

2025년도



건강검진 · 암 검진 안내

수진의 흐름

STEP 1

수진권이 있는지
확인

없는 경우에는 청구하기
청구 방법은 뒷표지 참조

STEP 2

지정 의료기관을
직접 예약하기

지정 의료기관은
P.11~P.22
에 게재

STEP 3

수진하기

수진권을 그대로 반드시
가지고 오십시오

※특별 구민세 비과세 세대인 분은 사전 수속을 통해 암 검진 비용이 면제되는 제도가 있습니다. (자세한 내용은 P.8 참조)

건강검진

자세한
내용은 1 페이지

암 검진

자세한
내용은 5 페이지

간염 바이러스 검진

자세한
내용은 9 페이지

실시 의료기관 리스트

자세한
내용은 11 페이지

健康診査・がん検診の外国語版案内(英語・中国語・韓国語)があります。/健康づくり課健診係 ☎03(5273)4207(日本語対応)へご連絡ください。

Contact address about the booklet on information about health checkups and cancer screenings (English, Chinese, and Korean).
/Health Checkup Section, Health Promotion Division ☎03(5273)4207(In Japanese)

健康检查、癌症筛查的外语版指南小册子(英文,中文,韩文)可直接与。/健康促进课健诊系联系。☎03(5273)4207(日语受理)

건강진단·암 검진의 외국어판 안내책자(영어·중국어·한국어)의 청구처 / 건강추진과 검진계 ☎03(5273)4207 (일본어 대응)

건강검진

무료

연도 내에 **1 회** 수진 가능합니다.
진단서는 발급하지 않습니다.

실시 기관	대상자 (신주쿠 구민인 분)		수진 기간	
P.11~P.22에 실시 의료기관 리스트를 게재하였습니다.	16~39세	● 학교, 근무처 등에서 수진할 기회가 없는 분	2025년 6월 1일~	~2026년 3월 31일
	40~74세	● 신주쿠구 국민건강보험에 가입하신 분 ● 생활보호 등을 수급 중인 분		
	75세 이상	● 도쿄도 후기고령자 의료제도에 가입하신 분(65세 이상의 가입자를 포함) ● 생활보호 등을 수급 중인 분	2025년 5월 1일~	

(연령은 2026 년 3 월 31 일까지 생일을 맞은 시점의 만 연령)

검진 항목

필수 검사	문진
	신체 측정
	신체 진찰
	혈압 측정
	소변 검사
	혈액 검사
	흉부 엑스레이 검사※
	● 65세 이상은 결핵 등의 조기 발견을 위해 필수 ● 16~64세는 희망자

- 의사의 판단에 따라 심전도 검사와 안저 검사(40세 이상)를 실시하는 경우가 있습니다.

※65세 이상인 분께
2023년에 새로 결핵에 걸린 환자의 약 44%가 65세 이상입니다.
1년에 한 번은 검사를 받는 것이 중요합니다.

어떤 병을 알 수 있나요?

최소한의 검사 내용으로 **20**가지 이상의 질병의 징후를 알 수 있습니다.
아래 이외에도 다양한 질병의 발견으로 이어질 수 있습니다.

혈중 지질

질병의 징후

- 지질이상증
- 갑상샘 저하증
- 동맥경화
- 지방간

검사 내용

LDL 콜레스테롤
HDL 콜레스테롤
중성지방

혈 압

질병의 징후

- 고혈압증
- 동맥경화

검사 내용

수축기 혈압, 이완기 혈압

간기능

질병의 징후

- 알코올성 간질환
- 폐쇄성 황달
- 담석증
- 간염
- 지방간
- 심근경색
- 다발성 근염
- 간경변
- 간암

검사 내용

γ-GT(γ-GTP)
AST(GOT), ALT(GPT)

혈 당

질병의 징후

- 당뇨병
- 만성 췌염
- 당뇨병성 신증

검사 내용

혈당
HbA1c

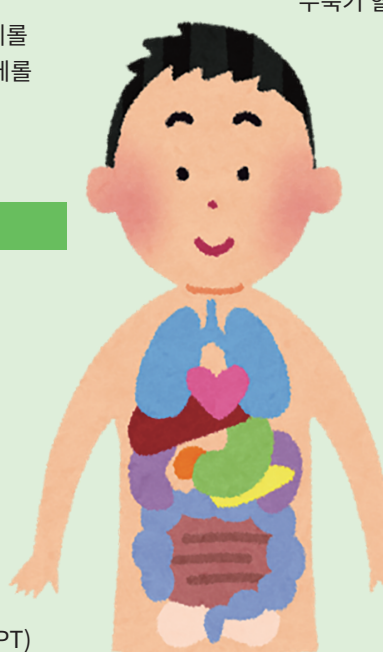
신장 기능

질병의 징후

- 사구체신염
- 당뇨병성 신증
- 네프로제 증후군

검사 내용

요단백
eGFR



혈액 검사의 상세 내용

총단백, 알부민, AST(GOT), ALT(GPT), ALP, γ-GT(γ-GTP), 요소질소, 크레아티닌, eGFR, 요산, 총콜레스테롤, 중성지방, HDL 콜레스테롤, LDL 콜레스테롤, Non-HDL 콜레스테롤, 혈당, HbA1c(NGSP값), 백혈구 수, 적혈구 수, 헤마토크리트값, 혈색소량, 혈소판 수

건강검진 수진 전의 주의사항

☑ 질문 항목 확인



의료기관에서 주는 건강검진표의 질문 사항을 확인해 두어야 합니다.

76 세 이상의 분 P.3

75 세 이하의 분 P.4

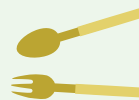
☑ 내복약 복용



약을 복용 중인 분은 검진 당일의 약 복용법에 대해 주치의와 상담하십시오.

☑ 식사는

검진 10시간 전까지



혈액 검사의 정확한 검사치를 얻기 위해 검진 10 시간 전에는 물 이외의 음식물은 섭취하지 마십시오.
자세한 내용은 수진할 의료기관의 지시를 따르시기 바랍니다.

☑ 전날의 음주, 격심한 운동



검진 전날의 알코올 섭취와 격심한 운동은 삼가 주십시오.

☑ 복장



허리둘레 측정, 심전도 검사 등이 있으므로 착탈의가 쉬운 복장으로 수진하시기 바랍니다.

☑ 보험증



본인의 주소와 가입된 보험을 확인하므로 검진 당일에는 건강검진 당일에는 마이너 보험증 등을 소지 바랍니다.
(생활보호 등을 수급 중인 분은 가지고 오지 않아도 됩니다)

건강검진

Q & A

Q

바빠서
검진 받을 시간이 없어요 ...

