# 市報

平 成31年 度 健 康 特 集 号 発行:清瀬市 編集:企画部秘書広報課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842 ない42-492-5111(代表) (元成) 042-492-2415 メール:kouhou@city.kiyose.lg.jp URL:http://www.city.kiyose.lg.jp/



市ホームページは こちら

## 30歳から39歳までの方の 健 康 診 査

## 30歳からの健診で生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病発症の前段階といわれるメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) に着目した「特定健診」を、40~74歳の方を対象に実施しています。しかし、効果的な予防には、早い段階から食事や運動などの生活習慣の改善に取り組むことが必要です。そこで市では、30~39歳の方にも同様の健診を無料で行います。

図市に住民登録している昭和55年4月1日~平成2年3月31日生まれの方(勤務先などで健康診査を受診できる方・6か月以上継続入院されている方などを除く)。先着700人

圓6~8月(5月下旬に受診券と問診票を送付し

ます)

場市内契約医療機関 (受診券送付時に一覧表を 同封します)

【受診結果】受診した医療機関で、直接結果を説明(受診後1か月を経過しても直接受診結果をお渡しできない場合、結果票を郵送します) 

## 主な健診項目

- ・問診・身体計測
- ・血圧測定・理学的検査
- ・血液検査・尿検査
- ・貧血検査 ・心電図(◎)
- ・眼底検査(◎)
- ※(◎) は医師の判断 により実施。

### 【電子申請携帯サイト 携帯用QRコード】

携帯電話・スマートフォンから、下記のQRコードを読み取り、申込むことができます。



表

【 62 〒204-8511 き 記 清瀬市

清瀬市 健康福祉部 健康推進課行 裏

30~39歳の 健康診査申込み

- ・住所
- ・氏名(ふりがな) ・生年月日

健康診査の目的は、今のか

らだの状態を知り、健康のた めに自分ができることを見つ

けて取り組み、翌年の健診で その成果を確認することです。 健診結果が示す意味を理解

し、食生活改善や運動を取り

入れ、一人一人に合った健康 サイクルをつくりましょう。

· 電話番号

# 40歳以上の方の特定健康診査 (特定健診) 75歳以上の方の後期高齢者医療健康診査

## 特 定 健 康 診 査・ 後期高齢者医療健康診査

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診を6月から実施します。対象者には受診月の前月中旬に受診券および問診票などを送付しますので、ぜひ受診してください(下表参照)。

図①特定健康診査(特定健診):清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の方(受診時に75歳になる方は後期高齢者医療健康診査の対象となります)

主な健診項目

血圧測定・理学的検査

貧血検査・心電図(◎)

※(◎)は医師の判断

血液検査・尿検査

眼底検査(◎)

により実施。

受診月

7月

12月

・身体計測

受診券送付月

5月中旬

6月中旬

②後期高齢者医療 健康診査(後期高 齢者健診):後期高 齢者医療保険加入 者(65歳以上で後 期高齢者医療保険 にご加入の方を含 お)

遺健康推進課成人 保健係☎042-497-

受診対象者の生まれ月

4.5月

6.7月

予備月

## 特定健診・後期高齢者健診と同時に実施できる健(検)診

特定健診・後期高齢者健診の受診券などと一緒に案内を 送付します。

### ●結核健診:レントゲン撮影

図65歳以上の方(昭和30年3月31日以前生まれ)

### ●肝炎ウィルス検診:血液検査

図40歳の方(昭和54年4月1日~昭和55年3月 31日生まれ)

## ●前立腺がん検診:血液検査

図50歳以上の男性(昭和45年3月31日以前生まれ)

結核健診、肝炎ウィルス検診、前立腺がん 検診は一般募集も行います。

別途、市への申込みが必要です。日程など 詳しくは、市報や市ホームページでお知らせ します。

## ご参加ください!

## 健康チャレンジ 土・日曜日も実施中!

## 健康は継続力 小さな発見 大きな変化

健康チャレンジは市が行う特定保健指導です。検査値データが少し高めのメタボリックシンドロームは、日ごろの生活習慣を見直すことで将来の生活習慣病の予防につながります。健診の結果から、自身の健康状態を理解し、生活習慣改善の目標を立てて実行できるように、保健師や管理栄養士、健康運動指導士などがお手伝いします。対象者には、医療機関で健診結果を受け取られる際に健康チャレンジのご案内をお渡しするとともに、後日郵送でもご自宅へ送付しています。

