

# きよせ

電話番号 042-492-5111 (市役所代表)  
 ※市役所にお電話をいただく場合には、市外局番(042)からおかけくださいますようお願いいたします。

ファクス 042-492-2415

電子メール kouhou@city.kiyose.lg.jp

ホームページ <http://www.city.kiyose.lg.jp/>

携帯サイト <http://www.city.kiyose.lg.jp/m/index.htm>



## 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い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51年4月2日～昭和61年4月1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)

◆必須検査項目 問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧測定、理学的検査(身体診察)、血液検査(脂質・肝機能・血糖など)、尿検査(尿糖・尿たんぱく・尿潜血)、貧血検査

◆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)

|        | 表                | 裏                              |
|--------|------------------|--------------------------------|
| はがき記入例 | 〒204-8511<br>52円 | 30～39歳の健康診査申込み                 |
|        | 清瀬市健康福祉部健康推進課行   | 住所<br>氏名(ふりがな)<br>生年月日<br>電話番号 |

◆申込み 4月1日から20日(必着)までにはがきに必要事項(上記参照)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。

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。



電子申請携帯サイト携帯用QRコード

## 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

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。(右表参照)

◆対象 ①特定健康診査＝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 | —      |

### 結核健診

レントゲン撮影による結核健診を実施します。(8～12月)

◆対象 65歳以上の方

※清瀬市国民健康保険加入者は特定健診と同時実施。75歳以上の方は後期高齢者健診と同時実施。(いずれも6～12月)

### 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。(8～12月)

◆対象 40歳以上の方

※清瀬市国民健康保険加入者で平成27年度に40歳になる方は特定健診と同時実施。(6～12月)

※結核健診・肝炎ウイルス検診とも、日時など詳しくは市報と市ホームページでお知らせします。(一般募集分のみ。特定健診・後期高齢者健診と同時実施分の対象の方には各健診と一緒にご案内します)

### 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ご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、健診結果を受け取られる際に健康チャレンジのご案内をお渡しし、後日個別通知やお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、年に一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



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>

#### 目次

2～3面 予防接種・がん検診

4面 乳幼児健診、歯・口の健康づくり、健康大学、相談、健康増進室など