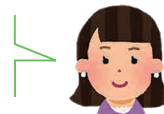


A

바쁜 분일수록 생활습관병에 걸리기 쉬운 경향이 있습니다. 건강한 일상을 보내려면 꼭 검진을 받아야 합니다. 일요일에 실시하는 의료기관도 있습니다. 일요일에 실시하는 의료기관은 P.11 을 확인하시기 바랍니다.

Q

비용은 얼마인가요?



A

검진 비용은 신주쿠구가 전액 부담합니다.

일반적인 검진 비용
약 13,000 엔

》 무료

Q

작년에 검진을 받았는데
올해는 안 받아도 될까요?



A

생활습관병은 자각 증상 없이 진행됩니다. 작년의 결과에 문제가 없어도 1년에 한 번 수진을 통해 변화를 확인하는 것이 중요합니다.

Q

통원 중인데
검진을 받지 않아도 될까요?



A

통원 중인 분도 대상입니다.
건강검진은 병원에서 실시하는 '치료'를 위한 검사와는 목적이 다르기 때문에 통원 중인 분도 꼭 주치의와 상담하여 수진하시기 바랍니다.

40~74세로서 신주쿠구 국민건강보험 이외의 건강보험(건강보험조합, 공제조합, 협회건보, 국민건강보험조합)에 가입하신 분(피부양자를 포함)의 건강검진은 각 의료보험자가 실시합니다. 자세한 내용은 가입하신 의료보험자에게 문의하시기 바랍니다.

또한 40~74세인 분 중 수진일 시점에 신주쿠구의 국민건강보험에서 사회보험 등으로 전환된 분은 검진을 수진할 수 없습니다.

건강검진표는 대항기관에서 점검 등을 실시하는 한편, 익명화하여 국가에 실적 보고로 제출합니다. 또한 건강검진 결과는 전자 데이터로 등록하여, 개인정보보호법에 의거해 적절한 관리 하에 여러분의 건강 유지와 증진 및 통계에 활용합니다.

의료기관에서 주는 건강검진표(복사식)에는 질문 항목이 있습니다.

건강검진을 받을 때 건강검진표(복사식)에 기입해야 하니, 사전에 아래의 샘플을 보고 질문항목을 확인해 주시기 바랍니다.

이것은 질문 항목을 확인하기 위한 샘플입니다.

나중에 의료기관에서 주는 건강검진표(복사식)에 직접 기입합니다.

76세 이상의 분

1	현재 귀하의 건강 상태는 어떻습니까?	1 좋다	4 별로 좋지 않다
		2 그럭저럭 좋다	5 좋지 않다
		3 보통	
2	매일의 생활에 만족하십니까?	1 만족	3 약간 불만족
		2 약간 만족	4 불만족
3	하루 3 번 제대로 식사를 하고 계십니까?	1 네	2 아니요
4	6 개월 전과 비교해서 딱딱한 음식(*)을 먹기 힘들어지셨습니까? *마른 오징어, 단무지 등	1 네	2 아니요
5	음료나 국물을 마실 때 사례가 들린 적이 있습니까?	1 네	2 아니요
6	6 개월간 2~3kg 이상 체중이 감소하셨습니까?	1 네	2 아니요
7	예전과 비교했을 때 걷는 속도가 느려졌다고 생각하십니까?	1 네	2 아니요
8	최근 1 년간 넘어진 적이 있습니까?	1 네	2 아니요
9	걷기 등의 운동을 일주일에 1 회 이상 하고 있습니까?	1 네	2 아니요
10	주변 사람들에게서 ‘항상 같은 질문만 한다’ 는 등 건망증이 있다는 이야기를 들습니까?	1 네	2 아니요
11	오늘이 몇 월 며칠인지 모를 때가 있습니까?	1 네	2 아니요
12	귀하는 담배를 피우십니까?	1 피운다	3 끊었다
		2 피우지 않는다	
13	일주일에 1 회 이상 외출하십니까?	1 네	2 아니요
14	평소 가족이나 친구와 교류가 있습니까?	1 네	2 아니요
15	몸 상태가 좋지 않을 때 주변에 상담할 수 있는 분이 계십니까?	1 네	2 아니요
16	귀가 잘 들리십니까?	1 들린다	3 잘 들리지 않는다
		2 큰 소리를 내면 들린다	

75세 이하의 분

※16~39세인 분들은 질문 항목의 23을 제외

내복약 복용(질문 항목 1~3)에 대해

질문 항목 1~3은 건강검진 당일의 복약 유무가 아니라 복약 치료 중인지 아닌지를 기입합니다.

