

令和7年度

池田市国民健康保険

保存版

特定健康診査・特定保健指導のお知らせ



目次

- ・ 特定健康診査…………… 1 ~ 2
- ・ 特定保健指導…………… 2 ~ 3
- ・ 特定健康診査実施機関…………… 4

写真:令和6年度いけだ健康フェスタ
生活習慣病予防コーナーにて

1 特定健康診査

特定健康診査は、自覚症状が出にくい生活習慣病を早期発見し、予防・改善につなげるための健診です。病気を予防し、健康な毎日を過ごしましょう。

1 対象者

昭和61年3月31日以前生まれの国民健康保険被保険者

令和7年度中（2026年3月31日まで）に満40歳から満74歳の方

※令和7年度中に満75歳になられる方は、誕生日の前日まで受診できます。

75歳に到達された方は、誕生日の翌月に大阪府後期高齢者医療広域連合から「後期高齢者医療健康診査」の受診券が発行されます。

令和8年3月に75歳になる方は、令和7年度中には大阪府後期高齢者医療広域連合から受診券は発行されませんので、誕生日までに特定健康診査を受診してください。

2 受診期間・場所

令和8年3月31日（火）まで（医療機関へ要予約）

※4ページの「池田市国民健康保険特定健康診査実施機関」参照

3 費 用 無 料

4 持ち物

- ①特定健康診査受診券
- ②国民健康保険被保険者証（保険証）、資格確認書、マイナ保険証のいずれか

※令和7年度の受診券は水色



5 検査項目

- ①問診 ②身体測定 ③腹囲測定 ④血圧測定
- ⑤尿検査（糖、蛋白など）
- ⑥血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能など）
- ⑦心電図・眼底検査（いずれも医師が必要と認めた場合のみ）
- ⑧胸部X線（65歳以上の方の結核健診。未対応の医療機関もありますので事前に医療機関へご確認ください）
- ⑨B・C型肝炎ウイルス検査（満40歳以上で過去に受診されていない希望者のみ。未対応の医療機関もありますので事前に医療機関へご確認ください）



6 受診方法

- ①午前の健診：健診前10時間は、水、お茶以外はとらないでください。
- ②午後の健診：朝食は軽めにし、健診までは水、お茶以外はとらないようにしてください。
- ③医療機関で受診票を受け取り、住所・氏名・問診票等の必要事項を記入してください。
- ④受診できる時間帯は医療機関により異なるため各医療機関に必ず問い合わせてください。
- ⑤受診後は、各医療機関の医師等の指示に従ってください。

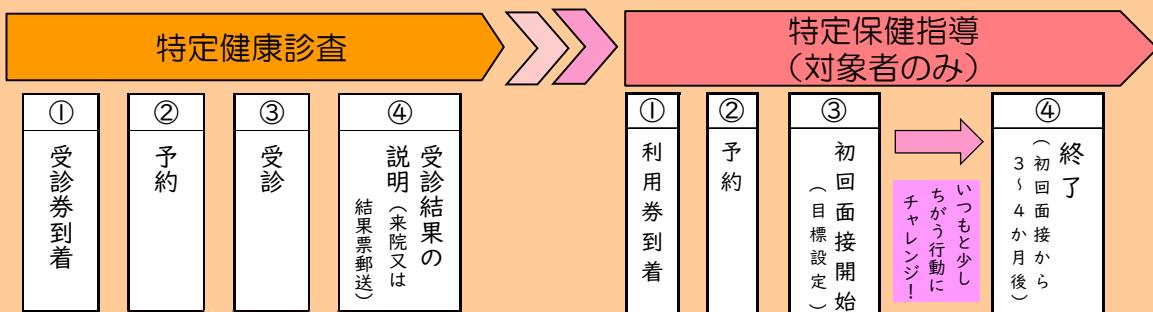
7 注意事項

- ①この特定健康診査は、各年度1回に限り受診できます。
- ②受診券がないと受診できませんので、受診日まで大切に保管してください。
- ③池田市国民健康保険の被保険者の資格がなくなった場合は受診券は無効となりますので国民健康保険窓口へ返却してください。
- ④検査結果の通知は、来院での説明または郵送で行います。通知の時期・方法等、詳しくは受診した医療機関にご確認ください。

