

健康づくりのための各種健(検)診

新潟市国保の特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査(特定健診)とは、糖尿病や脂質異常などの生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診です。

自覚症状はなくても、健康状態を把握する良い機会ですので、年に1回特定健診を受けましょう。

受診券をお送りしています

- 対象となる人には、3月から6月初めにかけて受診券をお送りしています。紛失した場合は、区役所等の窓口で再発行できます。
- 年度の途中で国民健康保険に加入した人には、随時受診券を発行します。
- 受診券の発行については、各区役所健康福祉課または地域保健福祉センターまでお問い合わせください。

新潟市国保の特定健診は料金がお得です！



- 自己負担額500円で受診できます。
- 60歳以上は無料です。
- 59歳以下の市民税非課税世帯の人は事前の申請により自己負担額が無料となります。

無料券は事前申請(受診の2週間前まで)が必要です。区役所健康福祉課に申請書を直接または郵送で提出してください。申請書は区役所に設置、または市のホームページからダウンロード可。申請には本人確認書類が必要です。

健診内容

対象者	40歳以上の人(令和8年3月31日までに、40歳の誕生日を迎える人も含みます。)
実施期間	4月～翌3月
内容	<p>問診、身体計測、身体診察、血圧測定、尿検査(糖、蛋白、潜血) 脂質検査(空腹時または随時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(※1)、総コレステロール) ※1 中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合は、Non-HDLコレステロールの測定でも可 肝機能検査(AST、ALT、γ-GT)、血糖検査(空腹時または随時血糖、HbA1c) 腎機能検査(クレアチニン、eGFR)、血清尿酸、血清総蛋白</p> <p><基準に該当し、医師が必要と認めた場合> 眼底検査、貧血検査、心電図検査(※2) ※2 心電図検査は60歳以上で希望する人は受診できます。ただし、医師から検査が必要ないと判断された人は除きます。(心疾患・高血圧等で治療中の方など)</p>

※新潟県後期高齢者医療制度に加入の方も後期高齢者健康診査として特定健診と同様の内容で受けられます。

※各種健(検)診は、体調の良いときに受診してください。

健診結果の提出にご協力ください

特定健診の受診券を利用せず、人間ドックや職場の健診を受診する人は、健診結果(写し)の提出にご協力ください。

生活習慣病のリスクが高い場合、無料で特定保健指導を受けることができます。

提出方法等は、下記にお問い合わせください。

★健診結果は、本人の健康管理を行うための保健指導や健診データの集約・分析以外の目的では使用しません。

お問い合わせ先 新潟市保険年金課 健康支援推進室 電話025-226-1075



特定健診・特定保健指導の受け方

1 受診券を確認する

(紛失した場合は、各区役所等で再発行できます。)

2 受診機関を選ぶ

受診券に同封の検診案内冊子「検診いっ得」に記載の委託医療機関名簿から受診先を選びましょう。

予約が必要な場合もありますので事前に電話でお問い合わせください。

受診機関は新潟市公式LINEからもご確認いただけます。
下記の二次元コードを読み取り、友だち登録後に「健康・検診」を選択



受診券見本



案内冊子見本



A4サイズ

★切り取らずにお持ちください

3 受診する

※各種健(検)診は、体調の良いときに受診してください。

・持ち物

①受診券 ②質問票

③マイナ保険証※、資格確認書、有効期限内の健康保険証のいずれか

※マイナ保険証に対応していない医療機関では、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 40歳から59歳：500円

60歳以上：無料

59歳以下の市民税非課税世帯の人：無料券の利用により無料

4 結果説明を受ける

受診した医療機関等で健診の結果説明を受けます。

特定健診の結果、一定の基準(※1)に該当した人には**特定保健指導**をご案内します。

無料

特定保健指導の流れ

初回相談

保健師などの専門職と相談し、生活改善に向けた目標(行動計画)をたてます。



約3か月、生活習慣改善に取り組みます。専門職が電話や面接等でサポートします。

約3か月経過後

体重・腹囲・生活習慣などの状況を確認します。

翌年度の健診検査数値が改善しているのを確認します。

※1 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(※2)

+

- 脂質異常
- 血圧高値
- 高血糖

- いずれか1つを持っている
 - いずれか2つ以上を持っている
- ★喫煙の有無や年齢により基準が異なります。

→ 動機づけ支援

→ 積極的支援

※2 BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

その他の検診について

病気の早期発見だけでなく、日常の健康管理のためにも、ぜひ受診しましょう。

新潟市国保に加入している人の①から⑦の検診の自己負担額は新潟市国保が半額助成しています。

市民税非課税世帯の人は事前の申請により自己負担額が無料となります。
⇒P35参照

- **施設** マークの検診については、4月から翌3月の間に医療機関等で受診してください。
- **集団** マークの検診については、検診案内冊子「検診いっ得」を参照してください。