1	고혈압 치료 중이며, 혈압을 낮추는 약을 복용하고 있습니까?	1 예	2 아니요
2	당뇨병 치료 중이며, 인슐린 주사 또는 혈당을 낮추는 약을 복용하고 있습니까?	1 예	2 아니요
3	콜레스테롤이나 중성지방을 낮추는 약을 복용하고 있습니까?	1 예	2 아니요
4	의사에게 뇌졸중(뇌출혈, 뇌경색 등) 진단을 받거나 치료를 받은 적이 있습니까?	1 예	2 아니요
5	의사에게 심장병(협심증, 심근경색 등) 진단을 받거나 치료를 받은 적이 있습니까?	1 예	2 아니요
6	의사에게 만성 신장병 혹은 신부전 진단을 받았거나 치료(인공투석 등)를 받고 있습니까?	1 예	2 아니요
7	의사에게 빈혈 진단을 받은 적이 있습니까?	1 예	2 아니요
8	현재 습관적으로 담배를 피우십니까? ※“현재 습관적으로 흡연하는 자”란 조건1과 조건2 모두를 충족하는 자를 말한다. 조건1: 최근 한달간 흡연 중이다. 조건2: 태어나서 지금까지 6개월 이상 흡연을 지속했거나 총 100개비 이상을 피웠다.	1 예(조건1과 조건2 모두 충족) 2 예전에는 피웠으나, 최근 한달간은 피우지 않았다(조건2만 충족) 3 아니요(1과 2 이외)	
9	최근 수년간 체중이 10kg 이상 증가했습니까?	1 예	2 아니요
10	1회 30분 이상 가볍게 땀을 흘리는 정도의 운동을 주 2일 이상, 1년 이상 실시하고 있습니까?	1 예	2 아니요
11	일상생활에서 걷기 또는 동등한 신체활동을 1일 1시간 이상 실시하고 있습니까?	1 예	2 아니요
12	비슷한 연령의 동성과 비교하여 걷는 속도가 빠릅니까?	1 예	2 아니요
13	음식을 씹어 섭취할 때의 상태는 어디에 해당됩니까?	1 어떤 음식이든 씹을 수 있다 2 치아, 잇몸, 치아교합 등이 좋지 않아 씹기 어려울 때가 있다 3 거의 씹을 수 없다	
14	다른 사람과 비교해 먹는 속도가 빠릅니까?	1 빠름	2 보통 3 느림
15	자기 전 2시간 이내에 저녁 식사를 하는 일이 주 3회 이상 있습니까?	1 예	2 아니요
16	세 끼 식사 외에 간식이나 단 음료수를 섭취하고 있습니까?	1 매일 2 가끔	3 거의 섭취하지 않는다
17	아침 식사를 거르는 일이 주 3회 이상 있습니까?	1 예	2 아니요
18	술(일본주, 소주, 맥주, 양주 등)을 얼마나 자주 마십니까? ※“그만뒀다”란 과거 월 1회 이상의 습관적인 음주 경력이 있었으나 최근 1년 이상 주류를 섭취하지 않은 자	1 매일 2 주에 5~6일 3 주에 3~4일 4 주에 1~2일	5 한달에 1~3일 6 한달에 1일 미만 7 그만뒀다 8 마시지 않는(못한)다
19	술을 마시는 경우 하루 음주량은 어느 정도입니까? 일본주 1홉(알코올 도수 15도·180ml) 기준: •맥주(동 5도·500ml) •소주(동 25도·약 110ml) •와인(동 14도·약 180ml) •위스키(동 43도·60ml) •츠크하이 캔(동 5도·약 500ml, 동 7도·약 350ml)	1 1홉 미만 2 1~2홉 미만 3 2~3홉 미만	4 3~5홉 미만 5 5홉 이상
20	수면후 피로가 충분히 풀립니까?	1 예	2 아니요
21	운동이나 식생활 등의 생활습관을 개선할 생각이 있습니까?	1 개선할 생각이 없음 2 개선할 생각이 있음(대략 6개월 이내) 3 가까운 시일에(대략 1개월 이내) 개선할 생각이며, 조금씩 시작하고 있음 4 이미 실천하고 있음(6개월 미만) 5 이미 실천하고 있음(6개월 이상)	
22	생활습관 개선과 관련해 지금까지 보건 지도를 받은 적이 있습니까?	1 예	2 아니요
23	(65세 이상)귀가 잘 들리십니까?	1 잘 들림	2 큰 소리는 들림 3 잘 들리지 않음

암 검진

가입하신 건강보험의 종류와 상관없이 , 자비로 수진하는 경우의 **10% 정도의 금액**으로 수진할 수 있습니다.

암의 조기 발견과 조기 치료를 위해 암 검진을 지속적으로 수진하는 것이 중요합니다.

실시기간	受診期間		
P.11~P.22에 실시 의료기관 리스트를 게재하였습니다.	74세 이하	2025년6월 1일~	~2026년 3월 31일 ※단, 위내시경 검사는 <u>2026년 1월 31일까지</u>
	75세 이상	2025년5월 1일~	

암 검진 종별		자기 부담 금액	대상자 (신주쿠 구민인 분)	수진 간격	
위암	위내시경 검사 (위 카메라) 2026년 1월 31일까지	2,000엔	50세 이상 ※①구의 위내시경 검사를 받은 다음 해에는 구 의 위암 검진(위내시경 검사, 위 조영검사) 은 수진 불가 ②위 조영검사는 40~49세인 분도 수진 가능	2년에 한 번 ※위 조영검사를 계속 수진하는 경우는 매년 수진 가능	
	위 조영검사 (바륨)	1,900엔			
대장암(변잠혈 검사)		600엔	40세 이상	1년에 한 번	
폐암	흉부 엑스레이 검사	900엔	40세 이상	1년에 한 번	
	흉부 엑스레이 검사 +객담 세포진	1,200엔	50세 이상이고 흡연 지수가 높은 분		
자궁경부암 (자궁경부 세포진)		900엔	20세 이상이고 짝수 연령인 여성 ※홀수 연령이고 작년도에 수진하지 않은 분은 수진 가능	2년에 한 번	
유방암 (맘모그래피)		800엔	40세 이상이고 짝수 연령인 여성 ※홀수 연령이고 작년도에 수진하지 않은 분은 수진 가능	2년에 한 번	
전립선암(PSA 검사) ※상기 다섯 가지 암 검진과는 달리 자치체 가 실시하는 암 검진으로서 국가가 제시 하는 지침 외의 검진입니다.		200엔	50세 이상인 남성	1년에 한 번	

※연령은 2026년 3월 31일까지 생일을 맞은 시점의 만 연령

●수진 시에는 **수진권, 마이너 보험증 등**을 반드시 가지고 오십시오.
또한 진료권 대지에 별표 기호(****)가 기재되어 있는 검진(오른쪽 그림)에 대해 진료를 희망하는 분은, 건강증진 건강검진계(☎03-5273-4207)로 문의 바랍니다.

●특별 구민세 비과세 세대인 분 등에게는 **사전절차로** 검진의 자기 부담금이 면제되는 제도가 있습니다. 자세한 내용은 P.8의 '암 검진 Q&A'를 확인하시기 바랍니다.

●**자각 증상이 있는 경우는 검진이 아니라 신속히 의료기관을 수진하십시오.**

●**현재 치료 중인 질병이 있는 분, 기왕력이 있는 분은 의료기관과 상담하시기 바랍니다.**

●의료기관의 판단에 따라 검사를 받을 수 없는 경우나, 검사가 중단되고 자비 등으로 진료로 전환되는 경우가 있을 수 있습니다.