ぜひ健康チャレンジにご参加ください。

□特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方 □健康センター、生涯学習センター、市内各地域市民センター他

図初回面接(血管年齢・体組成・骨密度・血圧の測定、健康づくりマイプランの作成)、各自のペースで実践(6か月間)、6か月後にチェック(上記の測定)、生活習慣の改善状況を確認し、今後の継続に向けたアドバイスなど 間健康推進課成人保健係☎042-497-2076



 8・9月
 8月
 7月中旬

 10・11月
 9月
 8月中旬

 12・1月
 10月
 9月中旬

 2・3月
 11月
 10月中旬

※40~74歳で清瀬市国民健康保険加入者以外の方は、それぞれの加入する医療保険者(健康保険組合、共済組合など)が実施しますので、そちらへお問い合わせください。

市役所 清瀬市役所

清瀬消防署

受け

平成31年度に予定している予防接種(定期接種・仟意接種)は下表のとおり です。定期接種は、予防接種法で定められた予防接種で、一定の年齢で受ける ことが望ましいとされ、保護者には努力義務が課せられています。予防する病 気には、感染力の強い感染症が多く、これらに乳幼児や児童がかかると重症化 しやすいとされています。なお、接種は対象年齢の幅が決められており、その 期間内は無料で受けられます。

任意接種は、個人が生活環境に応じて接種の有無を選択できる予防接種です。

費用は自己負担となります。

■清瀬市に転入された方へ 市内の契約医療機関で個別接種を行って

います。母子健康手帳をお持ちになり、健 康センター(地図参照)へお越しください。予防接種の説明書と必要な予

診票をお渡しします。 ※お問い合わせは、健康推進課健康推進係へ。

種類	予防する病気	回数	通知時期	対象年齢	備考		
B型肝炎	B型肝炎	30		1歳未満 (標準=生後2~9か月)	27日以上の間隔で2回、さらに1回目の接種から 139日以上の間隔をおいて1回		
Hib (ヒブ) 小児用 肺炎球菌	インフルエンザ菌b型が引き起こす細菌性髄膜炎や肺炎、敗血症など肺炎球菌が引き起こす細菌性髄膜炎や中耳炎など	1~4□	生後2か月	生後2か月~5歳未満	初回接種開始年齢によって、 接種回数・間隔は異なる。		
4種混合 (DPT- IPV)	百日ぜき・ジフテリア・ 破傷風・ポリオ (急性灰白 髄炎)	初回3回 + 追加1回	生後3か月	生後3か月~7歳6か月未満	初回=20~56日の間隔で3回 追加=初回終3後1年から1年6か月後に1回 ※平成24年11月から三種混合にポリオを加え た四種混合ワクチンとして接種開始。		
ポリオ	急性灰白髄炎	初回3回 + 追加1回	_	生後3か月~7歳6か月未満 (原則として平成24年7月以前生まれの方) ※平成24年11月から三種混合にポリオを加えた四種混合ワクチンとして接種可能。	回=20~56日の間隔で3回 加=初回終3後1年から1年6か月後に1回 平成24年9月から、生ポリオワクチンが不活 化ポリオワクチンに変更になりました。		
BCG	結核	10	生後4か月	1歳未満 (標準=生後5~8か月)	集団接種		
MR	はしか・風しん	1期1回	1歳	1~2歳未満	   第2期の接種期間は平成31年4月1日~平成32年		
(麻しん風しん混合)		2期1回	小学校就学 1年前の4月	5~7歳未満で小学校就学前の1年間	(2020年) 3月31日まで。		
水痘	水痘 2回 1歳 生後12か月~3歳未満		_				
日本脳炎	日本脳炎	1期初回 2回+ 追加1回 2期1回	1期3歳 2期9歳	1期-生後6~90か月未満(標準=3~4歳) 2期=9~13歳未満(標準=9歳) 特例対象者=接種の差し控えにより機会を逃した下記 の方は対象年齢まで不足回数を公費で接種できます。 ※平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれは、20歳未満 ※平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれば、13歳未満	1期=6~28日の間隔で2回 1期追加=おおむね1年あけて1回 2期=1期追加の5年後に1回		
二種混合	ジフテリア・破傷風	, 2期1回 11歳		11~13歳未満 (標準=11歳)	四種混合の第2期としてジフテリア、破傷風 二種混合を接種。		
子宮頸がん	子宮頸がん (ヒトパピローマウイルス感 染症)	30	未定	小学6年生~高校1年生に相当する年齢の女子	現在、積極的に接種をお勧めしている予防接種 ではありません。接種される方は、有効性とリ スクをご理解のうえで受けてください。		
風しん	風じん 5朔1日 (201		平成31年 (2019年) 5月	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性	第5期の接種期間は平成34年 (2022年) 3月31日 までの時限措置として十分な量の風しんの抗体 がないことが判明した男性が対象です。		
高齢者イン フルエンザ	季節性インフルエンザ	10	市報 10月1日号	65歳以上の方 (接種日当日)、 60~64歳で内部障害1級相当の方	一部自己負担あり。		
高齢者 肺炎球菌	わが国に分布する肺炎球菌 莢(きょう)膜型の約80祭に 対応	10	平成31年 (2019年) 4月	平成31年 (2019年) 度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になる方または60~64歳で内部障害1級相当の方	過去に1度も接種をしたことがない方が対象です。自己負担金5,000円。		

