

# 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

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53年4月1日~昭和63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28日(必着)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、申し込むことができます。



表

裏

はがき記入例

〒204-8511  
52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

### 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):清瀬市の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)  
※問合せは、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)

| 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 | -      |

### 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28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52年4月1日~昭和53年3月31日生まれ)

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。毎年継続して健診を受けて、健診結果が示す意味を理解し、食生活改善や運動などの健康づくりに取り組みましょう。

#### 前立腺がん検診:血液検査

【対象】 50歳以上の男性(昭和43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、健診の結果メタボによる生活習慣病のリスクが高いけれども生活習慣の改善により病気を予防できる可能性が高い方を対象に実施しています。特定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、実行できるように、保健師、管理栄養士などがお手伝いしています。対象となった方には、健診結果を受け取られる際に健康チャレンジの案内をお渡しし、後日ご自宅にも郵送で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】 各種測定(血管年齢、骨密度、血圧、体組成)、健康づくりアンケート、栄養セミナー、エクササイズなど

【場所】 健康センター、生涯学習センター、市内地域市民センター他

※問合せは、健康推進課成人保健係へ。



※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。