○○암 1 차 검진 **진료권**

↑ (오른쪽 그림) 별표 기호(****)가 기재되어 있는 진료권

검진 내용 및 주의사항	자각 증상 등에 대하여
●입 또는 코를 통해 내시경(카메라)을 삽입해 위 내부를 관찰합니다. ●검사 중에 조직을 채취한 경우, 보험 진료가 되어 별도로 비용이 발생합니다. ●검진 시에 감염증 검사를 실시한 경우 또는 약제를 추가로 사용한 경우에는 별도로 비용이 발생합니다. ●수진 전에 의사로부터 설명을 받고 동의란에 서명합니다. ●전날부터 식사 제한이 있습니다. 자세한 내용은 수진할 의료기관의 지시를 따르시기 바랍니다.	●검진 결과는 약 4주 이내에 의료기관에서 통지합니다. 검진 후에는 지시 받은 일시에 수진을 부탁드립니다. (의료기관에 따라서는 우편으로 결과를 통지하는 경우가 있습니다.)
●바륨을 복용한 후 엑스레이로 위부 촬영을 실시합니다. ●전날부터 식사 제한이 있습니다. 자세한 내용은 수진할 의료기관의 지시를 따르시기 바랍니다.	
●변에 섞인 혈액을 검출하는 검사입니다. 자택 등에서 사전에 이틀분의 변을 채취합니다. ●검사 키트는 의료기관에서 배부합니다.	
●엑스레이에 의한 흉부 촬영을 정면과 측면의 두 방향에서 실시합니다.	
●엑스레이에 의한 흉부 촬영을 정면과 측면의 두 방향에서 실시합니다. ●흡연 지수【1일 평균 흡연 개수×흡연 연수】가 600 이상(과거의 흡연 포함)인 분은 객담 세포진을 추가로 실시합니다.	
●시진, 내진을 실시해 전용 기구로 세포를 채취합니다. ※월경(생리) 중일 때를 피해 검사를 받으십시오.	
●맘모그래피라는 기계에 유방을 끼워 엑스레이 촬영을 합니다. 40~49세인 분…2방향 촬영 50세 이상인 분…1방향 촬영 ※모유 수유를 마친 후 6개월 미만인 분은 미리 검진 여부를 의료기관에 문의하시기 바랍니다. ※다음 ①~⑤ 중 하나에 해당하는 분은 유방암 검진을 수진할 수 없습니다. ①인공심박동기, CV포트, V-P선트 등, 의료기기를 장착 중인 분 ②유방 확대 수술을 받은 분 ③수유 중인 분 ④임신 중이거나 임신하였을 가능성이 있는 분 ⑤그 외에 의사가 맘모그래피가 부적당하다고 판단한 분	
●채혈을 통해 PSA라는 전립선암의 종양 표지자를 측정합니다. ※건강검진 대상자는 건강검진과 동시에 진료를 받게 됩니다. 건강검진 예약 또는 진료 시 의료기관에 ‘전립선암 검진도 희망’이라고 내용을 전달한 다음, 건강검진권과 전립선암 1차 검진 진료권을 지참 바랍니다.	

※암 검진 결과 및 정밀검사 결과는 전자 데이터 등록을 한 후 개인정보보호법에 의거한 적절한 관리 하에 여러분의 건강 증진에 관한 통계 및 검진의 질을 높이는 데 활용합니다.

※검진은 자치체와 각 의료기관이 연계하여 실시하고 있습니다. 정밀검사 결과는 관계기관 간에 공유됩니다.

※치료가 필요한 질병이 발견된 경우에는 보험 진료가 됩니다.

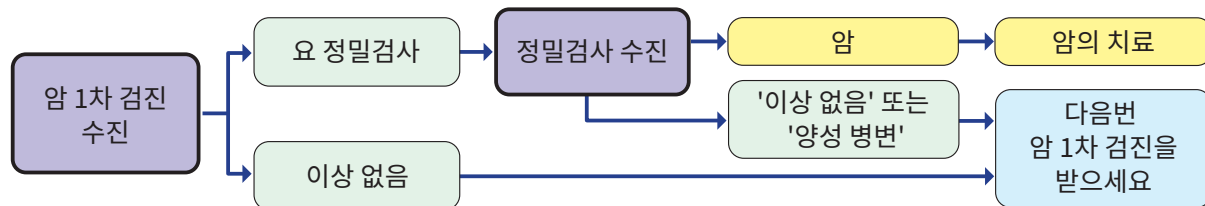
암 검진 알아 둘 사항

현재 암은 신주쿠 구민의 사망 원인 중 1위입니다. 진단과 치료의 발달로 인해 조기 발견 및 조기 치료가 가능한 암이 늘고 있습니다.

암 검진에는 장단점이 있으나, 올바른 방법을 올바르게 실시함으로써 암으로 인한 사망을 줄일 수 있습니다.

1 암 검진의 흐름

암 검진에서는 '요 정밀검사' 혹은 '이상 없음'을 조사한 후 '요 정밀검사'일 경우에는 정밀검사를 받습니다. 암 검진은 '암이 있다', '암이 없다'를 판명하기까지의 모든 과정을 가리킵니다.



2 정밀검사 방법

암 검진 종별	주요 정밀검사 방법
위암	● 위내시경 검사
대장암	● 전 대장내시경 검사 ● S상결장 내시경 검사와 주장 조영 검사의 병용
폐암	● CT검사 ● 기관지경 검사
자궁경부암	● 콜포스코프 하의 조직진 또는 세포진과 HPV검사의 병용
유방암	● 맘모그래피의 추가 촬영 ● 초음파 검사 ● 천자흡인 세포진 또는 침생검

3 암 검진의 장점과 단점

장점과 단점을 올바르게 이해하여 올바른 지식을 가진 후 암 검진을 수진하세요.

장 점

①조기 발견 및 조기 치료를 통해 목숨을 보호

암 검진의 가장 큰 장점은 검진을 통해 암을 조기에 발견함으로써 목숨을 보호하는 것입니다.

②암 치료의 용이함

암 검진은 '검진을 받는 시점에 증상이 없는 건강한 분'이 대상입니다. 따라서 검진에서는 암이 '초기 단계'에 발견되기 쉽고 초기의 암은 그 대부분이 치료 가능하며 게다가 몸에 부담이 적은 치료만으로 끝납니다.

③'이상 없음'이 확인되었을 때의 안심감

암 검진 결과 '이상 없음'으로 판정을 받은 경우 안심하고 생활할 수 있습니다.

단 점

①암 검진으로 암이 100% 발견되는 것은 아니다 (위음성)

어떤 뛰어난 검사도 100% 정밀도를 갖지는 못합니다. 암이 너무 작거나 찾기 어려운 곳에 있거나 찾기 어려운 모양을 하고 있는 경우에는 검사를 받아도 암을 발견하지 못할 수 있습니다. 이를 '위음성'이라 하는데 암의 종류나 검사의 정밀도에 따라 다릅니다.

②결과적으로 불필요한 치료나 검사를 초래(과잉 진단, 위양성)

검진 시 발견되는 암에는 너무 작아 이후에도 진행암이 되지 않는 경우가 있습니다. 이 경우의 치료는 본래 불필요하였을 가능성이 있으며 이를 '과잉 진단'이라 합니다. 또한 암 검진에 따라 '암으로 의심됨'으로 판정을 받은 경우 반드시 정밀검사를 받아야 합니다. 그러나 정밀검사를 받은 결과 '암이 아니었다'는 경우도 많습니다. 이를 검진의 '위양성'이라 합니다. 이 위양성도 어느 정도는 피할 수 없습니다.

