

特定健診受診キャンペーン

キャンペーン期間：令和6年4月1日～令和6年12月31日

キャンペーン期間中に横浜市国民健康保険の特定健診を受けられた方の中から、抽選で**1,000名**の方に賞品が当たります！ ※応募不要・選択不可

協賛品一覧

<ul style="list-style-type: none"> ●カタログギフト 3万円相当 1名様 1万円相当 1名様 ●ギフト券 3千円分 5名様 ●クオカード 500円分 776名様 	 <p>横浜FC関連グッズ 100名様</p>	 <p>「横浜にぎわい寄席」招待券 10組20名様</p>
 <p>よこはま動物園・金沢動物園 共通招待券 25組50名様</p>	 <p>横浜エクセレンス ジャガードマフラータオル 10名様</p>	 <p>横浜銀行アイスアリーナ 無料招待券 5組10名様</p>
 <p>横浜市電保存館 横浜市電保存館 招待券 25組50名様</p>	 <p>横浜人形の家 招待チケット 5組10名様</p>	 <p>YOKOHAMA TKM ランチバッグ 10名様</p>
 <p>横浜GRITS トートバッグ 2名様</p>	 <p>賢者の食卓 ダブルサポート (9包入り) 10名様</p>	 <p>横浜DeNAベイスターズ 選手サイン色紙 10名様 選手サインボール 5名様</p>

※招待券等のご利用には事前予約が必要な場合があります。詳細については施設へお問い合わせください。賞品は変更になる場合があります。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。(発送予定：令和7年4月頃)

詳しくは **横浜市 特定健診受診キャンペーン**

特定保健指導についても利用キャンペーンを実施予定です。対象の方には、特定保健指導利用券に同封して、ご案内をお送りします。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

- ・事前にマイナポータル等で利用申込が必要です。
- ・オンライン資格確認が導入されていない一部の医療機関等では利用できません。
- ・現在お持ちの健康保険証は、保険証の有効期限までこれまで通り利用できます。
- ※令和6年12月2日から、新たな健康保険証の交付ができなくなりますが、マイナンバーカードをお持ちの有無に関わらず、すべての方がこれまで通り受診できるよう、準備を進めています。

マイナンバーカードの健康保険証利用

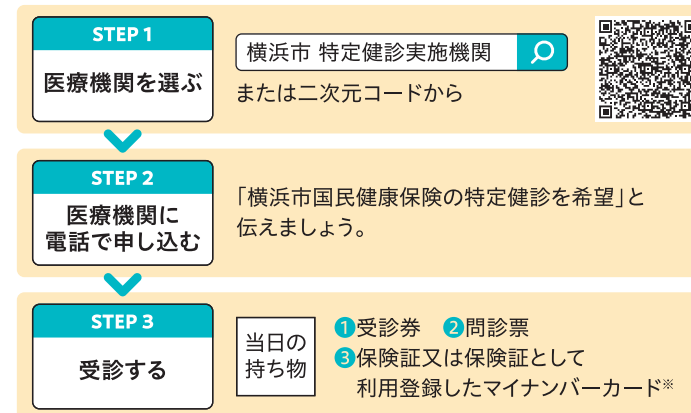
特定健康診査(特定健診)とは

- 対象** 横浜市国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方
- 頻度** 年度に1回
- 費用** 0円(約10,000円かかる検査が無料)
- 内容** 糖尿病や高血圧症などの生活習慣病リスクを早期発見するために国が法律で定める検査です。



主な検査項目	異常値の時に疑われる主な病気
血圧	高血圧症
HDL/LDLコレステロール、空腹時中性脂肪	脂質異常症
空腹時血糖、HbA1c、尿糖	糖尿病
尿蛋白、クレアチニン	腎臓病
AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)	肝臓病
血清尿酸	高尿酸血症(痛風)

特定健診申し込みの流れ



※マイナンバーカードの保険証利用が可能な医療機関のみ。利用可否は、医療機関に直接お問い合わせください。

①受診券と②問診票は5月中旬に発送します。(発送前に令和6年度の受診券の発行を希望される方は、令和6年4月1日以降に二次元コードから申請または横浜市けんしん専用ダイヤル(045-664-2606)又はお住いの区役所保険年金課へお電話ください。)



