

墨田区保健所からのお知らせ

(保健所だよ！)

健康
診査編

R6.9.1

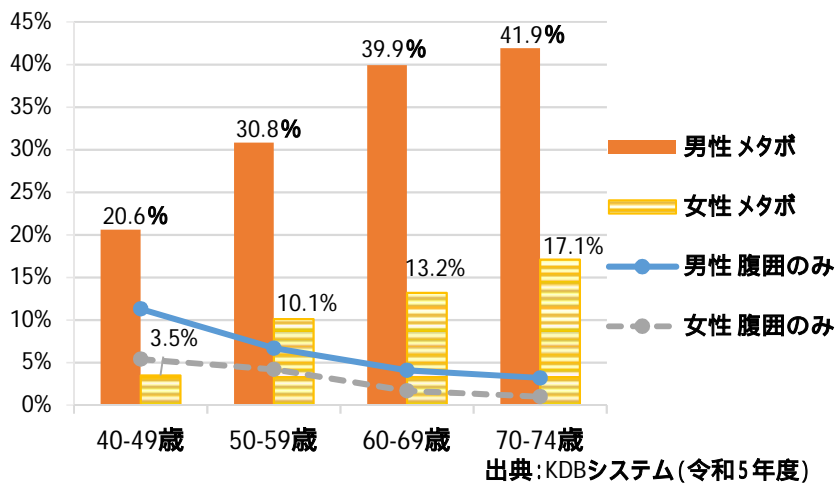
発行：墨田区保健所



今年の健康診査は受診しましたか？

健診結果を分析すると、性別や年齢によって差が見られます。下のグラフは、令和5年度の墨田区国民健康保険特定健康診査のデータをグラフにしたものです。あなたの健診結果はいかがでしたか？健診は毎年受けて数値の変化などをきちんと見ていきましょう。

メタボリックシンドローム該当者の割合【性・年齢別】



メタボリックシンドロームに該当する人（内臓脂肪の蓄積（腹囲）+血糖・血圧・脂質いずれか2つ以上で正常値を上回る）が、東京都に比べて、墨田区は多くなっています。

左の図の「腹囲のみ（折線グラフ）」に着目すると、男女とも40代の割合が多くなっています（折線グラフ）。一方で「メタボ（棒グラフ）」に該当する人の割合は、年齢が上がるにつれて増えています。

メタボの状態が続くと血管が傷み、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気につながります。なお、女性の場合は、閉経後の50代半ば以降に、メタボの割合が急激に増えていきます。これは女性ホルモンのバランスの変化が影響しています。

特定健診の受診率を見ると、40・50代の受診率が低くなっていました。生活習慣病の多くは自覚症状がなく進行するので、毎年健診を受けて、自分の健康を管理しましょう。



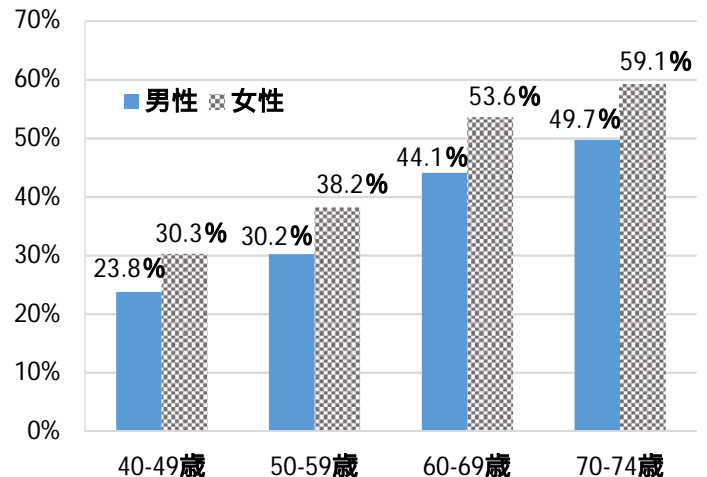
40歳以上の方の健康診査のご案内

墨田区では40歳以上の方を対象に、ご加入の健康保険（保険証の発行機関）の種類などに応じた、無料の健康診査を実施しています。

対象の方には各健康診査の開始前に受診票をお送りしています。糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため、定期的に健康診査を受けて健康管理をすることが重要です。区の健康診査は無料で受けられますので、毎年受けて健康に気を付けていきましょう！