2 特定保健指導

- ・健診の結果から、高血圧や糖尿病などの発症リスクが高く（メタボリックシンドローム）、生活習慣の改善で予防効果が期待できる方に、保健師や管理栄養士等が生活習慣を見直すサポート「特定保健指導」を実施します。
- ・対象となった方には、健診を受診してから約3か月後に個別通知をお送りします。

☆特定健康診査から特定保健指導への流れ☆



★生活習慣病の最大の特徴は、自覚症状がないまま進行し、血管の状態を悪化させ、重篤な疾患を引き起こすことです。たとえ今、元気であっても、もし特定保健指導に案内されたら、できるだけ参加して、まちがった生活習慣がないか振り返ってみましょう！保健師や管理栄養士などの医療専門職に相談できます。皆様が参加しやすいよう、4つの方法を用意しました。詳しくは、3ページをご覧ください。

参考

特定健診でのメタボリックシンドローム判定基準

女性 腹囲
90cm 以上



男性 腹囲
85cm 以上

または

BMI



25kg/m²以上



かつ
右記①～④の
追加リスクに
一つでも該
する場合

①血圧が高め

収縮期 130mmHg 以上または
拡張期 85mmHg 以上

④喫煙歴
がある

②中性脂肪が多い

HDL コレステロールが少ない
中性脂肪 150mg/dL 以上または
HDL コレステロール 40mg/dL 未満

③血糖値が高め

空腹時血糖 100mg/dL 以上または
HbA1c 5.6%以上

メタボリックシンドローム

※①～③に対して服薬している場合、検査データが良好でもメタボリックシンドロームと判定されますが、特定保健指導の対象にはなりません。

★メタボリックシンドロームってなに？

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常などが組み合わさることにより、心臓病や脳卒中など重篤な疾患になりやすい病態のこと。高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、単独でも動脈硬化を進行させます。一つ一つの病態が軽度であっても、危険因子が重なれば動脈硬化は確実に進行し、重篤な疾患を引き起こす危険が高まります。

特定保健指導について、池田市では次の **4つの方法から選択できます。**

1 個別面談(市役所など)

市役所内の個室や家庭訪問などで保健師や管理栄養士と面談します。

(保健指導実施事業者に業務委託)



2 医療機関で面談 (動機づけ支援のみ。積極的支援の方は選択できません)

下記の「特定保健指導実施医療機関」で面談します。

また、下記に記載のない医療機関であっても、自院で特定健診を受診した方のみ
保健指導が可能な医療機関もあります。

(令和7年12月現在)

あくたがわクリニック	いけだ東山クリニック	太田医院	尾松医院
かとうクリニック	黒田医院	さやまクリニック	たなべ循環器内科クリニック
たむら内科・消化器内視鏡クリニック	原クリニック	堀口循環器内科	本町診療所
松原内科	むなかたクリニック	マックシール異病院	市立池田病院

3 イベント型特定保健指導

健康計測や健康体操などを体験できる、グループ型の特定保健指導です。一人ではなく集団で学びたい方におすすめ。

ただし、初回のグループ支援の後は個別支援となります。

(保健指導実施事業者に業務委託)



4 個別面談(オンライン)

スマホやパソコン等を使い、オンラインで保健師や管理栄養士との個別面談を実施。無償提供される体組成計やヘルスウォッチでご自分のヘルスデータを確認しながら、chocoZAP 等を活用し、運動習慣の定着や健康状態の改善をめざします。平日は夜8時まで、土曜日は夜6時まで面談が可能なので、平日の昼間に忙しい方におすすめ。



★いずれの方法においても、初回面談から最終評価までの期間はおよそ3～4か月いただいております。
1回の面談で完了するものではありません。

※特定保健指導は、メタボリックシンドローム判定基準の①～④の追加リスクの数や組み合わせ、年齢によって「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類に分けられます。医療機関での特定保健指導は「動機づけ支援」のみ受け入れていただいております。

