

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>

携帯電話用QRコード⇒



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 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 氏名(ふりがな) 生年月日 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

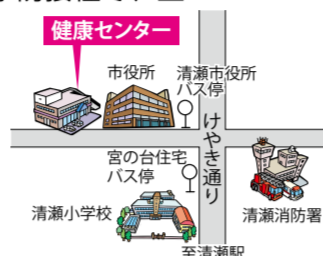


受けよう！ 予防接種事業



平成 27 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。費用は有料となります。
■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（右地図参照）へお越しください。予防接種の説明書と必要な予防票をお渡しします。



定期予防接種一覧 (桃色は高齢者対象)

| 種類 | 予防する病気 | 回数 | 通知時期 | 対象年齢 | 備考 |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| インフルエンザ菌 b 型 (Hib) | 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 (初回接種開始年齢によって異なる) | 生後 2 か月 | 生後 2 か月～5 歳未満 | — |
| 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 | 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 (原則として平成 24 年 8 月以降生まれの方) | 初回は 20～56 日間隔で 3 回、追加は初回終了後 1 年～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 |
| 四種混合 | 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 4 か月 | 1 歳未満 (標準=生後 5～8 か月) | 平成 25 年 4 月 1 日から対象年齢が 1 歳未満まで拡大されました |
| B C G | 結核 | 1 回 | 生後 2 か月 | 1 歳～2 歳未満 | 第 2 期の接種期間は平成 27 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 31 日まで |
| 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。 | 初回は 20～56 日間隔で 3 回、追加は初回終了後 1 年～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化ポリオワクチンに変更となりました |
| 三種混合 | 百日ぜき・ジフテリア・破傷風 | 1 期初回 3 回 + 追加 1 回 | — | 11～13 歳未満 (標準=11 歳) | 1 期初回は 20 日～56 日の間隔で 3 回、追加は 1 期初回終了後 1 年～1 年 6 か月後に 1 回 |
| 二種混合 | ジフテリア・破傷風 | 2 期 1 回 | 小学校 6 年生の 4 月 | 11～13 歳未満 (標準=11 歳) | 三種混合の第 2 期としてジフテリア、破傷風の二種混合を小学校 6 年生で接種 |
| 麻疹・風しん | はしか・風しん | 1 期 1 回 2 期 1 回 | 1 歳 (誕生月の第 1 週目) 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 27 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 31 日まで |
| 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 | 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=20 歳未満 (積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した平成 7 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方) | 1 期初回は 6～28 日間隔で 2 回、追加は 1 年後 1 回。2 期は 1 期追加の 5 年後に 1 回。1 期対象者には個別に通知します。その他の方は希望制ですので、健康推進課健康推進係へお問い合わせください |
| 水痘 | 水痘 | 2 回 | 1 歳 (誕生月の第 1 週目) | 生後 12 か月～3 歳未満 | 平成 26 年 10 月 1 日から定期予防接種となりました |
| 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 | 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上で受けてください (平成 27 年 4 月 1 日現在) |
| 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 A (きょう) 膜型の約 80 種に対応 | 1 回 | 対象年齢になる 4 月 | 平成 27 年度中に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳となる方または 60～64 歳で内部障害 1 級相当の方 | 平成 26 年 10 月 1 日から定期予防接種となりました。一部自己負担あり。今まで 1 度も予防接種をしたことがない方対象 |

任意予防接種

| 種類 | 予防する病気 | 回数 | 通知時期 | 対象者 | 助成額 |
|-------------------|------------|-----------------------|----------|---|----------------|
| 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 |

がん検診の自己負担金について 平成 27 年度のがん検診について、60 歳以上の方は無料です

一定の条件に該当する方は、各医療機関に証明書をお持ちいただければ、市の実施する各種がん検診 (胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん) の自己負担金はかかりません。証明書の事後申請はできませんので、必ず受診前に申請してください。
◆対象・申請先
 ①**住民税非課税世帯に属する方**=健康推進課健康推進係で申請 (申請後、審査により該当となった方に、がん検診自己負担金証明書を発行します。申請方法などは右記参照)
 ②**生活保護受給世帯に属する方**=生活福祉課生活福祉係で生活保護受給証明書を申請
 ③**中国残留邦人等支援給付対象者の方**=生活福祉課庶務係で中国残留邦人等支援給付証明書を申請 ※各証明書は、受診する医療・検診機関窓口へ提出してください。