## 任意予防接種(清瀬市に住民登録のある方)

(第2子以降)       インフルエンザ       13歳未満2回       10月1日号       兄・姉が同一世帯に1人以上いる生後6か月~中学3年生相当の年齢までの万       2,000円を担当した。         先天性風しん       雨報       1回       19歳以上で、妊娠を希望する女性・その同居者・妊婦の同居者のうち、抗体検査により抗体を十分に保有していないことを確認した方。ただし、すでに含風しんワクチン       自己負担				•		
(第2子以降)         インフルエンザ         13歳未満2回         10月1日号         兄・姉が同一世帯に「人以上いる生後6か育~中学3年生相当の年齢までの方         2,000円をE           先天性風しん         市報         19歳以上で、妊娠を希望する女性・その同居者・妊婦の同居者のうち、抗体検査により抗体を十分に保有していないことを確認した方。ただし、すでに含風しんワクチン         自己負担	種類	予防する病気	回数	通知時期	対象者	費用
(第25以降)   イソフルエンサ   13歳未満2回   10月旧号   2,000円をE   2	インフルエンザ	季節性	13歳以上1回		Q・姉が同一世帯に1人 \   L \   ス生後6か日~中学3年生相当の年齢までの方	1回につき
先大性風しん	(第2子以降)	インフルエンザ	13歳未満2回	10月1日号		2,000円を助成
371015   の接種を2回以上受けていることが確認できる方は対象外。	先天性風しん 予防接種	風しん	10	市報 5月1日号		自己負担金 1,000円



検診名		胃・大腸がん	肺がん			
対象(※1)	(注:今年度より国の	40歳以上の方 指針に基づき対象年齢が40;	40歳以上の方			
募集時期	前期	中期	後期	前期	中期	
(※2)	市報4月1日号	市報7月15日号	市報9月1日号	市報4月15日号	市報9月1日号	
実施日	5月28日(火)・30日(木)・31日 6月25日(火)・26日(水)・27日		11月18日(月)・19日(火) 12月12日(木)・16日(月) 大腸がん検診のみ 12月15日(日)も実施 (胃がん検診は行いません)	6月17日(月)·18日(火) 午前9時~、 午後1時30分~	11月5日(火)・6日(水) 午前9時~、 午後1時30分~	
申込方法	はがき	────────────────────────────────────	■以後外側【電子申請携帯			
内容	胃がん検診=バリウムを飲 大腸がん検診=便潜血反応 (採便容器に2日分の便を関	芯検査	サイト携帯用 QRコード】スマートフォンから、左のQRコードを読み取り、申込むことができます。	質問、胸部エックス線検査 ※下記①~②の条件に当てはまる方は、加えて 喀痰検査を行います。 ①50歳以上の方 ②喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数) が600 以上の方へ		
費用 (※3)		がん1,000円、大腸がん500 ※55歳以上の方は無料。	レントゲンのみ500円、 レントゲンと喀痰検査1,000円 ※55歳以上の方は無料。			
検診場所		健康センター	複十字病院(松山 3-1-24)			
	目•大陽•				 (※1) いずれも清瀬市に	

