

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査



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
- ・尿検査
- ・血液検査
- ・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

はがき記入例

〒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

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

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。

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
- ・尿検査
- ・血液検査
- ・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。

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	-

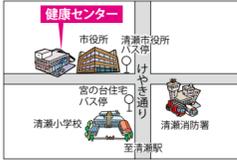
予防接種事業

平成30年度に予定している予防接種(定期接種・任意接種)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接種が受けられます。

任意接種は、個人が接種するかどうかを選択できる予防接種で、生活環境に

応じて選択できます。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。



定期予防接種一覧

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	3回		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日以上の間隔を置いて1回
Hib(ヒブ)	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	1~4回	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。
小児用肺炎球菌	肺炎球菌が引き起こす細菌性髄膜炎や中耳炎など	1~4回	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=初回終了後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。	初回=20~56日の間隔で3回追加=初回終了後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性化ポリオワクチンに変更になりました。
B C G	結核	1回	生後4か月	1歳未満(標準=生後5~8か月)	集団接種
MR(麻しん風しん混合)	はしか・風しん	1期1回 2期1回	1歳 小学校就学1年前の4月	1~2歳未満 5~7歳未満で小学校就学前の1年間	第2期の接種期間は平成30年4月1日~平成31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) 特別対象者=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日生まれは、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、破傷風の二種混合を接種。
子宮頸がん	子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症)	3回	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。
高齢者インフルエンザ	季節性インフルエンザ	1回	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荚(きょう)膜型の約80%に対応	1回	平成30年4月	平成30年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方または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。

「高齢者インフルエンザ」「高齢者肺炎球菌」は、高齢者対象。

任意予防接種(清瀬市に住民登録のある方)

種類	予防する病気	回数	通知時期	対象者	費用
インフルエンザ(第2子以降)	季節性インフルエンザ	13歳以上1回 13歳未満2回	市報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方	1回につき2,000円を助成
先天性風しん予防接種	風しん	1回	市報5月1日号	妊娠を予定または希望する19歳以上の女性で、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、すでに風しんを含む予防接種を2回以上受けていることが確認できる方は対象外。	自己負担金1,000円

※市報での通知時期は、掲載号が前後する場合があります。あらかじめご了承ください。

受けましょう 予防接種・がん検診

がん検診事業

がん検診は、がんを早期発見し、早期治療につなげることを目的としていますが、がん検診で必ずがんを見つけられるわけではありません(偽陰性)。また、がんがなくても結果が陽性となる場合(偽陽性)があります。結果が異常な時でも、定期的に検診を受けるようにしましょう。

精密検査を勧められた場合は、必ず受診しましょう(精密検査の

費用は自己負担となります)。また、がん検診の効果の検証と充実を図っていくために、精密検査の結果などを健康推進課へお知らせください。

なお自覚症状のある方は、検診ではなく医療機関での早急な受診をお勧めします。

※お問い合わせは、健康推進課健康推進係へ。



がん検診一覧

検診名	胃・大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	前立腺がん
対象※1	35歳以上の方	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
募集時期※2	前期=市報3月15日号 後期=市報7月15日号	前期=市報4月15日号 後期=市報8月15日号	市報5月15日号 市報8月15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)
実施日	前期=5月28日(月)・29日(火)・31日(木)・6月26日(火)・27日(水)・28日(木) 後期=9月25日(火)・26日(水)・27日(木)・28日(金)・10月23日(火)・24日(水)・11月21日(水)・22日(木)・28日(水)・12月17日(月)・18日(火) 大腸がん検診のみ12月16日(日)も実施(胃がん検診は行いません)	前期=6月27日(水)・28日(木)午前9時~午後1時30分~、6月29日(金)午前9時~ 後期=10月29日(月)・30日(火)午前9時~午後1時30分~	7~12月	7~12月	健康診査と同時実施(6~12月) 単独検診は8~12月
申込方法	はがき・窓口・電子申請				
内容	胃がん検診=バリウムを飲みエックス線撮影 大腸がん検診=便潜血反応検査(採便容器に2日分の便を取り当日持参)	問診、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	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います。 検診は2年に1度	PSA(前立腺特異抗原)検査(採血検査)
費用※3	胃がん1,000円 大腸がん500円 ※60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 ※60歳以上の方は無料。	2,000円 ※60歳以上の方は無料。	頸部検診1,000円 頭部と体部2,000円 ※60歳以上の方は無料。	1,000円 ※60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)	市内契約医療機関(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



【電子申請携帯サイト 携帯用QRコード】
スマートフォンから、右図のQRコードを読み取り、申込みすることができます。

(※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31年3月31日までに該当する年齢になる方を含みます。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。

(※2) 市報掲載時期は変更となる場合があります。

(※3) 生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付対象者、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。

CHECK! ご利用ください「乳がん検診無料クーポン券」

平成30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。ぜひご利用ください(4月20日以降に清瀬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。
対象 市に住民登録のある40歳(昭和52年4月2日~昭和53年4月1日生まれの方)の女性
※年齢は平成30年4月1日時点。



成人歯科健診

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。

◆対象 清瀬市に住民登録のある、平成31年3月31日までに30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方