③검사를 실시함으로써 우발증을 초래

검진 시 검사를 받음으로써 드물게 사고 등을 초래할 수 있습니다. 이를 '우발증'이라 합니다. 가능성은 낮으나 주의 깊게 검사를 실시해도 이러한 우발증이 일어날 가능성을 완전히 없앨 수는 없습니다.

④검진으로 인한 심리적 영향

암 검진을 받는 경우 개인차는 있으나 심리적 부담이 예상됩니다. 검진을 통해 '암으로 의심됨'이라는 판정을 받은 경우 정밀검사를 받아야 하는데 그 검사 결과가 나올 때까지의 심리적 부담이 큼니다.

국가가 권장하는 다섯 가지 암 검진

과학적인 방법을 통한 암 사망률의 감소가 검증되었고 장점이 단점보다 큰 암 검진을 국가가 규정하였습니다. 국가가 권장하는 암 검진은 다음의 다섯 종류입니다.

위암

50대 이후에 걸리는 사람이 많고 암으로 인한 사망 원인 중 상위에 위치하는 암입니다.

대장암

걸리는 사람이 증가하고 있으며 암으로 인한 사망 원인 중 상위에 위치하는 암입니다.

폐암

암으로 인한 사망 원인 중 상위에 위치하는 암입니다. 폐암의 최대 원인은 흡연이나 담배를 피우지 않는 사람도 간접 흡연으로 인해 리스크가 높아집니다.

자궁경부암

여성의 암 중에서 걸리는 사람이 비교적 많으며, 특히 20~40대 여성이 최근 증가 경향에 있습니다.

유방암

여성의 암 중에서 걸리는 사람이 많으며, 암으로 인한 사망 원인 중 상위에 위치하는 암입니다.

암 검진

Q & A

Q 자기 부담금이 면제되는 제도가 있나요?



A 아래에 해당하는 분은 자기 부담금이 면제됩니다

① **특별 구민세 비과세 세대인 분(세대 전원이 비과세여야 합니다)**

➔ 구의 창구에서 사전 신청을 해야 합니다. 검진 수진 후의 면제(환불)는 불가능합니다.

검진을 수진하기 전에 수진권을 지참하고 '신주쿠구 암 검진 등에 관한 자기 부담금 면제에 대하여(면제 확인 동의서)'에 필요사항을 기입한 후 건강추진과 건강검진계 또는 가까운 보건센터 창구에 제출해 주십시오.

② **생활보호 및 중국 잔류 일본인 등으로 인한 지원 급부를 받고 있는 분**

➔ 면제 신청은 하지 않아도 됩니다. 수진권의 '자기 부담 금액'란에 미리 '면제'라고 인쇄되어 있습니다.

수진권의 '자기 부담 금액'란에 금액이 기재된 경우는 건강추진과 건강검진계(☎03-5273-4207)로 연락 주십시오.

Q 위내시경 검사는 언제까지 수진할 수 있나요?



A 2026년 1월 31일까지입니다.

위내시경 검사는 50세 이상이고 작년도에 위내시경 검사를 수진하지 않은 분이 수진할 수 있습니다. 기한이 얼마 남지 않은 경우 예약이 불가능할 수도 있습니다. 일찌감치 예약하시기 바랍니다.

Q 유방 초음파 검사나 대장 내시경 검사를 신주쿠구의 검사로 수진할 수 있나요?



A 수진할 수 없습니다

신주쿠구는 원칙적으로 국가가 권장하는 암 검진을 실시하고 있습니다.

유방 초음파 검사, 대장 내시경 검사 등, 구에서 실시하지 않는 검진을 희망하는 경우에는 자비로 수진하시기 바랍니다.

간염 바이러스 검진

무료

※신주쿠구에 거주하는 동안 **1회에** 한하여 수진할 수 있습니다. 검사는 혈액 검사(채혈)입니다.

간염 바이러스 검진은 자신의 B형, C형 간염 바이러스 감염 상황을 인식하고 필요에 따른 치료를 받음으로써 간염으로 인한 건강 장애의 회피 및 증상 경감 또는 진행 지연을 목적으로 합니다.

실시기관	대상자(신주쿠 구민인 분)		수진 기간	
P.11~P.22에 실시 의료기관 리스트를 게재하였습니다.	40~74세	과거에 간염 바이러스 검진을 수진한 적이 없는 40세 이상의 구민	2025년6월 1일~	~2026년 3월 31일
	75세 이상		2025년5월 1일~	

(연령은 2026년 3월 31일까지 생일을 맞은 시점의 만 연령)

간염 바이러스 검진 수진권을 확인하세요

● 실시 종별 동시 실시

라고 표기된 분은



건강검진 (P.1) 과 동시에 수진합니다.

※건강검진 대상인 분은 간염 바이러스 검진을 단독으로 수진할 수 없습니다.

● 실시 종별 단독 실시

라고 표기된 분은



간염 바이러스 검진만(단독) 수진합니다.

● * * * * *

별표 기호가 표기된 분은



수진을 희망하는 분은 검진 담당에게 문의해 주세요.

● 간염 바이러스 검진 수진 완료 대상 외

라고 표기된 분은 수진할 수 없습니다.

● 간염 바이러스 검진 송부 대상 외

라고 표기된 분은 수진할 수 없습니다.

※간염 바이러스 검진의 결과는 전자 데이터 등록 후 개인정보보호법에 의거한 적절한 관리 하에 여러분의 건강 유지와 증진 및 통계에 활용합니다.

40~74세의
신주쿠구 국민건강보험
가입자로서

인간 독 또는 사업주 검진^{※1}등을 받으시는 분께 ~ 검진 결과 제출을 부탁드립니다 ~



※1 노동안전위생법에 의거하여 사업주가 종업원인 분에게 실시하는 검진을 말합니다.

필요항목을 충족한 인간 독 또는 사업주 검진 등의 결과를 구에 제출할 경우, 신주쿠구의 특정 건강검진을 수진한 것으로 간주되며, 대상이 된 경우에는 P.10의 보건 지도 등의 건강 지원을 무료로 받을 수 있습니다. 제출 방법, 필요항목 등 자세한 내용은 문의하시기 바랍니다.

