

まよせ

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



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。

（H＝平成）

健診月	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	12日	H 27年12月	5日	H 26年9月	19日	H 25年3月
5月	17日	H 28年1月	10日	H 26年10月	24日	H 25年4月
6月	14日	H 28年2月	7日	H 26年11月	21日	H 25年5月
7月	12日	H 28年3月	5日	H 26年12月	19日	H 25年6月
8月	9日	H 28年4月	2日	H 27年1月	23日	H 25年7月
9月	13日	H 28年5月	6日	H 27年2月	20日	H 25年8月
10月	11日	H 28年6月	4日	H 27年3月	18日	H 25年9月
11月	8日	H 28年7月	1日	H 27年4月	15日	H 25年10月
12月	13日	H 28年8月	6日	H 27年5月	20日	H 25年11月
H 29年 1月	17日	H 28年9月	10日	H 27年6月	24日	H 25年12月
2月	14日	H 28年10月	7日	H 27年7月	21日	H 26年1月
3月	14日	H 28年11月	7日	H 27年8月	21日	H 26年2月



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磨き方法、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26日(火)・平成29年3月24日(金)

歯の健康教室

成人歯科健診、歯磨き指導を行います。

◆対象 18歳以上の方

◆日程 9月26日(月)

※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保健サービス係へ。



健康に関する相談

食生活相談

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。予約制です。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、電話で健康推進課保健サービス係へ。

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、電話で健康推進課へ。



各種予防教室・出張講座

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定と、栄養士などによる保健栄養相談を行います。

◆日程 4月25日(月)、9月26日(月)、平成29年1月30日(月)（年3回）

腰痛・ひざ痛予防教室

腰痛、ひざ痛予防について、保健師によるお話と、健康運動指導士による体操の実技を行います。

◆対象 市内在住で18歳以上の方

◆日程 10月20日(木)

※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保健サービス係へ。



出張講座(コツコツ健幸貯金出前講座)

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、ご相談に応じます。（例：肺チェッカー体験・体組成計・骨密度測定など）

健康大学など

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10回開催・直接会場へ）

5月～11月に開催

テーマ：生活習慣病・がん・COPD・腎臓病・スポーツと栄養・うつ病など

栄養・運動の実技

男女の料理教室・ヨガ教室・シェイプアップ教室など。

※一部保育付きあり。日時・場所・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。

マシントレーニング健康増進室

健康センター3階にある健康増進室で、本格的な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枚つづり3,000円）

◆持ち物 屋内用シューズ・運動できる服装・汗ふきタオル・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分前までに直接、健康増進室へお越しください。



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

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2075
保健サービス係 ☎497・2077