■①に該当する方の申請方法
 健康推進課窓口にある「がん検診自己負担金証明書交付申請書」に必要事項を記入し、提出してください。申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。
 証明書の発行には約 2 週間かかります。
 直接申請=必要事項を記入した申請書 (申請時に記入可)・本人確認のできる証明書など (右記参照) を持参し、健康推進課窓口へ
 郵送申請=必要事項を記入した申請書に本人確認のできる証明書など (右記参照) のコピーを添付し、〒204-8511 健康推進課健康推進係へ
 ※電話での申請受け付けはありません。
 ※市内に転入した方で、平成 27 年 1 月 1 日現在の住所が清瀬市でない方は、平成 27 年 1 月 1 日現在の住所地で発行された住民税の非課税証明書も必要です。

■本人確認のできる証明書など
 1 点提示するもの=運転免許証、旅券 (パスポート)、顔写真付き住民基本台帳カードなど
 2 点組み合わせ提示するもの=下記のグループ ①から 2 点または各グループから 1 点ずつ、提示してください。(グループ ②から 2 点は不可)
 グループ ①=各種保険証、各種年金手帳、顔写真のない住民基本台帳カードなど
 グループ ②=本人名義の預金通帳・診察券・クレジットカード・キャッシュカード・都営シルバーパスなど
 ※申請者と同一世帯でない方が申請する場合は、その方の本人確認のできる証明書及び委任者 (免除対象者) の署名が必要となります。詳しくは健康推進課健康推進係へお問い合わせください。

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。定期的に検診を受けるようにし、精密検査を勧められたら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。

| 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 | 市報 5 月 1 日号 | 市報 6 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 26 日 (火)・27 日 (水)・29 日 (金)、6 月 22 日 (月)・23 日 (火)・24 日 (水)、7 月 1 日 (木)・2 日 (金)・3 日 (金) 後期=9 月 25 日 (金)・28 日 (月)・29 日 (火)・30 日 (水)、10 月 15 日 (木)・16 日 (金)、11 月 20 日 (金)・24 日 (火)、12 月 14 日 (月)・15 日 (火)・16 日 (水)・17 日 (木) 大腸がん検診のみ 12 月 13 日 (木) 実施 (胃がん検診は行いません) | 6 月 15 日 (月) 午前 9 時～午後 1 時 30 分～ 16 日 (火) 午前 9 時～午後 1 時 30 分～ 17 日 (水) 午前 9 時～ | 8～12 月 | 10 月～平成 28 年 1 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 | | | | 健康診査受診時 (単独検診は電話・窓口) |
| 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) ※下記の胃がん検診の注意事項をご覧ください。 | 問診、胸部レントゲン直接撮影 下記①～③の条件にあてはまる方は、加えて喀痰検査を行います。 ①喫煙指数 (1 日の喫煙本数×喫煙年数) が 600 以上の方 ②6 か月以内に血痰が出たことがある方 ③同居している家族のなか喫煙指数が 600 以上の方がいる方 | 視・触診、マンモグラフィ (乳房のレントゲン撮影) 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。 | ①頸部検診 1,000 円 ②体部検診 1,000 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 (4 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 |

※ 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 28 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掛かりません。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。詳しくは「がん検診の自己負担金について」(3 面下段) をご覧ください。

がん検診無料クーポン券について (子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診)

平成 27 年 4 月 1 日現在の満年齢で右記の方に「がん検診無料クーポン券」を配布します。
 いずれも配布は 6 月末を予定しています。ぜひ活用ください。
 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。



がん検診受診率 50% 達成を PR する厚生労働省のがん検診イメージキャラクター「けんしんくん」

子宮頸がん・乳がん・大腸がん無料検診対象者

| 年齢 | 該当生年月日 | 子宮頸がん (女性) | 乳がん (女性) | 大腸がん |
|------|---------------------------------|------------|----------|------|
| 20 歳 | 平成 6 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日 | ○ | | |
| 25 歳 | 平成元年 4 月 2 日～平成 2 年 4 月 1 日 | ○ | | |
| 30 歳 | 昭和 59 年 4 月 2 日～昭和 60 年 4 月 1 日 | ○ | | |
| 35 歳 | 昭和 54 年 4 月 2 日～昭和 55 年 4 月 1 日 | ○ | | |
| 40 歳 | 昭和 49 年 4 月 2 日～昭和 50 年 4 月 1 日 | ○ | ○ | ○ |
| 45 歳 | 昭和 44 年 4 月 2 日～昭和 45 年 4 月 1 日 | ○ | ○ | ○ |
| 50 歳 | 昭和 39 年 4 月 2 日～昭和 40 年 4 月 1 日 | ○ | ○ | ○ |
| 55 歳 | 昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 35 年 4 月 1 日 | ○ | ○ | ○ |