種類	対象者(令和8年3月31日時点の年齢)
①胃がん検診	集団 40歳以上の人
	施設 X線撮影検査 40・45歳、50歳以上の人 内視鏡検査 40・45歳、50歳以上の偶数年齢の人
②大腸がん検診	施設 40歳以上の人
③肺がん検診	集団 40歳以上の人
④子宮頸がん検診	施設 20歳以上の偶数年齢の女性(前年度未受診者も対象)
⑤乳がん検診	集団 40歳以上の偶数年齢の女性(前年度未受診者も対象)
	施設 40～69歳の偶数年齢の女性(前年度未受診者も対象) ※車いす利用者等は70歳以上も対象
⑥前立腺がん検診	施設 50・55・60・65・70歳の男性 (原則として特定健診と同時に受診)
⑦成人歯科健診	施設 40・50歳の人
⑧肝炎ウイルス検査	施設 過去に一度も検査を受けたことのない人で希望する人(年齢不問)
⑨ピロリ菌検査	施設 40歳の人 (特定健診または胃がん検診(内視鏡検査)と同時に受診)

検診内容

①胃がん検診

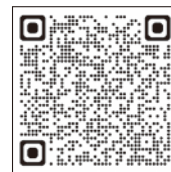
受診方法	集団 予約が必要 <small>(予約方法は検診案内冊子「検診いっ得」参照)</small> (個人記録票を持参してください)	施設 医療機関等へ
対象者	40歳以上の人	X線撮影検査：40・45歳、50歳以上の人 内視鏡検査：40・45歳、50歳以上の偶数年齢の人
実施期間	検診案内冊子「検診いっ得」参照 (受診券とともに配布します)	4月～翌3月
内容	検診車によるX線撮影(バリウム)検査	X線撮影(バリウム)検査 または内視鏡(胃カメラ)検査
自己負担額	40歳 : 無料 41～69歳 : 500円(社保等加入者:1,000円) 70歳以上 : 無料	40歳 : 無料 45歳、50～59歳 : 1,000円(社保等加入者:2,000円) 60～69歳 : 500円(社保等加入者:1,000円) 70歳以上 : 無料

②大腸がん検診

受診方法	施設 医療機関等へ
対象者	40歳以上の人
実施期間	4月～翌3月
内 容	便潜血検査2日法
自 己 負 担 額	40歳 : 無料 41～69歳 : 500円(社保等加入者 : 1,000円) 70歳以上 : 無料



各種検診については
こちら
〔「検診いっ得」掲載〕



集団検診の予約は
こちら

③肺がん(結核)検診

受診方法	集団 直接会場へ(個人記録票を持参してください)
対象者	40歳以上の人(65歳以上の方は結核検診を受けることが法律で定められています)
実施期間	検診案内冊子「検診いっ得」参照(受診券とともに配布します)
内 容	検診車による胸部X線撮影
自 己 負 担 額	40歳以上 : 無料

④子宮頸がん検診

受診方法	施設 医療機関等へ
対象者	20歳以上の偶数年齢の女性(前年度未受診者も対象)
実施期間	4月～翌3月
内 容	子宮頸部細胞診検査
自 己 負 担 額	20歳 : 無料 21～69歳 : 500円(社保等加入者 : 1,000円) 70歳以上 : 無料



⑤乳がん検診

受診方法	集団 予約が必要 (予約方法は検診案内冊子「検診いっ得」参照)	施設 医療機関等へ(要事前予約)
対象者	40歳以上の偶数年齢の女性 (前年度未受診者も対象)	40～69歳の偶数年齢の女性 (前年度未受診者も対象) ※車いす利用者等は70歳以上も対象
実施期間	検診案内冊子「検診いっ得」参照 (受診券とともに配布します)	4月～翌3月
内 容	検診車によるマンモグラフィ検査 (乳房X線撮影) ★40歳代は2方向、50歳以上は1方向撮影	マンモグラフィ検査(乳房X線撮影) ★40歳代は2方向、50歳以上は1方向撮影
自 己 負 担 額	40歳 : 無料 41～69歳 : 500円(社保等加入者 : 1,000円) 70歳以上 : 無料	40歳 : 無料 41～69歳 : 500円(社保等加入者 : 1,000円)

⑥前立腺がん検診(原則として特定健診と同時に受診)

受診方法	施設 医療機関等へ
対象者	50・55・60・65・70歳の男性
実施期間	4月～翌3月
内容	問診、血液検査
自己負担額	50・55・60・65歳：500円(社保等加入者：1,000円) 70歳：無料



⑦成人歯科健診

受診方法	施設 医療機関等へ
対象者	40・50歳の人
実施期間	4月～翌3月
内容	むし歯・歯周病の検査、顎関節、 口腔粘膜などの検査 希望制で歯のスクリーニング体験
自己負担額	40・50歳：250円 (社保等加入者：500円)

⑧肝炎ウイルス検査

受診方法	施設 医療機関等へ
対象者	過去に一度も検査を受けたことのない人で希望する人(年齢不問)
実施期間	4月～翌3月
内容	問診 血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査)
自己負担額	無料

⑨ピロリ菌検査(特定健診または胃がん検診(内視鏡検査)と同時に受診)

受診方法	施設 医療機関等へ
対象者	40歳の人 ただし、以下の人は検査の対象外になります ●胃の手術を受けた人(胃がんで内視鏡にて切除した人も含む) ●ピロリ菌の除菌をした人 ★抗血栓薬服用者は、検診として内視鏡検査は受けられませんので特定健診と一緒に受けてください
実施期間	4月～翌3月
内容	問診、血液検査
自己負担額	1,000円

※①～⑦、⑨の各検診の対象者は令和7年4月1日から令和8年3月31日までに対象となる年齢の誕生日を迎える人です。