検診名	胃・大腸・ 肺がんセット検診	乳がん	乳がん 子宮がん		(※1) いずれも清瀬市に 住民登録している方。対 象年齢は平成32年(2020	
対象 (※ 1)	40 歳以上の方	40 歳以上の女性 (前年度受けていない方)	20 歳以上の女性 (前年度受けていない方)	50 歳以上の男性	年)3月31日までに該当する年齢になる方を含み	
募集時期 (※ 2)	市報 6月1日号	市報 5月15日号、	市報 8月15日号	健康診査受診時 (単独検診は市報8月1日号)	ます。なお、勤務先など で受診する機会のある方 はご遠慮ください。	
実施日		7~12月		健康診査と同時実施 (6 ~ 12 月) 単独検診は 8 ~ 12 月	(※2)市報掲載時期は変 更となる場合がありま	
申込 方法		はがき・窓口・電子申請		健康診査受診時 (単独検診は電話・窓口) (※3)生活保護世帯		
内容	胃がん・大腸がん及び肺がん検診を同日に受けることができます	マンモグラフィ(乳房のエックス線撮影) 検診は2年に1度	内診、細胞診 医師が必要と認めた場合 には体部がん検診も行え ます。検診は2年に1度。	PSA(前立腺特異抗原) 検査 (採血検査)	方、中国残留邦人支援給付対象者、世帯全員が住民税非課税の方は、その直近の証明書を受診時に提出すれば費用はかかりません。世帯全員が住民	
<b>費</b> 用 (※ 3)	セット検診 2,000円 セット検診と喀痰検査 2,500円 ※ 55歳以上の方は無料。	2,000円 ※ 55歳以上の方は無料。	頸部検診 1,000円 頸部と体部 2,000円 ※ 55歳以上の方は無料。	1,000 円 ※ 55 歳以上の方は無料。	税非課税の方は、健康推 進課で自己負担金に係る 書類を無料で発行します。	
検診 場所	複十字病院 市内契約医療機関 (松山 3-1-24) (3 か所を予定)		市内契約医療機関 (2か所を予定)	市内契約医療機関		

## CHECK! ご利用ください「乳がん検診無料クーポン券」

平成31年4月20日時点で、市に住民登録のある女性で、 対象の方に「乳がん検診無料クーポン券」を6月末ごろに 送付します。ぜひご活用ください(4月20日以降に清瀬 年4月1日生まれの方)の女性 市に転入された方は、ご相談ください)。

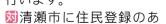
なお、人間ドックなどで受診された場合の費用の償還

払い制度はありません。 図市に住民登録のある40歳(昭和53年4月2日~昭和54

※お問い合わせは、健康推進課健康推進係へ。 ※年齢は平成31年4月1日時点。



歯周病の早期発見と予 防、および口腔内の健康 保持のために、成人の方 を対象にした歯科健診を 行います。

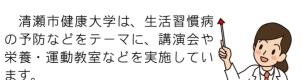


る、平成32年(2020年)3月31日までに 30 · 35 · 40 · 45 · 50 · 55 · 60 · 65 · 70歳になる方場市内契約歯科医療機関 ※実施期間など、詳細が決まり次第市報 や市ホームページでお知らせします。 ※お問い合わせは、健康推進課成人保健 係へ。









ます。 ▶講演会(年10回開催・直接会場へ) 5~11月に開催。テーマは健康大

学日程表をご参照ください。 ▶栄養・運動の実技(要予約)