胃がん検診の注意事項

胃の検査では、バリウムを飲み、撮影台の上で体を左右に動かしたり、回転したり、頭部を下げるなどの体位があります。事故を防ぎ安全で正確な検査を行うため、下記に該当する方は検査を受けることができません。その他、**検査当日の問診により安全な検査が困難と判断した場合には、検査をお断りする場合があります。**

- 胃を手術した方
- 胃・十二指腸の治療中、経過観察中の方
- 妊娠またはその可能性のある方
- バリウム製剤に対し、過敏症 (じんましん、息苦しさ、手足が冷たくなるなど) の既往歴のある方
- 過去 2 か月以内に大腸ポリープを切除された方
- 過去 1 年以内にお腹や整形外科など、何らかの手術をされた方
- 腸閉塞を 1 年以内に起こした、または繰り返す方
- 腎臓病 (人工透析) などで水分制限を受けている方
- 過去 1 年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの病気を発症したことのある方
- 便秘症の方 (検査当日すでに 3 日以上排便のない方など)
- 検査当日の収縮期血圧が 180mmHg 以上または拡張期血圧が 110mmHg 以上の方

検診のイメージ



- バリウムのコップをご自分で持ってご飲みなれない方
- 自力で体位を保持することや撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方
- 検査の指示に従ってスムーズに動くことが困難な方
- 誤嚥を起こした事がある方、むせやすい方

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 | 14日 | H 26年 12月 | 7日 | H 25年 9月 | 21日 | H 24年 3月 |
| 5月 | 19日 | H 27年 1月 | 12日 | H 25年 10月 | 26日 | H 24年 4月 |
| 6月 | 9日 | H 27年 2月 | 2日 | H 25年 11月 | 16日 | H 24年 5月 |
| 7月 | 14日 | H 27年 3月 | 7日 | H 25年 12月 | 21日 | H 24年 6月 |
| 8月 | 18日 | H 27年 4月 | 4日 | H 26年 1月 | 25日 | H 24年 7月 |
| 9月 | 8日 | H 27年 5月 | 1日 | H 26年 2月 | 15日 | H 24年 8月 |
| 10月 | 13日 | H 27年 6月 | 6日 | H 26年 3月 | 20日 | H 24年 9月 |
| 11月 | 17日 | H 27年 7月 | 10日 | H 26年 4月 | 24日 | H 24年 10月 |
| 12月 | 8日 | H 27年 8月 | 1日 | H 26年 5月 | 15日 | H 24年 11月 |
| H 28年 1月 | 19日 | H 27年 9月 | 12日 | H 26年 6月 | 26日 | H 24年 12月 |
| 2月 | 9日 | H 27年 10月 | 2日 | H 26年 7月 | 16日 | H 25年 1月 |
| 3月 | 8日 | H 27年 11月 | 1日 | H 26年 8月 | 15日 | H 25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、子の発達段階に合わせた歯みがき練習。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 9月6日(日)・平成28年3月25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6日(日)



※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。

成人歯科健診

平成27年度から、歯科疾患の早期発見と予防、及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 市内在住で今年度40・50・60・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。

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11回開催・直接会場へ)

5月21日(木) (第1回)～11月19日(木) (第11回)
テーマ：睡眠・糖尿病・ガン・COPD・腎臓病など

<栄養・運動の実技>

男女の料理教室・女性のヨガ教室・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。

健康増進室でマシントレーニングやストレッチ

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枚綴り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。

エアロ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

相談

食生活相談

消費生活センターで毎月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、市報掲載後に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。

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27日(月)、9月6日(日)、平成28年1月18日(月) (年3回)



腰痛膝痛予防教室

腰痛、膝痛予防について、栄養士によるお話と、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22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

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・禁煙など、ご相談に応じます。健康推進課までお問合せください。