

きよせ

春の健康特集特別号

問合せ 健康福祉部健康推進課

◇健康推進係 ☎042・497・2075

◇成人保健係 ☎042・497・2076

◇母子保健係 ☎042・497・2077

URL <http://www.city.kiyose.lg.jp/>

30歳から39歳までの方の健康診断

30歳からの健診で生活習慣病を予防しましょう

近年、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病は、死亡原因の上位を占めています。効果的な予防には、早い段階から生活習慣の改善に取り組むことが必要です。そのため、生活習慣病発症の前段階と言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」が、40～74歳の方を対象に実施されています。これに加えて清瀬市では、30～39歳までの方にも同様の健診を無料で行います。

【対象】 市に住民登録している昭和54年4月1日～平成元年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

【実施時期】 6～8月(5月中旬に受診券と問診票を送付します)

【場所】 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)

【申込み】 4月1日から27日(消印有効)までに、はがきに必要事項(右図参照)を記入し、健康推進課成人保健係へ。市ホームページからの電子申請(右図参照)及び直接窓口で受け付けます。



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、下図のQRコードを読み取り、申込むことができます。



表

裏

〒204-8511
62円
清瀬市健康福祉部
健康推進課行

30～39歳の
健康診査申込み
住所
氏名(ふりがな)
生年月日
電話番号

【はがき記入例】

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)

【対象】 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歳になられる方は後期高齢者医療健康診査の対象となります)

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む)

※お問い合わせは、健康推進課成人保健係へ。

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

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

【対象】 65歳以上の方(昭和29年3月31日以前生まれ)

肝炎ウイルス検診: 血液検査

【対象】 40歳の方(昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生まれ)

前立腺がん検診: 血液検査

【対象】 50歳以上の男性(昭和44年3月31日以前生まれ)

結核健診、肝炎ウイルス検診、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、市報またはホームページでお知らせします。

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、一人ひとりに合った健康サイクルをつくりましょう。

ご参加ください!

健康チャレンジ

～いつまでも健康な血管を保つための生活習慣改善支援～

健康チャレンジは清瀬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、後日郵送にてご自宅へご案内をお送りしています。高めの数値を改善し、いつまでも元気な血管を保つためにぜひ健康チャレンジにご参加ください。

【対象】 特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方

【内容】 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

【場所】 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

※お問い合わせは、健康推進課成人保健係へ。



受診対象者の誕生日	受診月	受診券送付月
4・5月	6月	5月中旬
6・7月	7月	6月中旬
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
予備月	12月	—

※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。