



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、申込みことができます。



表

63 〒204-8511
清瀬市
健康福祉部
健康推進課行

裏

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。

ご参加ください!

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。

乳幼児健康診査・相談会




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。**☎健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077**



	3～4か月児健康診査		1歳6か月児(2歳未満)健康診査		3歳児(4歳未満)健康診査		1歳児子育て相談会	
	健診日	対象児の年齢	健診日	対象児の年齢	健診日	対象児の年齢	相談日	対象児の年齢
4月	14日	満3か月～6か月未満の幼児	7日	1歳6か月～2歳未満の幼児	21日	3歳～4歳未満の幼児	24日	1歳～1歳2か月までの幼児と保護者
5月	19日		12日		26日		29日	
6月	9日		2日		16日		26日	
7月	14日		7日		21日		31日	
8月	18日		4日		25日		28日	
9月	8日		1日		15日		25日	
10月	13日		6日		20日		30日	
11月	17日		10日		24日		27日	
12月	8日		1日		15日		18日	
R3年1月	12日		5日		19日		29日	
2月	9日		2日		16日		26日	
3月	9日		2日		16日		26日	

※詳しくは市報や市ホームページでお知らせします。
※R=令和、健康診査日はいずれも火曜日、相談日はいずれも金曜日。

清瀬市特定不妊治療医療費助成事業・不育症治療費助成事業

清瀬市特定不妊治療医療費助成事業	清瀬市不育症治療費助成事業
☎ 東京都で決定通知が出ている方が申込み対象となります ①東京都の申請日から清瀬市への申請時現在でご夫婦どちらも清瀬市に住民登録があること(同一世帯で事実婚の方も含む) ②他の市区町村で同様の助成を受けていないこと 【助成額】 1回50,000円を上限として助成します 1年度に2回までを限度 ☎☎ 必要書類を揃えて直接、健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ ※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。上記へお問い合わせください。  詳細はこちら	☎ 不育症治療に係る医療保険適用外の費用の一部 【助成額】 1回300,000円を上限として助成します 1年度に1回までを限度 ☎☎ 必要書類を揃えて直接、健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ ※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。上記へお問い合わせください。   詳細はこちら

歯と口腔の健康づくり

親子歯みがき教室

口を開けたがらない子どもの仕上げみがき方法、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。

- ☎ 6か月～1歳6か月児と保護者
- ☎ 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。

- ☎ 1歳6か月～4歳児と保護者
- ☎ 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。

- ☎ 5・6歳児
- ☎ 8月24日(月)・令和3年3月29日(月)

歯の健康教室

歯科健診、歯磨き指導を行います。

- ☎ 18歳以上の方
- ☎ 10月28日(水)

※いずれも時間など詳しくは、市報や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母子保健係 ☎042-497-2077へ。

離乳食教室・幼児食教室

離乳食教室や幼児食教室も開催しています。詳しくは、市報や市ホームページをご覧ください。**☎健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077**

健康に関する相談

食生活相談(予約制)

健康センターで月1回～2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。日時は市報や市ホームページでお知らせします。

- ☎ 市内在住で18歳以上の方とその家族
- ☎☎ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ



成人・母子健康相談

健康推進課では、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が、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。

- ☎☎ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076または母子保健係 ☎042-497-2077へ

スマイルベビーきよせ妊婦面接

市では平成29年4月より、妊娠期から出産・子育て期にわたる切れ目のない支援「スマイルベビーきよせ(清瀬市版ネウボラ)」を実施しています。妊娠届出時の保健師面接では、妊娠・出産・子育てに関する悩みや不安をご相談いただき、それぞれに合ったサービスなどをご紹介します。出張所で届出された方は、後日予約をとっていただき、健康センターへお越しいただいた際の面接となります。面接時間の目安は約30分です。また、妊娠の届出の際は、マイナンバーを確認できるものと、顔写真のついた身分を証明できるものが必要になります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- ☎ 健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077



詳細はこちら

子どもの健康相談室(小児救急相談)

小児健康相談や小児救急相談に看護師や保健師などが応じます。また、必要に応じて小児科医師が対応する場合があります。

- ☎ 月～金曜日午後6時～翌午前8時(土・日曜日、祝日・年末年始を除く)、土・日曜日、祝日、年末年始午前8時～翌午前8時
- ☎☎ 【相談電話番号】プッシュ回線・携帯電話で「#8000」、それ以外は ☎03-5285-8898

各種予防教室・出張講座

ビューティーアップ教室

女性のこころとからだの変化についての知識、セルフチェックと対処法、簡単なエクササイズなどを行います。

- ☎ 市内在住で18歳～50歳代くらいまでの女性
- ※保育あり(先着順)。
- ※詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。



骨粗しょう症予防教室

骨密度測定・貯筋体操、管理栄養士などによる相談を行います。
※申込みは、市報掲載後に電話などで健康推進課成人保健係へ。

女性の健康づくり教室

骨粗しょう症予防教室などに併設して、乳がんモデル触知体験や女性の健康づくりに関する講話を実施します。

- ※詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。

きれいな肺を保つための講座

両親学級や成人事業に併設して、肺年齢チェックや受動喫煙防止等に関する相談・情報提供を行います。

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・女性の健康づくりなど、ご要望に応じます。

- ☎☎ 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076