



足立区からの
お知らせ

検査費用

無料

ご自身の都合に合わせて、手軽に健康チェックしたい方
自宅で出来る血液検査をご紹介します。この機会にご利用ください！

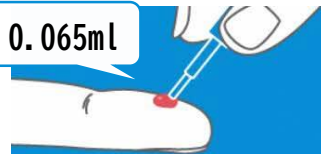
18歳～39歳の

セルフ血液検査

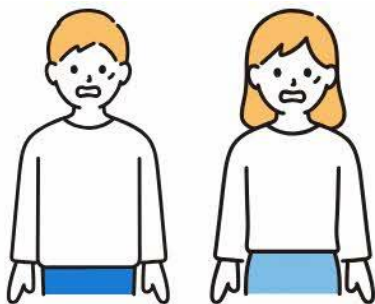
【セルフ血液検査とは】

- ・指先からほんのわずかな血液を採取して郵送するだけで、脂質代謝や糖代謝、肝機能など、**一般的な健康診断と同等の検査**が受けられます。
- ・本事業は、旧『スマホdeドック』と同一の検査キットを使用しています。検査の精度や項目に変更はありません。

0.065ml



食生活の乱れ・運動不足が原因！？



令和7年度足立区「スマホdeドック」検査結果より

異常
なし
(19%)

異常
あり
(81%)

受診者の**81%**の方に何らかの異常が見られるという結果が出ています。
異常を放置すると、心筋梗塞や脳梗塞、動脈硬化といった病気のリスクが高まります。

セルフ血液検査を受けると、改善行動の
アドバイスなど、医師・保健師等に無料で
健康相談ができます。[令和9年3月31日まで]

くわしくは、検査結果速報メールまたは
検査結果通知でご確認ください。

高血圧症

家庭血圧
・ 上が 140 mmHg 以上
・ 下が 90 mmHg 以上
(最近の数値でご判断)

糖尿病

空腹時血糖
・ 126 mg/dL 以上
・ HbA1c 6.5 % 以上

脂質異常症 (高コレステロール血症等)

・ LDL 140 mg/dL 以上
・ HDL 34 mg/dL 未満
・ TG 300 mg/dL 以上

高尿酸血症 (痛風)

・ UA 7.0 mg/dL 以上

左記に該当する方、
まずは先生に相談しましょう！



お申込み用二次元コードは裏面へ ▶

検査は簡単

おうちでできる血液検査です

先着順受付

お早めにお申し込みください

この機会にぜひ**セルフ血液検査**をご利用ください。

ご 案 内

お申し込み 期間	専用申し込みフォームでのお申し込み 令和8年8月1日（土）～令和9年1月17日（日） 検査キット投函期限：令和9年2月18日（木）まで
対象者	次の全ての条件を満たす方が対象です。 1 足立区民の方 2 令和9年3月31日時点で、18歳～39歳の方 （昭和62年4月1日～平成21年3月31日生まれの方） 上記期間内で、お一人様1回のみお申込みいただけます。 対象者以外の方がお申込みされた場合は、費用をご請求させていただく 場合がございます。
検査費用	無 料
検査内容	脂質代謝・糖代謝・肝機能・腎機能・尿酸・栄養状態 中性脂肪／総コレステロール／HDLコレステロール／LDLコレステロール／血糖／HbA1c／AST （GOT）／ALT（GPT）／γ-GTP／尿素窒素／クレアチニン／尿酸／総タンパク／アルブミン
お申込み 方法	下記の足立区ホームページよりお申込みください。

お申込みは
こちら



お問い合わせ先

足立区 データヘルス推進課 健診事業係
電話：03-3880-5121（平日8:30～17:15）
datahealth@city.adachi.tokyo.jp