（40歳未満の方には有料の健康診査を実施しています）

特定健診年齢別の受診率



早めに受診しましょう！

健診の受診期間の終了間際は、大変混み合い、予約が取れない場合もありますので、まだ健診を受けていない方は、早めに受診しましょう。

特定健康診査（墨田区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方）

【対象】 受診日時点でも墨田区国民健康保険に加入している必要があります。

ア 40歳～74歳で、令和6年4月1日から継続して、墨田区国民健康保険に加入中の方
（アに該当する場合、令和6年11月～令和7年3月に75歳になる方も対象です。）

イ 40歳～74歳で、令和6年4月2日以降に墨田区国民健康保険への加入手続を行った方

【実施期間】 医療機関の休診日を除きます。

対象者アに該当する方 5月10日～10月31日 5月上旬に受診票等を送付済みです。

対象者イに該当する方 11月1日～12月31日 10月末に受診票等を送付予定です。

墨田区国民健康保険以外の医療保険に加入している40歳～74歳の方は、各医療保険者や勤務先が実施する健康診査を受診してください。

75歳以上の健康診査（後期高齢者医療制度にご加入の区民の方）

【対象】

ア 後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の区民の方

75歳未満の方でも、後期高齢者医療制度に加入している場合（障害認定者）は対象です。

イ 令和6年7月～10月に75歳になる方

【実施期間】 医療機関の休診日を除きます。

対象者アに該当する方 7月1日～11月30日 6月末に受診票等を送付済みです。

対象者イに該当する方 11月1日～12月31日 10月末に受診票等を送付予定です。

生活習慣病予防健康診査（特定健康診査・75歳以上の健康診査の対象者以外の方）

【対象】

40歳以上の区民で、次のいずれかに当てはまる方

ア 生活保護を受給している方など

イ 年度の途中で、転入した方・加入している健康保険を変更した方など

【実施期間】 医療機関の休診日を除きます。

対象者アに該当する方

40歳～74歳の方 5月10日～10月31日 5月上旬に受診票等を送付済みです。

75歳以上の方 7月1日～11月30日 6月末に受診票等を送付済みです。

対象者イに該当する方 11月1日～12月31日 申出が必要です。

10月末に受診票等を送付しますので、それより前に

すみだけんしんダイヤル（電話：5608-1599）へご連絡ください。



若年区民健康診査（40歳未満の区民の方） 要申込（有料：500円）

【対象】

令和7年3月31日時点の年齢が16～39歳で、定期的な健康診査を受診する機会のない区民の方

勤務先・学校等での受診機会がある方は、お申込みをご遠慮ください。

【実施期間】 医療機関の休診日を除きます。

7月1日～11月30日 お申込みいただいた方に受診票等をお送りします。

【お申込み期間及び方法】

6月17日～11月15日

すみだけんしんダイヤル（電話：5608-1599）または、専用サイトからお申込みください。



コード

< 検査項目 >

問診・身体計測・身体診察・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査

医師が必要と認めた方には、貧血検査・心電図検査・眼底写真等も実施します。

65歳以上の結核患者の割合が増えています。年1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

< 受診方法 >

受診票等を持参のうえ、区内実施医療機関で受診

受診する医療機関を選び、実施期間内の日程で事前に予約してください。

各実施期間の終了間際になると、大変混み合いますので、早めに受診してください。

令和2年度から、江東区の一部医療機関でも受診できるようになりました。

< 各健康診査のお問合せ > すみだ けんしんダイヤル 電話：5608-1599



受診票を紛失された場合等は再発行ができますので、「すみだ けんしんダイヤル」へお気軽にご連絡ください！

区の健康診査と同時に、**大腸がん検診（400円）や肺がん検診（無料）も受診できる医療機関があります**

大腸がん検診、肺がん検診を希望する方は、大腸がん検診、肺がん検診も実施している医療機関（受診票に同封した医療機関名簿を参照）で、健康診査を受診の際に直接お申し出ください。

健診結果を生活習慣病の予防に活かしましょう！

高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を発症する人が増え続けています。

これらの病気は自覚症状がほとんどないため、「元気だから大丈夫」と、見過ごされがちです。しかし、これを放置しておくとし「**動脈硬化**」が進んで、心筋梗塞(こうそく)など、心臓や脳の大きな血管を詰まらせる重大な病気につながります。さらに、糖尿病は細かい血管を傷めるので、腎臓や目・足の神経の病気につながります。

