

令和8年度

健康の分かれ道

健康診査(無料)を受診しましょう!

40歳以上の
墨田区民の
みなさまへ



見開きに令和8年度の健康診査一覧が載っています。

ご加入の健康保険の種類などにより、受診できる健康診査が異なります(区健康診査の対象にならない方もいます。)ので、ご注意ください。

生活習慣病にはほとんど自覚症状がないため、定期的な健診による健康管理が重要です。区健康診査は無料で受けられますので、ご自身の健康の維持のために毎年必ず受診しましょう!

区の健康診査のメリット

- ✓ 無料で受診できる!
- ✓ 疾病の早期発見・早期治療ができる!
- ✓ 継続して健康状態を把握できる!
- ✓ 医療費を抑制できる!

墨田区の健康診査のお問い合わせ先

●健康診査のお問い合わせ・受診票の再発行は…

すみだけんしんダイヤル

Tel 03-5608-1599 ※番号の掛け間違いにご注意ください。

※受付時間は、月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)

※聴覚障害のある方等は FAX 03-6862-6571へ

●特定保健指導「すみだけんしんダイヤル」については…

健康推進課 地域保健担当

Tel 03-5608-8514(直通)

〒130-8628 墨田区横川15-7-4 すみだ保健子育て総合センター「すみほこ」

担当課を含む区役所の一部、向島・本所保健センターは令和6年11月にすみだ保健子育て総合センターへ移転しました。

令和8年度 墨田区 健康診査一覧表



墨田区のホームページ

- ご加入の健康保険の種類などにより受診できる健康診査が異なります。
- 会社の健康保険に加入されている方は、区の健康診査を受けられません。
- 江東区の一部医療機関においても受診することが可能です。墨田区のホームページをご参照ください。
- 今年度75歳になる方は加入中の保険等や生年月日により健康診査を受けられる期間が異なります。**

健康診査と同時受診するがん検診 墨田区内の医療機関でのみ実施

大腸がん検診(400円)、肺がん検診(無料)*
(実施医療機関名簿の「大腸がん」欄、「肺がん」欄に○印が付いている医療機関で受診してください。)

*健康診査の胸部エックス線検査と肺がん検診を同時に受診する場合はどちらか一方になります。

加入中の保険等	年齢 (令和9年3月31日時点)	要件	実施期間 (予定) 医療機関の休診日を除く	健康診査の種別と目的
墨田区国民健康保険	40～74歳 (昭和26年11月1日～昭和27年3月31日生まれの方含む)	4月1日時点で加入	5月11日～10月31日	特定健康診査 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の発症リスクの高い方を早期発見するために行う健康診査です。
		4月2日～9月30日届出	11月1日～12月31日	
後期高齢者医療制度	75歳以上 (65歳以上の障害認定による加入者含む) (昭和26年4月1日～6月30日生まれの方)	5月31日時点で加入	7月1日～11月30日	75歳以上の健康診査 糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の予防と早期発見、早期治療を目的として行う健康診査です。
	75歳到達者 (昭和26年7月1日～10月31日生まれの方)		11月1日～12月31日	
生活保護受給者など	40歳～74歳		5月11日～10月31日	生活習慣病予防健康診査 糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の予防と早期発見、早期治療を目的として行う健康診査です。
	75歳以上		7月1日～11月30日	
その他※1	40歳以上	ほかに健康診査を受診する機会のない方	11月1日～12月31日	

※1 年度途中で転入した方、加入している健康保険を変更された方。

※青枠の要件に該当しない方、ほかに健康診査を受診する機会のない方は「すみだけんしんダイヤル」へご連絡ください。

※**受診日時点でも加入している必要があります。**

若年区民健康診査(ほかに健診を受ける機会のない16歳から39歳の方の健康診査)

「すみだけんしんダイヤル」か、「電子申請(右記二次元コードをスマートフォン等で読み取ると接続できます)」でお申込みください。別途健診費用が500円かかります。

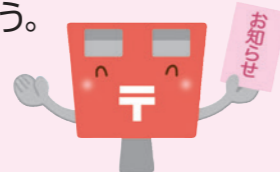
詳細は「区HP」か「すみだけんしんダイヤル」にてご確認ください。



健康診査を受診 するまでの流れ

お知らせが届く

対象者には、健診開始前に受診票等が届きます。実施医療機関や受診票の有効期限などを確認。期限までに必ず受診しましょう。



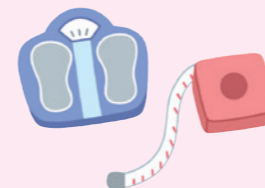
事前準備

医療機関へ行く前にあらかじめ受診票の質問項目に回答を記入しておきましょう。

※医療機関によっては事前予約が必要な場合があります。確認のうえ、受診しましょう。

健診を受ける

医療機関で健診を受けます。その際 必要書類(受診票、マイナ保険証等)を忘れずに持っていくましょう。



結果説明を受ける

指定された日に受診した医療機関へ健診結果を聞きに行きましょう。

※特定健康診査を受診した方には、健診結果により、後日、保健指導のご案内をします。



早めに予約しよう!!

期間ギリギリは混むかな?

40歳～74歳の墨田区国保の方は年に一度は特定健診!