男女の料理教室・快眠ヨガ・美筋アップ教室・ 口コモ予防教室など。

※一部保育付きあり。詳しくは市報や市ホームペ ージでお知らせします。

※お問い合わせは、健康推進課成人保健係へ。

健康センター3階にある健康増進室で、マシンを使ったトレーニングやストレッチなど をしませんか。

▶開館時間 火・水・金曜日=午前9時~午後9時、木・土・日曜日と祝日=午前9時~午 後5時(月曜休館。月曜日が祝日の場合も休館)

▶初回トレーニング指導時間 午前10時・午後2時・午

▶利用料金 1回300円(回数券11枚3,000円)

▶持ち物 屋内用シューズ・運動できる服装・汗拭き タオル・飲み物など

※利用できるのは18歳以上の方です。

※初めて利用される方は、必ず初回トレーニング開始 15分前までに健康増進室へお越しください。

※お問い合わせは、健康推進課健康推進係へ。



さまざまなマシンで自身の体力や目的に 合わせて運動できます。





(申込みは7月ごろを予定しています) ◆対象者:20歳以上の市に住民登録のある方

◆募集人数: 1,000人

※詳細が決まり次第、市報や市ホームページで ご案内いたします。







## 【各事業の問合せ先】

健康推進課健康推進係☎042-497-2075、健康推進課成人保健係☎042-497-2076、健康推進課母子保健係☎042-497-2077

## 乳幼児健康診查·相談会

今年度の実施日は下表のとおりです。対象者 には、個別に通知します。

乳幼児健診の終了後、身長・体重を測定する「子どもの計測日」(2か月~4歳未満児対象)を実施します。受け付けは午後3時~3時20分。 過健康推進課母子保健係**20**42-497-2077



	3~4か月児 、 健診		1歳6か月児 (2歳未満) 健診		3歳児 (4歳未満) 健診		1歳児子育て 相談会	
	健診日	対象児の 生まれ月	健診日	対象児の 生まれ月	健診日	対象児の 生まれ月	相談日	対象児の 生まれ月
4月	9⊟	H30年12月	2⊟	H29年9月	16⊟	H28年3月	26⊟	H30年3月
5月	14⊟	H31年1月	7日	H29年10月	21日	H28年4月	31⊟	H30年4月
6月	11⊟	H31年2月	4⊟	H29年11月	18⊟	H28年5月	28⊟	H30年5月
7月	9⊟	H31年3月	2日	H29年12月	16⊟	H28年6月	26⊟	H30年6月
8月	20⊟	H31年4月	6⊟	H30年1月	27⊟	H28年7月	30⊟	H30年7月
9月	10⊟	H31年5月	3⊟	H30年2月	17⊟	H28年8月	27⊟	H30年8月
10月	8⊟	H31年6月	1⊟	H30年3月	15⊟	H28年9月	25⊟	H30年9月
11月	12⊟	H31年7月	5	H30年4月	19⊟	H28年10月	29⊟	H30年10月
12月	10⊟	H31年8月	3⊟	H30年5月	17⊟	H28年11月	20⊟	H30年11月
H32年 1月	14⊟	H31年9月	7⊟	H30年6月	21日	H28年12月	31⊟	H30年12月
2月	18⊟	H31年10月	4⊟	H30年7月	25⊟	H29年1月	28⊟	H31年1月
3月	10⊟	H31年11月	3⊟	H30年8月	17⊟	H29年2月	27日	H31年2月
ツロー亚は、健診ロけいずれた小園ロー担談ロけいずれた今園ロ								

※H=平成、健診日はいずれも火曜日、相談日はいずれも金曜日。

## 歯と口腔の健康づくり

### 親子歯みがき教室

口を開けない子どもの仕上げみがき方法、虫歯菌感染予防法、保護者の歯周病予防法、親子歯科健診予約など。

図6か月~1歳6か月児と保護者

■月1回開催(1日号の市報でお知らせします)

### 親子歯科健診

親と子の歯科健診、子どもが自分で歯みがきができるようになる練習。必要に応じてフッ素塗布(無料)など。

図1歳6か月~3歳児と保護者

■月曜日または水曜日(詳しくは申込み時にご案内します)

### 5・6歳児のむし歯予防教室

永久歯の虫歯予防、歯磨き練習、健診、フッ素塗布を行います。

図5・6歳児

■7月31日(水)・平成32年 (2020年) 3月27日(金)