대 상 》 40~74세의 신주쿠구 국민건강보험 가입자로서 신주쿠구의 특정 건강검진을 받지 않고 인간 독, 사업주 검진 등을 수진하는 분

문 의 처 》 신주쿠구 건강부 건강추진과 건강검진계 인간 독 등 결과 접수 담당
전화: 03(5273)4207 팩스: 03(5273)3930

제출한 인간 독, 사업주 검진 등의 결과는 전자 데이터 등록 후 개인정보보호법에 의거한 적절한 관리 하에 여러분의 건강 유지와 증진 및 통계에 활용합니다.

보건 지도 등 ~ 건강검진을 수진한 후 ~

건강 검진 결과 아래 ①~③에 해당하는 분께는 건강검진을 수진한 달부터 약 2개월 후에 아래 봉투(건본)로 안내를 보내 드립니다. 자세한 내용은 리플렛을 확인하시기 바랍니다.

① 특정 보건 지도, 비비만 보건 지도

예약제 · 무료

40~74세의 신주쿠구 국민건강보험 가입자로서, 건강검진 결과 생활습관병의 리스크가 큰 분에게 전문가(관리영양사, 보건사, 의사 등)가 생활습관 개선을 위한 지원을 실시합니다.

내용

면접과 전화 등을 통한 지원(3개월간)

첫회 면접

계속 지원

최종 평가

실시 기관

면접 실시
장소

■ 특정 보건 지도

민간 위탁업체(회장: 각 보건센터)

또는

특정 보건 지도 실시 의료기관

※P.24 실시 의료기관 리스트를 확인하십시오.

■ 비비만 보건 지도

민간 위탁업체(회장: 각 보건센터)

※온라인 면접도 실시하고 있습니다.



특정 보건 지도



비비만 보건 지도

② 의료기관 수진의 권장

의료기관의 수진을 권장하는 검사치가 있는 분에게 안내를 보내 드립니다. 일찌감치 의료기관을 수진하세요.

※의료기관에 상담, 치료는 보험 진찰(유료)입니다.



의료기관 수진의 권장

③ 건강 상담

예약제 · 무료

생활습관병, 치주병, 골다공증, 여성의 건강, 금연 등 건강에 관한 상담에 전문가(보건사, 관리영양사, 치과위생사 등)가 개별 상담을 실시합니다.

실시 장소

●우시고메 보건센터

●요츠야 보건센터

●히가시 신주쿠 보건센터

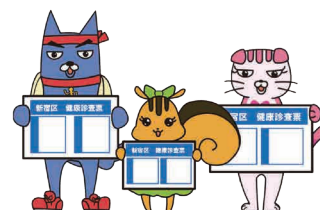
●오치아이 보건센터



건강 상담

검진 결과는 검진을 받은 시점의 당신의 건강 상태를 기록한 성적표입니다. 자신의 상태를 파악하고 향후의 생활습관에 반드시 활용합니다.

언제까지나 건강을 유지하기 위해 매년 건강검진을 받으세요.



치과 건강검진등

치과 건강검진 및 후기고령자 치과 건강검진

신주쿠구에 거주하며 16세 이상인 모든 구민은 연 1회 수진할 수 있습니다. 치과 건강검진 수진표, 후기고령자 치과 건강검진 수진표가 없으신 분은 아래 담당자에게 연락 주십시오.

요 개호 등으로 통원이 어려운 분은 방문을 통한 수진도 가능합니다.

【치과 건강검진】 매년 검진 받을 수 있습니다

수진 기간	2025년 6월 1일~2025년 12월 28일
대 상 자	16세~75세의 구민 (20, 30, 40, 50, 60, 70세인 분들께 진료표를 보내 드리고 있습니다. 상기 연령 외에도 검진을 희망하시는 분은 아래 담당 부서로 연락해 주시기 바랍니다.)
실시기관	신주쿠구가 지정한 치과 의료기관
비 용	400엔(비용 면제 있음)
내 용	문진, 구강내 검진(치아, 잇몸, 구강 청소 상태 등의 체크), 어드바이스



【후기고령자 치과 건강검진】 매년 검진 받을 수 있습니다

수진 기간	2025년 6월 1일~2025년 12월 28일
대 상 자	76세 이상의 구민 (76, 80세인 분들께 진료표를 보내 드리고 있습니다. 상기 연령 외에도 검진을 희망하시는 분은 아래 담당 부서로 연락해 주시기 바랍니다.)
실시기관	신주쿠구가 지정한 치과 의료기관
비 용	면제
내 용	문진, 구강내 검진(치아, 잇몸, 씹는 힘과 삼킴 등의 체크), 어드바이스

※연령은 2026년 3월 31일까지 생일을 맞은 시점의 만 연령

※70세 이상, 생활 보호 또는 중국 잔류방인 등 지원금부금 세대에 해당하는 분은 무료로 수진할 수 있습니다.

※특별구민세 비과세 세대에 해당하는 분은 자기부담금 면제 제도가 있습니다.

※건강검진 결과 치료가 필요한 경우에는 원칙적으로 다른 날 다시 수진해 주셔야 합니다.

※진단서는 발행하지 않습니다.

담당

건강추진과 건강조성추진계

전화: 03(5273)3047 팩스: 03(5273)3930

전자 신청

아래 URL 또는 오른쪽 QR코드를 통해서도 신청할 수 있습니다.

<https://logoform.jp/form/kubz/828998>



2025 년도 건강검진 , 암 검진 수진권 등 청구 팩스 용지

수진권 등을 추가 청구하실 경우에는 이 팩스 청구 용지로 신청해 주십시오.

※검진 수진 신청은 의료기관에 직접 문의하시기 바랍니다.

팩스 송신처	건강추진과 03 (5273) 3930
--------	----------------------

아래 굵은 선 안을 기입하신 후 송신해 주십시오.

2025 년도에 진료를 받을 수 있는 진료권 세트를 송부해 드립니다 .

후리가나				생년월일	메이지 · 다이쇼 · 쇼와 · 헤이세이 · 서양력 년 월 일 () 세		
성명							
주소	신주쿠구						
전화번호					성별	남 · 여	
가입 중인 건강보험	☐ 신주쿠구 국민건강보험 ☐ 후기고령자 의료제도 ☐ 생활보호 등 수급 중 ☐ 그 외의 건강보험(건강보험조합, 공제조합, 국보조합 등의 사회보험)						

검진 종류	대상자 (신주쿠 구민인 분) ※연령은 2026년 3월 31일까지 생일을 맞은 시점의 만 연령
건강검진	건강검진(P.1)의 대상자를 확인하십시오.
간염 바이러스	간염 바이러스 검진(P.9)의 대상자를 확인하십시오.
위암	50세 이상인 분으로서 작년도에 위내시경 검사를 수진하지 않은 분 ※40대인 분도 위 조영검사는 수진할 수 있습니다.
대장암	40세 이상인 분
폐암	40세 이상인 분
자궁경부암	20세 이상[짜수 연령]인 여성 ※출수 연령이어도 작년도에 수진하지 않은 분은 수진할 수 있습니다.
유방암	40세 이상[짜수 연령]인 여성 ※출수 연령이어도 작년도에 수진하지 않은 분은 수진할 수 있습니다.
전립선암	50세 이상인 남성
치과 건강검진 , 후기고령자 치과 건강검진	16세 이상의 구민(6/1~12/28) ※76세 이상인 분은 후기고령자 치과 건강검진이 됩니다.