受診券申請フォーム

特定保健指導とは

対象 特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方(対象者には、特定保健指導利用券が郵送されます。)

内容 保健師や管理栄養士などが、月に1回程度、電話や面談により生活習慣改善のサポートをします(3か月)。



横浜市健康診査(75歳以上の方)

後期高齢者医療制度にご加入の方等は、特定健診と同様に無料で『横浜市健康診査』を受診することができます。(年度に1回) **受診券はありません。**

※令和6年度中に75歳を迎えられる方は、特定健診か横浜市健康診査のいずれか1回しか受けることができません。



がん検診

(市内在住の方で、職場等で検診を受ける機会のない方が対象)

検診の種類	対象	受診回数	費用
胃がん (内視鏡またはエックス線)	50歳以上	2年度に1回	2,500円
肺がん	40歳以上	1年度に1回	680円
大腸がん	40歳以上	1年度に1回	無料
子宮頸がん	20歳以上(女性)	2年度に1回	1,360円
乳がん (①か②の選択制)	40歳以上(女性)	2年度に1回	①マンモグラフィ単独 680円 ②視触診+マンモグラフィ 1,370円
前立腺がん	50歳以上(男性)	1年度に1回	1,000円

※令和6年度予算案が横浜市会において議決されることを条件とします。※受診券はありませんので、直接実施医療機関に予約してください。※令和6年度に70歳以上の方は、全てのがん検診を無料で受診できます。



歯周病検診

(満40歳、満50歳、満60歳、満70歳の方)

検診の種類	対象	費用	検査項目
歯周病検診	満40歳、満50歳、満60歳	500円	1:歯の状況(全ての歯を視診します) 2:歯周組織の状況(特定の歯の歯周ポケットを測定します)
	満70歳	無料	

※受診券はありませんので、直接実施医療機関に予約してください。



「特定健診」「横浜市健康診査」「がん検診」「歯周病検診」に関するお問合せ
横浜市けんしん専用ダイヤル

電話 045-664-2606 FAX 045-664-0403

受付時間8:30～17:15(月～土。祝休日・年末年始を除く)

横浜市国保健康だより

あなたにピッタリな健康情報をお届けします

令和6年3月1日時点の横浜市国民健康保険加入情報を基に「世帯主の方へ」お送りしています。各世代の特徴、受けられる健診(検診)・相談先や健康に関する情報サイトの紹介などを掲載しました。ぜひ、お読みになりご活用ください。



※健診(検診)の受診時期については、感染症等の動向や体調等を踏まえ、実施機関ご相談の上、ご検討ください。※本冊子の内容は、令和6年2月22日時点のものです。



横浜市 健康福祉局保険年金課

〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地の10
電話 045-671-4067 FAX 045-664-0403

開く

あなたの世代の健康情報を確認しよう!

健診(検診)制度・役立つ情報

困ったことがあったら、相談窓口にご相談してみましょう。



全世代向け情報

急な病気やけがで迷ったときの相談窓口(24時間365日)

電話 #7119または 045-232-7119
(ダイヤル回線・IP電話からはこちら)

- 救急受診できる病院・診療所を知りたい
→ ①番を選択(音声案内)
- 今すぐ受診すべきか、救急車を呼ぶべきか知りたい
→ ②番を選択(音声案内)

インターネット

横浜市救急受診ガイド

緊急性や受診の必要性を確認できます。



FAX 045-242-3808 医療機関案内のみ
(耳の不自由な方)

県内の医療機関の検索方法

かながわ医療情報検索サービス

予防接種に関する情報

横浜市(予防接種)ホームページ



予防接種に関する相談

横浜市予防接種コールセンター

電話 045-330-8561 FAX 045-664-7296

受付時間: 9時~17時(土日祝日・年末年始を除く)

各区役所、市役所の問合せ

横浜市コールセンター

電話 045-664-2525 FAX 045-664-2828

世代の特徴

受けられる健診・検診

参考

相談先・役立つ情報サイト

乳幼児期~青年期 (0歳~18歳)



乳幼児期~青年期の特徴 ①参考 ④⑦⑧

一人ひとりに個性があり、成長・発達には個性が見られます。特に思春期の心の変化は、親からの精神的な自立のあらわれです。また、発達(からだつき、精神年齢)の個人差が大きく、身近な人間関係の悩みが多い時期です。

