

## “20歳からの健康診査”とは？

### 20歳～39歳の品川区民限定

生活習慣病の予防を20、30代から始めるための健診です。勤務先等で健診を受ける機会のない区民が、年に1回利用できます。



### 8,000円相当の健診が無料

品川区が費用を負担します。  
健診費用は無料です。



### 受診方法は簡単

健診を受けるための申請や受診券は必要ありません。都合の良い日時や契約医療機関を選べ、忙しくても受けやすい健診です。



無料

## 20歳からの健康診査

対象：勤務先等で健診を受ける機会のない区民の方

年齢：20歳～39歳の方  
(4月～翌年3月末にこの年齢になる方)

費用：無料

内容：問診・血圧測定・血液検査・尿検査など

実施：通年実施(年1回受診可)

会場：契約医療機関(診療時間内)



品川区 | 成人のがん検診・各種健(検)診  
ホームページはこちら

## カンタン！近くで受けられる！ “20歳からの健康診査”の流れ

### 決める 受診する医療機関・日程を決めます

※予約が必要な場合があります  
※予約については、医療機関のHPや電話でご確認を



成人 健診 品川区 検索

お近くの契約医療機関は  
こちらから検索できます

荏原医師会管内 品川区医師会管内



### 行く 健診当日、本人確認書類(健康保険証など)を持参して医療機関を受診します

\*受診券は不要です

### 受ける 問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察を受けます

### 知る 健診の数日後に、クリニックor自宅への郵送で結果を受け取ります

私の健診予定日は



月 日です

本冊子は、JSPS科研費 JP20H04026の助成を受けて制作されたものです

品川区健康課保健衛生係 ☎03-5742-6743

20～39歳の品川区民限定 **健診無料**

# 20歳からの健康診査

誕生日には

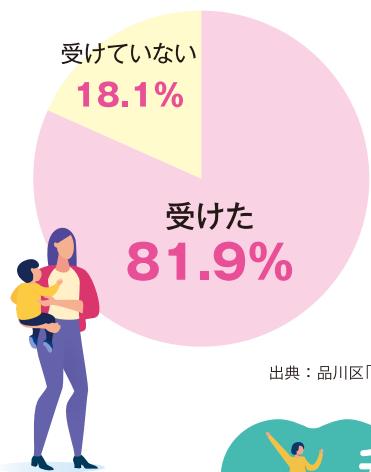


品川区民の**82%**<sup>\*</sup>が健診を受けています。  
誕生日や記念日に合わせて、  
年に一度健診を受けましょう。

※品川区「平成29年度 健康に関する意識調査」

# 20歳からの健康診査を、毎年受けよう!

1年以内に健診を受けた人の割合



81.9%の品川区民が健診を受けています!

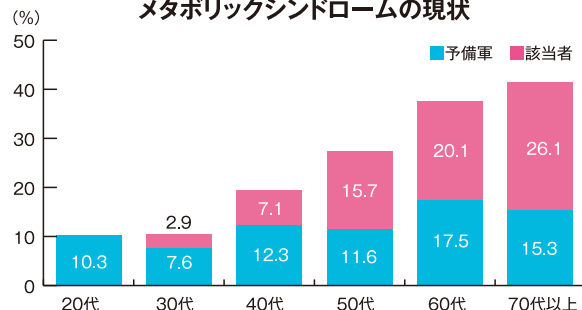


出典：品川区「平成29年度 健康に関する意識調査」

20代、30代も人ごとじゃない! 早期発見で脳卒中や心臓病は予防できます

脳卒中や心臓病のリスクを高めるメタボリックシンドロームは、20代、30代から増えはじめます。将来の介護予防や医療費の節約のために、「20歳からの健康診査」を毎年受けて、メタボ予防の第一歩を踏み出しましょう。

メタボリックシンドロームの現状



出典：令和元年 国民健康・栄養調査

健診を受けて自分の体をチェックしよう!

## 「20歳からの健康診査」の健診項目

- 身体測定** 身長、体重を測定します
- 血圧測定** 高血圧でないかを調べます
- 血液検査** 脂質異常症、肝機能、糖尿病、腎機能、貧血などでないかを調べます
- 尿検査** 腎機能、糖尿病でないかを調べます



生活習慣病チェックに必要な検査がそろっています!

私たちが「20歳からの健康診査」を受けています!

フリーランスにありがたい健診です!

病気が気が気になっても、フリーランスのため職場の健診がありません。家の近くのクリニックで、無料で健診ができたので、ありがたいです。



Kさん(30代)

近所のかかりつけ医で受けています

かかりつけ医で受け、20分ほどで終わりました。かかりつけなら勝手にわかるので、子どもがいても安心でした。



Tさん(30代)

健診を受けるきっかけになりました

親が糖尿病なので心配でしたが、夫の扶養で健診がありません。無料で健診が受けられてよかったです。



Lさん(30代)

すぐに受けることができました

受診を決めた翌日には、健診を受けていました。大学に入り、たまにお酒で無茶をすることも。健診を受けて、健康を考えるきっかけになりました。



Sさん(20代)