

健診を受ける前に、必ずお読みください。



健康長寿のまち・京都

# 京都市青年期健康診査受診の手引き

この健診は、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病の危険因子等を調べます。あなたの健康づくりにぜひお役立てください。

対象者	<b>職場等で健診を受ける機会のない 18～39 歳の京都市民</b> ※ 昭和 56 年 4 月 1 日生まれ以降で、受診日現在 18 歳以上の市民に限ります（学生不可）。 ※ 令和 2 年 4 月 24 日～令和 3 年 3 月 31 日までの間で 1 人 1 回受診できます。 ※ 労働安全衛生法等で事業者に義務付けられている健康診断に代えて受診することはできません。 ※ 妊産婦は妊産婦健診を受診ください。
受診料金	<b>500 円</b> （生活保護受給者は、受診料金免除制度あり*1。） <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">約10,000円相当の健診が 500円で受診できます。</span>
健診項目	問診、身体計測（身長・体重・腹囲測定）、診察、血圧測定、血液検査（血中脂質・血糖・肝機能・貧血・腎機能他）、尿検査
受診券 有効期間	<b>令和2年4月24日から令和3年3月31日まで</b>

\* 1：京都市が発行する「生活保護受給証明書」（令和 2 年 4 月 1 日以降の日付のもの）を指定医療機関の窓口で提出することで、受診料金が免除となります。

## <受診方法>

### ① 予約する。（受診券を入手したら速やかに予約をお取りください。）

ご希望の指定医療機関を同封の「指定医療機関リスト」から選んで予約してください。



「京都市青年期健康診査を受診したいです。」

### ② 受診する。

受診日当日は、受診券、受診票（問診票）、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）、受診料金（500円）又は生活保護受給証明書をお持ちください。



### ③ 結果を受け取る。（受診日から約1か月後）

受診された指定医療機関から健診結果とメタボリックシンドロームの判定が手渡し（又は郵送）で通知されます。通知方法は、受診時に医療機関でご確認ください。

※健康診断書の発行はありません。



結果に不明点がある場合は、受診した指定医療機関の医師にご確認ください。

<青年期健康診査に関する問合せ先> ※おかけ間違いにご注意ください。

**京都いつでもコール**（年中無休 朝 8 時～夜 9 時）

電話 075-661-3755 FAX 075-661-5855

HP [京都市情報館 青年期健康診査](#) [検索](#)



京都市  
CITY OF KYOTO

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

裏面もお読みください。

## <青年期健康診査でわかること>

○ **血液検査・尿検査**：脂質異常症，糖尿病，肝臓・腎臓の異常，貧血等の病気のリスクがわかります。

【血液検査項目（20項目）・尿検査（4項目）】

血中脂質検査	総コレステロール，中性脂肪，HDL コレステロール，LDL コレステロール
血糖検査	血糖，HbA1c
肝機能検査 ※2	AST（GOT），ALT（GPT），γ-GTP，総蛋白
貧血検査	赤血球数，色素量，ヘマトクリット値
腎機能検査	血清クレアチニン，eGFR
その他検査	白血球数，血小板数，血清アルブミン，尿酸，アミラーゼ
尿検査	尿糖，尿蛋白，ウロビリノーゲン，尿潜血

検査結果に影響を及ぼすことがありますので，健診を受ける前10時間以上は水以外の飲食は控えるのが望ましいです。また，女性の方は，月経中や授乳期間中の受診はお控えください。



※2：令和2年度は，肝機能検査項目が変更となり，ALPの検査はありません。

【結果判定】 健診後は必ず結果をご確認ください。

要医療	精密検査が必要です。早急に治療が必要な場合があります。健診結果通知表をお持ちのうえ，お早めにかかりつけの医師やお近くの医療機関を受診してください。
要指導	生活習慣を見直し，1年後に再度健診を受け，経過を観察しましょう。
異常なし	今後も毎年健診を受け，健康状態を確認しましょう。

○ **メタボリックシンドローム判定**：メタボリックシンドロームの基準に該当するかがわかります。

メタボリックシンドロームになると，糖尿病，高血圧，脂質異常症等の生活習慣病を併発しやすくなります。また，動脈硬化が進行し，脳卒中，心臓病などを引き起こすリスクが健常者の30倍以上とも言われています。多くの生活習慣病は自覚症状がないため，健診を受診して，その兆候にいち早く気づくことが，病気の予防のためには大切です。

【メタボリックシンドロームの原因となりやすい生活習慣】 心当たりはありませんか？

運動不足	暴飲暴食	夜遅い食事	早食い	喫煙習慣
				

※ 各区役所・支所で健康教室の開催や健康に関する相談を受け付けています。

詳しくは，お住いの地域の区役所・支所健康長寿推進課健康長寿推進担当へお問合せください。

### 受診に当たっての注意事項（必ずご確認ください）

#### 1. 費用の返納請求（複数回受診等の禁止）

受診要件を満たしていない方が当該健診を受診された場合や同じ年度に2回以上受診された場合は，健診費用全額（約10,000円）を後日お支払いいただくこととなりますので，ご注意ください。（受診の手引きの対象者をご確認ください。）

#### 2. 健診結果の管理・活用

健診の結果は受診者本人に提供されるほか，京都市保健福祉局健康長寿企画課において適正かつ厳重に管理します。なお，京都市では，各区役所・支所等の保健事業を利用させていただくために，健診の結果を各区役所・支所，京北出張所に提供することとしていますので，ご了承のうえ受診願います。（提供に同意いただけない場合は，事前に京都市健康長寿企画課（TEL075-222-3424）までご連絡ください。）

また，健診の結果，必要に応じて，京都市から精密検査や保健指導の利用等に関するご連絡をさせていただく場合がありますので，あらかじめご了承のうえ受診ください。