

# “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。

## 早期発見で脳卒中や心臓病を予防

健診では血圧、血糖値、コレステロール、γ-GTP、貧血などの検査を行います。定期的に健診を受診して生活習慣病を早く発見することで、脳卒中や心臓病などの大きな病気を防げます。

健診  
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

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



成人 健診 品川区 検索

## 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

時短・お得で ママにちょうどいい

# 20歳からの健康診査

品川区民の82%が健診を受けています。  
年に1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」

# 1年に1回、 “20歳からの健康診査”で 自分のカラダと向き合おう。

## 健診が大切なワケ

産後や子育て中はこころと体の変化が起こりやすく、定期的な健康チェックが大切です。また更年期を迎えると、ホルモンの変化によって生活習慣病のリスクが高まります。20代、30代のうちから定期的に健診を受けて、自分の健康状態を理解する習慣をつけましょう。



# 健診をつい後回しにしてしまう、3つの「ない」を解決します!

出典:月野木ルミ,厚生指標,2020

1

子育てが忙しくて時間がない!



面倒な手続きはなし!ご都合に  
合う医療機関・日時を選べます

利用手続きや受診券は必要ありません。  
かかりつけ医など利用しやすい契約医療機  
関を選んで、ご都合に合わせて直接受診で  
きます。

注) 予約が必要な場合があります

2

子どもの預け先がない!



お近くの医療機関、小児科、  
産婦人科でも受診できます

契約医療機関の中には小児科が50か所以  
上あり、お子さん連れでも安心。区の一時  
保育「オアシスルーム」(有料)の活用もお  
すすめです。

産婦人科なら区の子宮がん検診と一緒に受  
診できる場所もあるので、忙しいママに  
ぴったりです。

3

健診費用をかけたくない!



8,000円相当の健診を無料で  
受けられます

品川区の負担で、年に一回、無料で健診を受け  
ることができます。

ママ友にも教えたい、  
カンタンでお得な  
健診です!



## 私たちも “20歳からの健康診査” を受けています!



T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。いつも通っている  
ので勝手がわかり、子どもがいて  
も安心でした。



L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。