

きよせ

春の健康特集特別号

問合せ 健康推進課健康推進係

☎497・2075<予防接種・各種検(健)診>

☎497・2076<特定健診>

スマートフォンなどで市報が読める
「i 広報紙」のダウンロードはこちら ⇒



30歳からの健診で 生活習慣病を予防

30歳から39歳までの方の健康診査

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「特定健診」と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52年4月1日～昭和62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 6～7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20日(必着)までに、はがきに必要事項(右図参照)を記入し、健康推進課へ。市ホームページまたは携帯電話からの電子申請(右図参照)及び直接窓口でも受け付けます。



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)

表	裏
〒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

【はがき記入例】



【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、左図のQRコードを読み取り、申し込むことができます。

40歳以上の方の特定健診と、 75歳以上の方の後期高齢者健診

特 定 高 齢 者 健 診

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。対象の方には、受診月の前月中旬に受診券・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40～74歳の方
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加入者を含む)

◆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)

※40～74歳で清瀬市国民健康保険加入者でない方は、それぞれご加入の医療保険者(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。

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

結核健診

レントゲン撮影による結核健診を実施します。

◆対象 65歳以上の方(昭和27年3月31日以前生まれ)

肝炎ウイルス検診

血液検査による肝炎ウイルス検診を実施します。

◆対象 40歳の方(昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ)

前立腺がん検診

血液検査による前立腺がん検診を実施します。

◆対象 50歳以上の男性(昭和42年3月31日以前生まれ)

※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。

一般募集も行います

単独健(検)診(8月～12月)

結核健診

対象 65歳以上の方(昭和27年3月31日以前生まれ)

肝炎ウイルス検診

対象 40歳以上の方(昭和52年3月31日以前生まれ)

前立腺がん検診

対象 50歳以上の男性(昭和42年3月31日以前生まれ)

※別途、市への申込みが必要です。日時など詳しくは、市報または市ホームページでお知らせします。

健康チャレンジ

～いつまでも元気な血管を保つための
生活習慣改善支援～

健康チャレンジは市が行う特定保健指導で、メタボリックシンドロームの該当者・予備群を対象とした生活習慣改善のための支援です。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ます。

対象となった方には、健診結果と一緒に健康チャレンジのご案内をお渡しし、後日個別通知や電話などでも参加のお誘いをしています。

いつまでも元気な血管を保つために、年に1度の健康診査と併せて健康チャレンジにぜひご参加ください。

◆対象 特定健康診査の結果、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)、生活習慣改善のプラン作成、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・市内各地域市民センター他