特定健診をきっかけに生活習慣を改善すれば、生活習慣病の発症を未然に防げます。また、早期に病気を発見できれば、それだけ改善できる可能性が高くなります。

「気づいたときには手遅れ」では困ります。引き返せるうちに、特定健診を受けましょう!

ちょっと待った! 気づかないうちにメタボは進行しています!

「やせている」「自覚症状がない」からといって、油断は大敵です。このまま不健康な生活習慣を続けていけば、やがてメタボになる可能性大! 体の中でじわじわと伸びようとしているメタボの芽を、特定健診で断ちませんか?

ちょっと待った! メタボの仲間入り!?

ちょっと太ってきた...くらいでは済みません。血管の中では、余分な脂質が血管壁に入り込んで血管を狭め、動脈硬化が着々と進んでいます。今ならまだ間に合います。引き返せるうちに、特定健診へ足を運んでください。

健康の分かれ道

健診は受けない

毎年必ず特定健診



この一服がやめられない!

いっぱい食べちゃお!

不健康な生活習慣

休みはゴロゴロするに限る!

ついつい二軒目、三軒目

血圧が高め?

メタボかも...

せーのー 胸が痛い...

脳に影響があるって...

本当に危ない!!

ここまで来てしまうと、メタボどころか、心臓病、脳卒中なども他人ごとではありません。早急な対策が必要です。今からでも遅くありません。特定健診を受けて、病気をできるだけ早く発見し、生活習慣を改善しましょう。医療が必要な場合には、適切なアドバイスをもらえます。

特定健診を受ける



特定保健指導の対象となったら 専門家のサポートを受けて、無理なく生活習慣改善!

特定健診

全員に

情報提供

生活習慣病のリスクのある方に

特定保健指導



特定健診を受けた結果、必要な方には生活習慣改善のためのプログラムが実施されます。

ストレスにさようなら

stress



スッパリ禁煙!

休養も十分に!

次回の特定健診も忘れずに!

運動で心も体もリフレッシュ

おいしくヘルシーな食生活

生活習慣の改善で健康で快適な生活が手に入る!

バラ色の明日へ道は続く

次回の健診でも『異常なし』を目指して

健康生活をキープ!

健康診査で何がわかる？

検査項目	問診
	身体計測
	身体診察
	血圧測定
	血液検査 ※肝機能・血中脂質・血糖・痛風
	尿検査
追加検査項目 医師の判断による	胸部エックス線検査
	血液検査(貧血)
	血液検査(腎機能※) ※血清クレアチニン・eGFR
	心電図検査
	眼底写真

血圧

検査内容

収縮期(最高)血圧
拡張期(最低)血圧

検査の主な目的

血管の老化や動脈硬化などを調べます。

肥満

検査内容

BMI、腹囲

検査の主な目的

BMI(身長と体重から割り出される数値)は肥満の指標に、腹囲は内臓脂肪の指標になります。

血中脂質

検査内容

LDLコレステロール
HDLコレステロール
中性脂肪

検査の主な目的

動脈硬化の進み具合などを調べます。

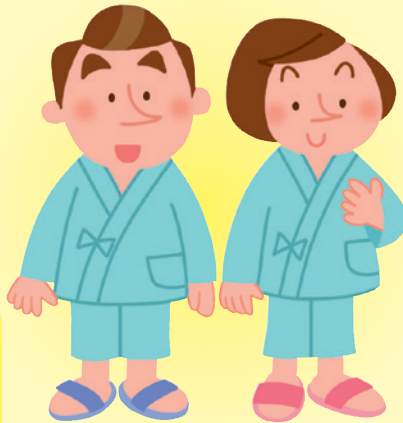
血糖

検査内容

空腹時血糖
HbA1c、尿糖

検査の主な目的

糖尿病や糖の代謝異常の指標になります。



腎機能

検査内容

尿たんぱく、eGFR
血清クレアチニン

検査の主な目的

腎機能や膀胱の障害について調べます。

その他

検査内容

血清尿酸、赤血球数
血色素量(ヘモグロビン値)
ヘマトクリット値

検査の主な目的

血清尿酸については痛風発作の危険性など、赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値については貧血の度合いなどを調べます。

※65歳以上の方は感染症法施行令で健診の受診が義務付けられています。年1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

健康診査受診後のフォロー



特定保健指導 (専門の民間事業者に委託しています)

特定健診の結果に基づいて、生活習慣病のリスクが高いと判定された方に専門家による保健指導を行います。

▼ 特定健康診査を受診した方

健康な方を
含めた全ての
受診者



【情報提供】

生活習慣の見直しや改善に役立つ情報を提供します。

生活習慣病の
発症リスクが
出てきた方



生活習慣病の
発症リスクが
高い方



【動機付け支援】

専門スタッフの個別指導を1回実施し、3か月以上経過後に健康状態や生活習慣の確認をします。

【積極的支援】

専門スタッフの個別指導を実施し、3か月以上のサポートを行った後、健康状態や生活習慣の確認をします。

*墨田区では、上記のほか、「生活習慣病予防のための保健指導」を実施しています。

▼ 75歳以上の健康診査、生活習慣病予防健康診査を受診した方

健診結果や医療情報に基づき、治療や生活習慣の改善が必要な方には、医療専門職が訪問等による相談支援を行っているため、担当者から連絡します。

健康相談

その他健康についての相談は、すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)2階健康推進課にて受けることができます。