◆場所 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・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。

健康大学

清瀬市健康大学は、生活習慣病などをテーマに、講演会や栄養・運動教室を実施しています。

講演会(年11回開催・直接会場へ)
5~11月に開催。テーマは生活習慣病・乳がん・睡眠・免疫力(腸内細菌)・排尿障害・漢方薬についてなど。

栄養・運動の実技
男女の料理教室・ヨガ教室・美筋アップ教室・ロコモ予防教室など。
※一部保育付きあり。日時や申込み方法など、詳しくは市報・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。

マシントレーニングやストレッチが行える健康増進室

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・午後6時

◆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。



フィットネスバイクやランニングマシンなどで、自身の体力や目的に合わせて運動できます。

清瀬市健幸ポイント

5月1日(火) 申込み受付開始!

詳しくは、市報5月1日号・5月15日号をご覧ください!

健幸ポイント事業は、皆さんの健康づくりを応援します。専用歩数計や体組成計による測定や運動教室を通じて、歩数目標や筋トレメニューをご提供します。健康への努力と成果がポイントとなり、商品券などと交換できる楽しみながら健康づくりに取り組めるプロジェクトです。ぜひ参加してみませんか。

申込み期間 5月1日(火)~5月31日(木)
対象者 市内在住で30歳以上の方
募集定員 100人
参加費 500円
参加期間 平成30年7月1日(日)~平成31年1月31日(木)
※お問い合わせは、健康推進課成人保健係へ。

乳幼児健診

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。
※お問い合わせは、健康推進課母子保健係へ。



	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	
	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
4月	10日	H29年12月	3日	H28年9月	17日	H27年3月
5月	15日	H30年1月	8日	H28年10月	22日	H27年4月
6月	12日	H30年2月	5日	H28年11月	19日	H27年5月
7月	10日	H30年3月	3日	H28年12月	17日	H27年6月
8月	21日	H30年4月	7日	H29年1月	28日	H27年7月
9月	11日	H30年5月	4日	H29年2月	18日	H27年8月
10月	9日 ^(火)	H30年6月	2日 ^(火)	H29年3月	16日 ^(火)	H27年9月
11月	13日	H30年7月	6日	H29年4月	20日	H27年10月
12月	11日	H30年8月	4日	H29年5月	18日	H27年11月
H31年1月	15日	H30年9月	8日	H29年6月	22日	H27年12月
2月	12日	H30年10月	5日	H29年7月	19日	H28年1月
3月	12日	H30年11月	5日	H29年8月	19日	H28年2月

(H=平成)

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

◆内容
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。

◆対象者
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。
②他の区市町村で同様の助成を受けていないこと。

◆申請方法
必要書類を揃えて直接、健康推進課へ。
※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。もしくは、健康推進課母子保健係へ。

清瀬市不育症治療費助成事業

◆内容
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。

◆対象となる治療
不育症治療に係る医療保険適用外の費用の一部。

◆申請方法
必要書類を揃えて直接、健康推進課へ。
※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。もしくは、健康推進課母子保健係へ。



スマイルベビーきよせ

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。妊娠届出時に全数保健師面接を実施します。出張所での届出の方は、後日ご予約をとっていただき、健康センターへお越し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、マイナンバーカードもしくはマイナンバーの記載のある通知カードと、運転免許証など顔写真のついた身分を証明できるものをお持ちください。詳しくは市ホームページをご覧ください。
※お問い合わせは、健康推進課母子保健係へ。

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。

◆対象 6か月～1歳6か月児と保護者

◆日程 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。

◆対象 1歳6か月～3歳児と保護者

◆日程 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。

◆対象 5・6歳児

◆日程 7月30日(月)・平成31年3月22日(金)

※いずれも時間など詳しくは市報・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。

歯の健康教室

歯科健診、歯磨き指導を行います。

◆対象 18歳以上の方

◆日程 10月24日(水)

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、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。日時は毎月市報15日号・市ホームページでお知らせします。

◆対象 市内在住で30歳以上の方とその家族
※申込みは、電話で健康推進課成人保健係へ。

成人健康相談・母子健康相談など

健康推進課には、保健師・管理栄養士・歯科衛生士がいます。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。

※申込みは、電話で健康推進課成人保健係・母子保健係へ。



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助産師などが応じます。また、必要に応じて小児科医師が対応する場合があります。

◆日時 月～金曜日＝午後6時～11時(休日・年末年始を除く)、土・日曜日、祝日、年末年始＝午前9時～午後11時

◆電話 プッシュ回線・携帯電話で「#8000」、それ以外は☎03・5285・8898へ

各種予防教室・出張講座

ビューティーアップ講座

女性特有の疾患や健康課題、女性ホルモンの変化などの講座です。講話やエクササイズ、測定を行います(夏に講座、秋ごろに測定会)。

◆対象 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・市ホームページでお知らせします。



骨粗しょう症予防教室

骨密度測定と、管理栄養士などによる保健・栄養相談を行います。(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・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2日目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個人のご相談・情報提供を行います。

出張講座(コツコツ健康貯金出前講座)

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(例:肺チェッカー体験・体組成計・足指筋力測定など)。