池田市国民健康保険特定健康診査実施機関

(令和7年12月現在)

医療機関名	所在地	電話	医療機関名	所在地	電話
あくたがわクリニック	五月丘2-2-2	748-4159	たむら内科・消化器内視鏡クリニック	旭丘1-4-9 池田あさひ丘クリニックビル2F	762-1100
旭ヶ丘ホリクリニック	旭丘2-10-2	762-5085	つじ 医院	石橋4-20-8	763-5888
天野内科循環器科	上池田1-1-25 リバティライフ池田1F	750-2770	つねとし内科クリニック	石橋2-12-2	761-1175
いけだ東山クリニック	東山町546	753-6010	つのおか循環器内科クリニック	呉服町1-1 サンシティ池田1F136	750-6610
いしこ循環器内科クリニック	天神2-3-13 カーサ天神A-1	760-0145	中川内科医院	石橋1-11-7	761-1267
いそがい整形外科クリニック	石橋2-12-13 エクセルハイツ1F	760-5000	中西クリニック	住吉1-4-1	760-0500
井上クリニック	呉服町8-22	751-0203	中原 医院	井口堂3-4-28	761-1003
打田 医院	五月丘5-4-1	751-0782	西村 内科	栄町8-10 池田栄町ガーデンハウス1F101号	748-1333
大里クリニック	上池田1-8-13	753-2553	蓮尾 胃腸内視鏡クリニック	呉服町3-9 サンロイヤル池田駅前1F	752-2936
太田 医院	五月丘5-1-34	751-8805	花の森クリニック	満寿美町1-12-102	735-7958
小川 内科	緑丘1-2-8	753-7002	林原 整形外科	宇保町5-8	753-2333
尾松 医院	豊島北2-3-16	760-5055	原 医院	石橋4-17-26	762-3282
数井 医院	伏尾台3-4-1 伏尾台センター1F	753-7318	原クリニック	城南3-1-15 ザ・ライズ池田1棟101-7	750-1011
勝田クリニック	井口堂1-10-7	760-2626	伏尾クリニック	伏尾町12-2	754-2838
かとうクリニック	畠2-4-3 エレガント村上101-1	753-7245	藤谷 医院	石橋1-22-13	761-1296
くれはの里 レディースクリニック	旭丘2-4-17	748-1122	堀口 循環器内科	室町2-2	753-3090
黒田 医院	旭丘1-1-29	761-7007	堀口整形外科医院	室町2-1	752-1420
河野 医院	渋谷2-5-11	751-5805	本町 診療所	栄本町9-4	751-1331
こじまクリニック	菅原町1-1 池田市中央公民館1F	751-3385	前川外科整形外科	鉢塚3-10-19	761-8533
さく内科クリニック	緑丘2-8-16 池田みどり丘クリニックビル1F	736-8705	松原 内科	城南2-3-1-201	753-1630
さやまクリニック	井口堂1-9-26 アーユス井口堂1F	762-1773	松本クリニック	城南3-1-15 ザ・ライズ池田1棟101-6	754-2800
島田クリニック	神田1-17-13 高木マンション1F	750-2777	むなかたクリニック	鉢塚3-15-10 クロス鉢塚2F	739-8080
白水 内科	石橋2-16-7	761-1000	やまだクリニック	室町7-12	752-1001
すぎもとクリニック	菅原町2-8 グランひけだ2F	751-7776	池田回生病院	建石町8-47	751-8001
多田 内科	新町4-5	753-2087	マックシール巽病院 (健康管理センター)	天神1-5-22	763-5105
たなべ循環器内科クリニック	豊島北2-3-12 サン・エクセル池田101	761-2353	休日急病診療所(★)	城南3-1-18	752-1551

※特定健康診査は、受診券が届きしだい受診することができます。

★休日急病診療所での特定健康診査は、受診できる日程が決まっていますので、お問い合わせください。

■池田市国民健康保険の保健事業に関するお問い合わせ：池田市 福祉部 国保・年金課 072-752-1111(内線590)