주의사항

- 청구한 후 발송까지는 1주일 정도 시간이 소요됩니다.
- 대상 외인 분의 수진권은 발송할 수 없습니다.
- 수진일에 자격이 없는 경우에는 수진할 수 없습니다.
- 건강검진 대상인 분의 간염 바이러스 검진, 전립선암 검진은 건강검진과 동시 수진에 한합니다.

新宿区処理欄	
受診番号	
ご案内	要 ・ 不要
同意書	要 ・ 不要

受付者	確認者		
	1	2	3

우울증을 예방하기 위하여

스트레스 사회라 불리는 현대에 당신의 '마음'은 지치지 않았나요?

일본에서는 약 15명 중 한 명이 우울증에 걸린다고 하며, 누구든 걸릴 수 있는 질병입니다.

마음 '이' 지쳐 있을 땐 '몸'에도 다양한 증상이 생겨납니다. 알아차리는 것이 늦어지면 질병이 오래 지속될 수 있으나 조기 발견과 조기 치료를 통해 회복이 가능합니다.

마음의 건강 자기 체크 시트

최근 2 주일 동안 당신의 상황에 대해 질문합니다.

'예', '아니오' 중에서 해당하는 것에 ○표 하세요.

1. 매일의 생활에 충실감을 느끼지 못한다.	예	아니오
2. 지금까지 즐겁게 하던 일을 즐기지 못하게 되었다.	예	아니오
3. 전에는 쉽게 할 수 있던 일이 지금은 두렵게 느껴진다.	예	아니오
4. 자신이 도움이 되는 인간이라고 느껴지지 않는다.	예	아니오
5. 이유 없이 피곤하게 느껴진다.	예	아니오

출처: '우울증 대책 추진 방책 매뉴얼' 후생노동성 지역에서의 우울증 대책 검토회

'예'가 2 항목 이상 있고 그것이 2 주일 이상 지속되어 괴로운 심정이거나 생활에 지장이 있는 분은 일찌감치 신경과, 정신과 의사 또는 보건센터와 상담하실 것을 권장합니다.

우울증을 예방하기 위하여

1. 생활 리듬을 무너뜨리지 않기
2. 양질의 수면 취하기
3. 가볍게 심신의 긴장을 풀어주는 것을 일과로 삼기
4. 취미와 스포츠를 무리하지 않고 즐기
5. 푸념을 늘어놓을 수 있는, 믿을 만한 상담 상대 두기
6. 열심히 했으면 쉬기

우울증이 의심되는 사인이 발견되면 일찌감치 전문가와 상담하거나 조기에 진료를 받으세요.

가족이나 주변 사람들이 사인을 캐치하여 대처하는 것도 중요합니다!



마음의 건강에 대한 상담을 접수합니다

상담을 원하시는 분은 거주하는 지구를 담당하는 보건센터에 문의하시기 바랍니다.

보건센터는 '우울증 전문 상담', '정신 보건 상담', '의존증 전문 상담' 등의 상담을 접수합니다.



우시고메 보건센터	☎(3260)6231	FAX(3260)6223
요츠야 보건센터	☎(3351)5161	FAX(3351)5166
히가시 신주쿠 보건센터	☎(3200)1026	FAX(3200)1027
오치아이 보건센터	☎(3952)7161	FAX(3952)9943



고령자 뿐만이 아닙니다 !!



30 대 ~50 대에도 치매가 발병합니다

젊어도 방심할 수 없는 치매

젊은 세대에서도 치매가 발병하는 경우가 있으며,
65 세 미만에서 발생한 치매를 '초로기 치매' 라고 합니다

약년성 치매가 발병하는 평균 연령은 '54 세 전후' 라는 통계가 있습니다



연령과 상관없이...

'뭔가 좀 이상한데?' 는 중요한 사인입니다

직장 내 변화	☐ 작업이 더디거나 실수가 눈에 띄게 늘어남 ☐ 직장 동료나 거래처 상대의 이름이 잘 생각나지 않음 ☐ 지시받은 내용을 이해하지 못함 ☐ 일처리가 엉망이 되고, 우선 순위를 파악하지 못하게 됨 ☐ 약속을 깜빡하거나 물건을 잃어버리는 일이 늘어남 등
생활 내 변화	☐ 지갑이나 열쇠를 어디에 뒀는지 기억을 못함 ☐ 돈 계산이나 한자를 읽는 방법을 모르겠음 ☐ 차 운전을 적절하게 하지 못하게 됨 ☐ 분명 잘 알고 있던 곳에서 길을 잃어버릴 때가 있음 ☐ 차림새에 무관심해짐 등

출처: '조기 치매, 알고 계신가요?' 2018년 4월 치매 간병 연구 및 연수 오부 센터

'젊으니 괜찮아', '나이가 들었으니 이 정도는 어쩔 수 없어', '야무진 사람이니까 치매에 걸릴 리가 없어' 라고 생각하기 쉽지만, 위와 같은 증상이 신경 쓰인다면 **조기 발견과 치료로 이어질 수 있도록 가능한 한 빨리 편하게 상담하시기 바랍니다.**

약년성 치매에 대해서는 보건센터와 상담하십시오

보건센터는 '우울증 전문 상담', '정신 보건 상담', '의존증 전문 상담' 등의 상담을 접수합니다.

우시고메 보건센터	☎(3260)6231	FAX(3260)6223
요츠야 보건센터	☎(3351)5161	FAX(3351)5166
히가시 신주쿠 보건센터	☎(3200)1026	FAX(3200)1027
오치아이 보건센터	☎(3952)7161	FAX(3952)9943

※상담 내용에 따라 관계기관 등을 소개해 드리는 경우가 있습니다.



★ 65 세 이상의 치매에 대해서는 고령자 종합상담센터와 상담하십시오 .

고령자 종합상담센터에서는 '치매, 건망증 상담' 을 실시하고 있습니다.

거주하는 지구를 담당하는 고령자 종합상담센터를 모를 경우에는

신주쿠 구청 고령자 종합상담센터 ☎ (5273)4593 로 문의하시기 바랍니다 .



