している
 - ☐ 歯と歯ぐきの境目がはれてブヨブヨしている
- 👉一つでもあてはまる方は、歯科受診をお勧めします



歯肉炎や歯周病がみられる歯ぐき

健診、健康チェックの結果を活かして、健康づくりを！

生活習慣病について詳しく知りたい	生活習慣病対策講座	脂質異常症や糖尿病など具体的な食事、運動について知りたい方！実践のポイントが学べます。	藤沢市保健医療財団
	講演会	専門的な知見から、健康に関する最新情報をお届けします。 ※テーマは年度により異なります。	
生活習慣病について相談したい	生活習慣病予防相談	健康診査で数値が高いといわれた方！生活習慣に合わせた改善ポイントを栄養士・保健師等が丁寧にアドバイスします。※主治医の指示や意見が必要な場合があります。	
自分に合った生活習慣の改善に取り組みたい	健康支援プログラム	健康診断の結果を基に糖尿病などの生活習慣病を予防するための、食生活や運動などの生活習慣の改善を保健師・栄養士等が支援する6ヵ月間のプログラム。 ※健康づくりトレーニング等、一部有料。	



朝日生命湘南支社

藤沢市の皆様の健康促進を応援しております



〒251-0055 藤沢市南藤沢 5-9 朝日生命藤沢ビル 5F
Tel. 0466-50-2853



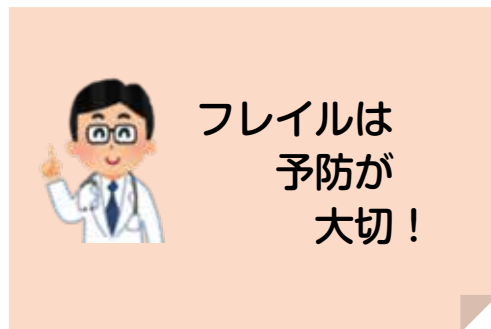
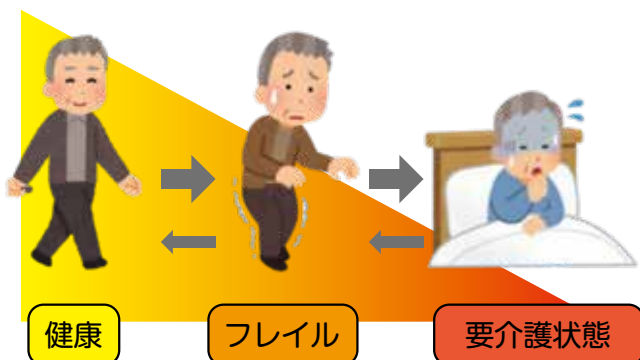
あんしん介護スペシャルサイト: <https://anshinkaigo.asahi-life.co.jp/>



高齢期の健康づくり

フレイルとは

フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。「健康な状態」と「要介護状態」の中間の段階で、放っておくと「要介護状態」になる危険が高いといわれています。しかし、フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引きかえすことが可能です！



こんな人は 要注意

- ☐ 最近、体重が減ってきた
- ☐ 筋力（握力）が低下してきた
- ☐ 歩くのが遅くなってきた
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 疲れやすくなった

高齢期の健康づくりの3つのポイント



- ◆活動量の目標
65歳以上1日40分以上
- ◆日常生活の中で、
からだを動かしましょう！
- ◆転倒予防のために足腰の
筋トレを行いましょう！



- ◆1日3食
主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ◆たんぱく質をしっかりと
とりましょう
- ◆「健口体操」などで
口をよく動かし機能を
保ちましょう
- ◆しっかり噛めるよう
に定期的に歯科健診・
歯科受診をしましょう



- ◆外出する機会を増やし、
人や社会とのつながりを
持ちましょう



転倒にご注意を！！



藤沢市では、要介護となった理由のうち、骨折・転倒の割合は13%となっています（令和元年度藤沢市介護保険「主治医意見書より」）食事や運動を意識して、いつでも元気に歩ける体づくりを心がけましょう。

詳しくはこちら



私たちの藤沢 健康都市宣言

すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けることは、私たちの願いです。

この願いを実現するため、市民・地域と行政が協働し、健康づくりを進めることを決意し、ここに「私たちの藤沢 健康都市」を宣言します。

- 1 私たち市民は、生涯を通じた健康を自らづくり、家庭ではぐくみます。
- 1 私たちの地域では、人と人とのつながりや地域の活力をいかして、互いに健康を支えます。
- 1 藤沢市は、市民・地域の健康を支えるまちづくりを進めます。

私たちは、市民・地域と行政がともに手をたずさえ、健康をはぐくむしくみをつくり、いまも未来も生きがいや夢の持てる充実した「私たちの藤沢 健康都市」を実現します。



平成 22 年 10 月 1 日

藤沢市保健所・南保健センター 健康づくり課

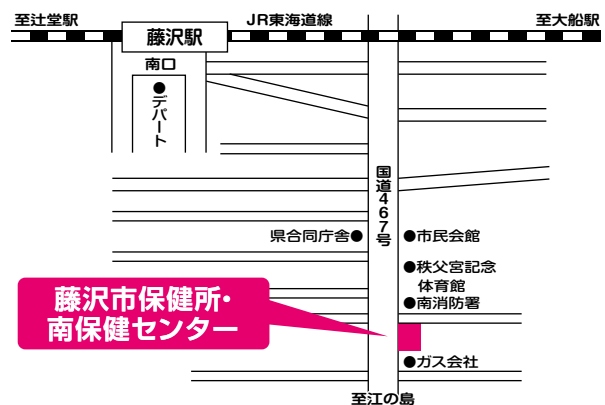
〒 251-0022

藤沢市鵠沼 2131 番地の 1

お問い合わせ先

健診（検診） 歯科健診について

☎ 0466-21-7344



ふじさわ安心ダイヤル 24

- **健康相談**
日常生活でのからだの不調や健康保持・増進に関する相談に応じます。
- **医療相談**
病気に関する説明や治療・検査などについてアドバイスいたします。
- **介護相談**
介護を受ける方、される方の様々な不安に対し、相談に応じます。
- **育児相談**
妊娠・出産・育児などの相談に、わかりやすくアドバイスいたします。
- **メンタルヘルスの相談**
ストレスや不安などの対処法等について、適切なアドバイスをいたします。
- **医療機関情報**
お住まいの近くの医療機関や専門外来などのご案内をいたします。



0120-26-0070

※発信者番号は通知設定でおかけください。

救急車を呼ぶか迷ったときは、かながわ救急相談センター（#7119）もご利用いただけます。