



市ホームページは
こちら

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

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」を、40～74歳の方を対象に実施しています。しかし、効果的な予防には、早い段階から食事や運動などの生活習慣に取り組むことが必要です。そこで市では、30～39歳の方にも同様の健診を無料で行います。

☑市に住民登録している昭和56年4月1日～平成3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

☑前期＝6～8月(4～9月生まれ対象)、後期＝9～11月(10月～3月生まれ対象)(前期は5月下

旬、後期は8月下旬に受診券と問診票を送付します)

☑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)

☑問4月1日から30日(消印有効)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☎042-497-2076へ。市ホームページからの電子申請(右記二次元コード参照)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。

【電子申請携帯サイト
携帯用二次元コード】

携帯電話・スマートフォンから、下記の二次元コードを読み取り、申し込むことができます。



表	裏
63 〒204-8511 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】

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)。

☑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歳以上の方(受診時に75歳にな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)

☑健康推進課成人保健係☎042-497-2076

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。

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

☑65歳以上の方(昭和31年3月31日以前生まれ)

※肺がん検診の受診を希望する場合は、別途、市が実施する肺がん検診にお申込みください。なお、肺がん検診を受診された方は、結核健診を受診する必要はありません。

●肝炎ウイルス検診：血液検査

☑40歳の方(昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれ)

結核健診、肝炎ウイルス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、市報や市ホームページでお知らせします。

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。健診結果が表す意味を理解し、食生活改善や運動を取り入れ、一人一人に合った健康サイクルをつくりましょう。

健康チャレンジ 土・日曜日も実施中!

健康は継続力 小さな発見 大きな変化

健康チャレンジは市が行う特定保健指導です。検査値データが少し高めのメタボリックシンドロームは、日ごろの生活習慣を見直すことで将来の生活習慣病の予防につながります。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て実行できるように、保健師や管理栄養士、健康運動指導士などがお手伝いします。対象者には、医療機関で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するとともに、後日郵送でもご自宅へ送付しています。ぜひ健康チャレンジにご参加ください。

☑特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方
☑健康センター、生涯学習センター

☑初回面接(血管年齢・体組成・骨密度・血圧の測定、健康づくりマイプランの作成)、各自のペースで実践(6か月間)、6か月後にチェック(上記の測定)、生活習慣の改善状況を確認し、今後の継続に向けたアドバイスなど

☑健康推進課成人保健係☎042-497-2076



受診対象者の生まれ月	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	-

※40～74歳で清瀬市国民健康保険加入者以外の方は、それぞれが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。