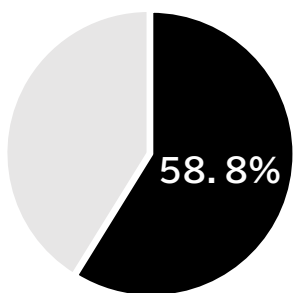


特定健診で、 年に1度はカラダを**確認**！

毎年受けよう！健康診断



令和6年度平塚市こくほ特定健診を受けた方のうち
3年連続受診率は58.8%※

1回の健康診断の結果で一喜一憂するのではなく、毎年の健康診断の結果で自身の数値の変化を把握することが大切です。

※令和4・5・6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 | 2026年 月 日 |
| メタボリックシンドロームの判定 | 1 基準該当 2 予備軍該当 3 非該当 4 判定不能 |
| 保健指導レベル | 1 積極的支援 2 動機づけ支援 3 なし 4 判定不能 |
| 医師の診断(判定) | 1 異常なし 2 要指導 3 要医療 |

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

A 特定保健指導のご案内が届いた方へ

無料

対象となる方は生活習慣病のリスクが高まっていると考えられる方です。特定保健指導では、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

特定保健指導の対象の方には、2～3か月後に市から案内をお届けします。

2 申込みをする

詳細は案内をご確認ください。

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



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。

職場やご自身で受けた健康診断の結果を一緒にチェックしましょう！
日頃摂取しているナトリウムとカリウムのバランスを測定できる尿ナトカリ比測定も行います。



日時会場

14:00～15:30(13:30受付開始) 各回定員 25名

| | |
|---------------|--------|
| 令和8年10月29日(木) | 保健センター |
| 令和8年12月1日(火) | 旭南公民館 |
| 令和9年2月7日(日) | 保健センター |
| 令和9年3月8日(月) | 保健センター |

健診教室のホームページ



予約

健康課に電話 ☎0463-55-2111 または ホームページから申込み

※電話での予約受付は、土日祝日を除く平日の8:30から17:00の間です。

～会場での参加が難しい方へ～

結果の見方や生活習慣の改善に関する動画を
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。

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)