걸어서 경품 획득! 혜택과 함께 건강 만들기♪
즐겁게 걸으며 건강하게!

참가자
모집 중

SHINJUKU ♥ 신포



걸음 수를 체크하여
즐겁게 건강 증진



추첨을 통해 **경품** 획득!



스마트폰 앱 or 보수계

일상 생활 중에 걸은 걸음 수에 따라 포인트를 받고,
 포인트 대상 기간 내에 일정 포인트를 적립하면 추첨을 통해 경품을 받을 수 있습니다.
 갖고 계신 스마트폰 또는 건강추진과나 보건센터 창구에서 배부 중인
 전용 보수계(선착900명)로 참가할 수 있습니다.
 자세한 내용은 공식 홈페이지를 확인하시기 바랍니다.

2025년도 포인트 대상 기간

- 1기 : 6월 1일(일) ~ 8월 31일(일)
- 2기 : 9월 1일(월) ~ 11월 30일(일)
- 3기 : 12월 1일(월) ~ 2월 28일(토)

◆기간 도중부터도 참가 가능합니다.

경품

선택 가능한 카탈로그 기프트
 QUO카드 1,000원권
 등



●SHINJUKU♥ 신포의 문의 창구/신주쿠구 건강부 건강 추진과 건강조성추진계

TEL. 03-5273-3494

위치

(우)160-0022

FAX. 03-5273-3930

창구 시간

도쿄도 신주쿠구 신주쿠 5가 18번 14호 신주쿠 호쿠세이 빌딩 5F

휴가

오전 8시 30분~오후 5시

토요일·일요일·공휴일·12월 29일~1월 3일



SHINJUKU♥신포
공식 홈페이지

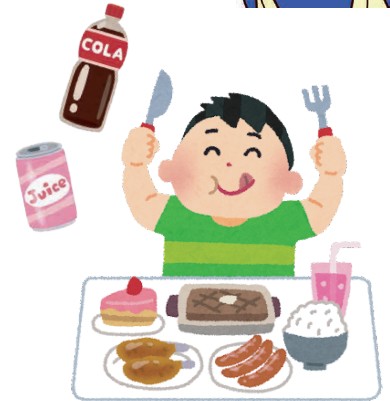
일상 생활의 아이디어로 당뇨병을 예방하세요!

특히 한창 일하는 세대인 분은 체크 필수!!



짐작 가는 데가 없나요?

- ✓ 면, 밥 등 두가지 탄수화물을 동시 섭취
- ✓ 채소는 별로 먹지 않는다
- ✓ 불규칙한 식사 시간
- ✓ 단 음료를 자주 마신다
- ✓ 몸을 움직일 시간이 없다
- ✓ 20대일 때보다 체중이 늘었다
- ✓ 몰아서 먹기



▶ 짐작 가는 데가 있는 사람은 당뇨병에 걸려 미래에 혈관이 악화될 우려가...

가느다란 혈관이 좁아져 발생

● 당뇨병의 3대 합병증

- 신증 ⇒ 인공투석
- 망막증 ⇒ 실명
- 신경장애 ⇒ 하지 절단

굵은 혈관이 좁아져 발생

허혈성 심질환
뇌졸중
⇒ 생명의 위기



끈적끈적



신주쿠 국민건강보험 피보험자의
약 10명 중 1명이 당뇨병으로
매우 흔한 질병입니다.

하지만! 작은 아이디어로 예방할 수 있습니다.

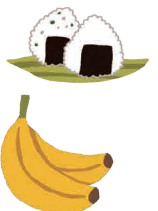
당뇨병 예방의 포인트

❗ 외식은 정식 메뉴를 선택!

- 덮밥이나 면 등의 단품 메뉴는 탄수화물 중심이어서 영양이 치우치기 쉽습니다. 주식, 주반찬, 부반찬으로 나뉜 정식 메뉴를 권합니다.
- 단 것뿐만 아니라 탄수화물도 대부분 당질이므로 두 가지 탄수화물을 동시에 섭취하는(라면과 볶음밥) 등 과다 섭취는 피하세요.

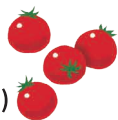
❗ 저녁 식사는 9시까지가 이상적!

- 잔업으로 귀가 늦어질 땐 가능하면 회사에서 일찍 저녁을 드세요.
- 그것이 어려울 땐 중간에 주먹밥이나 바나나 등 간식을 먹고 귀가 후 식사량을 줄이세요.



❗ 채소 한 접시 더 먹기!

- 하루에 섭취해야 할 채소량은 350g. (작은 접시 5개분)



❗ 음료는 달지 않은 것으로!

- 무시할 수 없는 음료의 당분!

습관적으로 칼로리가 높은 음료를 마셨다면 차나 물로 바꿔 보세요.



콜라 500ml

3g의 스틱 슈거
≒ 약 18개



커피 음료 500ml

3g의 스틱 슈거
≒ 약 8개



❗ 10분 더 움직이기!

- 생활 속에서 조금이라도 몸을 더 움직이는 것이 중요합니다. 이상적인 양은 하루 총 60분 이상. 또한 1주일에 총 60분은 숨이 차고 땀이 날 정도의 운동을 하면 더 효과적.

- 당뇨병은 발병해도 자각 증상 없이 진행되므로 건강검진 시 혈당치를 체크!
- 체중을 재고 적정 체중을 유지하는 것이 중요!
- 치주병은 당뇨병에도 나쁜 영향을 끼치므로 구석구석 잘 닦으세요!



건강 진단 및 암 검진 진료권 등의 청구

전자 신청



LoGo 양식

검색

<https://logoform.jp/form/kubz/821166>

※위와 같이 검색하거나 오른쪽 이차원 코드를 통해
신청하십시오.

※전자 신청 절차는 2025년 5월 21일입니다.
급하신 분은 전화로 문의하시기 바랍니다.



LoGo 양식

문의처

건강추진과 건강검진계

전 화 >> 03 (5273) 4207
월~금(공휴일 제외)
8:30~17:00

FAX >> P.26의 건강검진·암 검진 수진권 등
청구 팩스 용지에 필요 사항을 기입한
후 송신해 주십시오.
03 (5273) 3930

창 구 >> 수진권 등의 당일 발급을 원하시는 분은 아래 장소로 와 주시기 바랍니다.

(우)160-0022

신주쿠구 신주쿠 5-18-14 신주쿠 호쿠세이 빌딩 4F 건강추진과 건강검진계
월~금(공휴일 제외) 8:30~17:00