生活のポイント

- 生活リズムを整えることが、体や脳の成長発達には大切です。
- 心配事はひとりで抱え込まず、誰かに相談してみましょう。

発育・発達を成長の節目で確認するための健診 ①参考 ①②

- 乳幼児健診(対象: 4か月児、1歳6か月児、3歳児)

小学校入学前に実施する健診

- 就学時健康診断(対象: 翌年度小学校入学予定児)
※問合せ先 教育委員会事務局健康教育・食育課

電話 045-671-3275

所属する学校で実施する健診

- 児童生徒等の健康診断



成人期 (19歳~64歳)



成人期の特徴 ①参考 ⑦

一般的に基礎代謝量は加齢とともに低下し、体脂肪が増加します。また、血管の老化に、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが加わると、血管がより傷つき、動脈硬化が進行しやすく、脳梗塞や心筋梗塞の要因となります。

女性特有の課題 ①参考 ④⑧

女性ホルモンの変化により、自律神経が乱れることによるイライラや気分の落ち込み、関節痛など各年代での健康課題が生じます。

生活のポイント

- 食事の時間・内容・量が適切になるように見直しましょう。
- 年に1回は健診・検診を受け、自分の体調を確認しましょう。

生活習慣病の早期発見のための健診

- 特定健康診査(40歳~74歳)(裏面参照)

がんの早期発見のための検診

- がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸部・乳・前立腺)(裏面参照)

歯周病の予防と早期発見のための検診

- 歯周病検診(満40歳、満50歳、満60歳)(裏面参照)

認知症の早期発見のための検診 ①参考 ⑨

- もの忘れ検診(50歳以上で認知症と診断されていない方)
市内の指定された医療機関で認知症の簡易検査を実施



総合的な相談窓口

5 各区役所 福祉保健課

(健康・栄養・禁煙等の相談、健康手帳[※]の交付など)

※40歳以上の希望者に交付
生活習慣改善のポイント等を掲載



各区連絡先

6 市ホームページ

こころの健康に関する相談窓口



生活習慣病全般に関する役立つ情報

7 e-ヘルスネット

(厚生労働省)

※スマートフォンで読み込む場合、検索ページの右上の情報提供メニューから選択



女性のライフステージ別の健康に関する情報

8 女性の健康推進室

ヘルスケアラボ

(厚生労働省研究班監修)



高齢期 (65歳~)



高齢期の特徴 ①参考 ⑦⑫⑬ (女性は⑧も)

身体機能や認知機能の維持のために、運動・口腔・栄養・社会参加に関する取組を日常生活に取り入れることが大切です。

生活のポイント

- ウォーキングやストレッチなど体を動かしましょう。
- 健口体操や唾液腺マッサージでお口の機能を維持しましょう。
- いろいろな食品を組み合わせ、よく噛んで食べましょう。
- 趣味や社会貢献など自分にあった活動を見つけましょう。

生活習慣病の早期発見のための健診

- 特定健康診査(40歳~74歳)(裏面参照)
- 横浜市健康診査(75歳以上)(裏面参照)

がんの早期発見のための検診

- がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸部・乳・前立腺)(裏面参照)

歯周病の予防と早期発見のための検診

- 歯周病検診(満70歳)(裏面参照)

認知症の早期発見のための検診 ①参考 ⑨

- もの忘れ検診(50歳以上で認知症と診断されていない方)
市内の指定された医療機関で認知症の簡易検査を実施



総合的な相談窓口(介護予防や介護保険、高齢者福祉など)

9 各区役所 高齢・障害支援課

10 地域包括支援センター

(地域ケアプラザと一部特別養護老人ホームに設置)



各区連絡先

認知症に関する相談(認知症や医療機関、介護の悩みなど)

11 よこはま認知症コールセンター 電話 045-662-7833

相談時間: 火・木・金10時~16時(祝日含む、年末年始を除く)

横浜市の介護予防に関する情報

高齢者の病気と食事・運動などについての情報

12 市ホームページ

元気なうちから介護予防



13 公益財団法人

長寿科学振興財団
健康長寿ネット



← ① ⑤ ⑨ の連絡先について、パソコンやスマートフォンをお持ちでない方は横浜市コールセンターへ