## 歯の健康教室

歯科健診、歯磨き指導を行います。

図18歳以上の方

■10月30日(水)

※いずれも時間など詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。

※申込みは、いずれも 市報掲載後に電話で健 康推進課母子保健係へ。

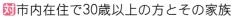
## 離乳食教室·幼児食教室·

離乳食教室や幼児食教室も開催しています。詳しくは、「子育てだより」をご覧ください。 間健康推進課母子保健係☎042-497-2077

## 健康に関する相談

## **食生活相談**(予約制)

健康センターで毎月1回〜2回、生活習慣病予防の食事や高齢期の食生活について、管理栄養士が個別相談を受け付けています。日時は市報や市ホームページでお知らせします。



#問電話で健康推進課成人保健係☎042-497-2076へ

## 成人健康相談・母子健康相談など

健康推進課では、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が、健康に関する ご相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

□ □ □ 電話で健康推進課成人保健係☎042-497-2076または母子保健係☎042-497-2077へ

## 清瀬市特定不妊治療医療費助成 事業。不育症治療費助成事業

### 清瀬市特定不妊治療医療費助成事業

東京都で決定通知が出ている方が申込み対象となります

①東京都の申請日から清瀬市への申請時現在でご夫婦どちらも清瀬市に住民登録があること(同一世帯で事実婚の方も含む)

②他の区市町村で同様の助成を受けていない

### (助成額)

1回3万円を上限として助成します 1年度に2回までを限度

必要書類を揃えて直接、健康推進課母子保健係☎042-497-2077へ

※詳しい内容は、市ホームページをご覧いただくか、上記へお問い合わせください。



詳細はこちら

### 清瀬市不育症治療費助成事業

不育症治療に係る医療保険適用外の 費用の一部 【助成額】

1回30万円を上限として助成します 1年度に1回までを限度





詳細はこちら

## スマイルベビーきよせ妊婦面接

市では平成29年4月より、妊娠期から出産・子育て期にわたる切れ目のない支援「スマイルベビーきよせ (清瀬市版ネウボラ)」を実施しています。妊娠届出時の保健師面接では、妊娠・出産・子育てに関する悩みや不安をご相談いただき、それぞれに合ったサービスなどを紹介しています。出張所で届出された方は、後日予約をとっていただき、健康センターへお越しいただいての面接となります。面接時間の目安は約30分

です。また、妊娠の届出の際は、マイナンバーを確認できるものと、顔写真のついた身分を証明できるものが必要になります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

遺健康推進課母子保健係☎042-497-2077



詳細はこちら

## 子どもの健康相談室(小児救急相談)

小児健康相談や小児救急相談に看護師や保健師などが応じます。また、 必要に応じて小児科医師が対応する場合もあります。

■月~金曜日=午後6時~翌午前8時(祝日・年末年始を除く)、土・日曜日、祝日、年末年始=午前8時~翌午前8時

【相談電話番号】 プッシュ回線・携帯電話で「#8000」、それ以外は☎03-5285-8898

## 各種予防教室·出張講座

## ビューティーアップ教室

女性ホルモンの変化に伴う骨密度、更年期、乳がん・子宮がん、女性向けのエクササイズ、測定、乳がん発見のためのセルフチェックなどを行います(年2回開催予定)。

図市内在住で18歳~50歳代くらいまでの女性 ※保育あり(先着順)。

※詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。

## 骨組しょう症予防教室

骨密度測定と、管理栄養士などによる相談を行います (年に数回程度)。

※申込みは、いずれも市報掲載後に電話などで健康推進課成人保健係へ。

## 女性の健康づくり教室

骨粗しょう症予防教室などに併設して、乳がんモデル触知体験や女性 に関する健康教育を実施します。

※詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。

## きれいな肺を保つための講座

両親学級や成人事業に併設して、肺年齢チェックや受動喫煙防止に関する知識などのご相談・情報提供を行います。

## 出張講座

地域・学校での健康づくり支援活動として、出張講座を行います。内容は、生活習慣病予防・睡眠・禁煙・女性の健康づくりなど、ご要望に応じます。