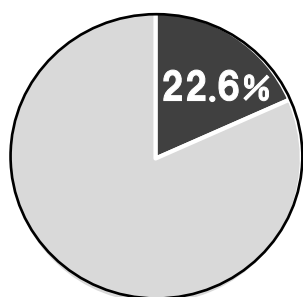


特定健診で、 年に1度は カラダを**確認**！

意外と低い 特定健診の連続受診率！



ご存知ですか？

平塚市国民健康保険特定健診の3年連続受診率は**22.6%**※

年に1度の受診習慣がない人がほとんどです。

特定健診の目的は、

自覚症状が分かりにくい生活習慣病を早期発見すること。

毎年受診することで体の変化に早い段階で気付くことができます

※令和3・4・5年度、平塚市こくほ特定健診継続受診者割合

健康診断は受診後が大切です！

基準値を超えていませんか。

前回健診時と比較して値が悪くなっていませんか。

健診結果を確認して、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

特定健康診査票の右上、「保健指導レベル」を確認してください。

実施年月日	2025年 月 日	
メタボリックシンドロームの判定	1 基準該当 3 非該当	2 予備軍該当 4 判定不能
保健指導レベル	1 積極的支援 3 なし	2 動機づけ支援 4 判定不能
医師の診断 (判定)	1 異常なし 3 要医療	2 要指導

1 積極的支援

2 動機づけ支援 の人

裏面 A へ

3 なし

の人

裏面 B へ



平塚市

A 特定保健指導の対象者です

無料

健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクが高まっていると考えられます。
生活習慣を改善して、病気を未然に予防しましょう。
健康づくりの専門家(保健師・管理栄養士等)が一人一人に合った生活習慣の見直しをサポートします。

利用までの流れ

1 健診結果を確認する

医療機関から市に健診結果を提出した約 2～3 か月後に
黄色い封筒で健診結果と特定保健指導の案内を郵送します。

2 申込みをする

案内が届いたその時が
将来の健康を左右する分かれ道です。
保健指導を利用して病気を予防しましょう。



特定保健指導
ホームページ



B 健診結果説明会にご参加ください

無料

健診結果から体の状態について学び、生活改善方法についてお伝えする、
「見る・知る・わかる!! 健診教室」を開催します。

- 健診結果の見方がよくわからない
- 悪いところがあったけど、どうすればいいのかわからない
- 今よりもっと健康になりたい! という方、ぜひご参加ください!



日時会場

14:00～15:30(13:30 受付開始) 各回定員 20 名(予定)

令和7年11月26日(水)	旭北公民館
令和7年12月18日(木)	大神公民館
令和8年1月31日(土)	保健センター
令和8年2月20日(金)	中央公民館

健診教室
ホームページ



予約

保険年金課に電話 ☎0463-72-7266

※電話での予約受付は、平日の8時30分から17時00分の間です。
※特定健診の結果、特定保健指導対象者となった方は特定保健指導にご参加ください。

～会場での参加が難しい方へ～

高血圧に関する動画を市公式の Youtube チャンネル
(神奈川県平塚市 公式チャンネル)にて配信しています。
ぜひご視聴ください。

高血圧動画



問合せ先 平塚市保険年金課資格給付担当 0463-72-7266(直通)