健診の第一の目的は、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の早期発見です。

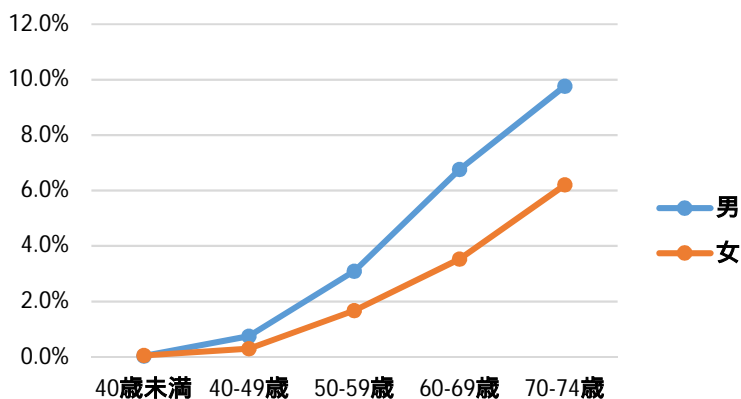
健診結果が基準値を超える（または下回る）場合は、食生活や運動習慣などの生活習慣を見直して、改善に取り組みましょう。基準値を大幅に超える（または大幅に下回る）場合は、必ず医師に相談しましょう。

動脈硬化はこうして進行します



食べ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を続けていると、血液がドロドロに...

虚血性心疾患(心筋梗塞など)患者数の推移



50代から患者数が増え始めます。早めに手を打たないと、病は突然やってきます。



健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定されたら...

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方へ、保健指導（無料）のご案内をお送りします。特定健康診査の結果に基づく保健指導は、ご加入の医療保険者が実施します。

墨田区国民健康保険 特定保健指導・生活習慣病予防のための保健指導

保健師や管理栄養士のサポートを3～6か月間受けながら、自分のペースで生活習慣の改善に取り組むことができます。（コースによりサポート内容は異なります）

墨田区の
保健指導では...

5年分の経年カルテを作成して、過去から現在までの
健診結果の変化を、保健師・管理栄養士が分析！



© Can Stock Photo

【保健指導の対象者】対象となった方には、個別にご案内をお送りします。

特定保健指導		生活習慣病予防のための保健指導
内臓脂肪の蓄積	血管を傷める原因	収縮期血圧140mmHg以上または 拡張期血圧90mmHg以上
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	血圧 (高血圧症)	中性脂肪300mg/dL以上
	脂質 (脂質異常症)	空腹時血糖110mg/dL以上 またはHbA1cが6.0%以上
BMI(体格指数) 25以上	中性脂肪150mg/dL以上(空腹時中性 脂肪未測定時は随時中性脂肪175mg/dL) または HDLコレステロール39mg/dL以下	
喫煙習慣がある	血糖 (糖尿病)	
	空腹時血糖100mg/dL以上(ヘモグ ロビンA1cは空腹時血糖未測定時のみ使 用し、5.6%(NGSP値)以上が該当)	

【実施期間（初回面談）】

令和6年9月2日（月）～ 令和7年4月23日（水）

会場によって土日も実施しています。

<問合せ> 健康推進課地域保健担当 電話：03-5608-8514



ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」をご活用ください！

「aruku&(あるくと)」とは...

スマートフォンを持って歩くだけで、歩数に応じてポイントがもらえるウォーキングアプリです。アプリをダウンロードすると、以下の機能が使えます。

「aruku&(あるくと)」の機能

- 歩数・体重管理機能（日々の歩数と体重変化をグラフで管理できます）
- ランキング&チーム機能（個人や仲間とチームを組んで歩数を競えます）
- ミッション機能（レベルに応じて様々な達成目標が提示されます）
- ウォーキングコース機能（墨田区内や全国のウォーキングコースを歩けます）
- お知らせニュース機能（墨田区健康情報等を発信します）
- 特典応募機能（ミッションを達成し、カードを集めることで、特典に応募できます）

下のQRコードから
アプリをダウンロードし、
登録してください。



<問合せ> 健康推進課地域保健担当 電話：03-5608-8514