



市ホームページは
こちら

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載した事業内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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57年4月1日～平成4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

☑期 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)

☑場 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5月14日(消印有効)までには、はがきに必要な事項(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QR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QRコード】

携帯電話・スマートフォンから、下記のQRコードを読み取り、申込むことができます。



はがき記入例

表	裏
63 〒204-8511 清瀬市 生涯健幸部 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

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32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56年4月1日～昭和57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。

ご参加ください!

健康チャレンジ 土・日曜日実施中!

30分で 3か月で
健康は継続力 小さな発見 大きな変化

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、自宅など(オンラインによる面談) ☑初回面談(1人30分予約制、体重測定、健康づくりマイプランの作成)、各自のペースで実践(3か月間)など、3か月後に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を行います。

※この事業は事業者に委託して実施します。

☑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。

予防接種事業

令和3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、その期間内は無料または、一部自己負担で受けられます。任意接種は、個人が生活環境に応じて接種の有無を選択できる

予防接種です。費用は自己負担となります。

■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、健康センターへお越しください。予防接種の説明書と必要な予約票をお渡しします。子育て支援課母子保健係☎042-497-2077、(★)に関することは健康推進課健康推進係☎042-497-2075

種類	予防する病気	回数	通知時期	対象年齢	備考
ロタウイルス	ロタウイルス感染症	2~3回	生後2か月	ロタリックス(1価)・・・出生6週0日後~24週0日後 ロタテック(5価)・・・出生6週0日後~32週0日後 (初回接種は生後2か月から出生14週6日まで)	ロタリックス(1価)は2回、ロタテック(5価)は3回、それぞれ27日以上の間隔を置いて接種
B型肝炎	B型肝炎	3回		1歳未満(標準=生後2~9か月)	27日以上の間隔で2回、さらに1回目の接種から139日以上の間隔を置いて1回
Hib(ヒブ)	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	生後2か月~5歳未満	生後2か月~5歳未満	初回接種開始年齢によって、接種回数・間隔は異なる
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				
四種混合(DPT-IPV)	百日せき・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3か月	生後3か月~7歳6か月未満	初回=20~56日の間隔で3回 追加=初回終了後1年から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
ポリオ	急性灰白髄炎	—	—	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)	—
BCG	結核	1回	生後4か月	1歳未満(標準=生後5~8か月)	集団接種
MR(麻しん風しん混合)	はしか・風しん	1期1回 2期1回	1歳 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期の接種期間は令和3年4月1日から令和4年3月31日まで
水痘	水痘	2回	1歳	1~3歳未満	6か月から1年において2回接種
日本脳炎	日本脳炎	1期初回 2回+追加1回	3歳 9歳	1期=生後6か月~7歳6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=接種の差し控えにより機会を逃した下記の方は対象年齢まで不足回数を公費で接種できます。 ※平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれは、20歳未満 ※平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれは、13歳未満	1期=6~28日の間隔で2回 1期追加=おおむね1年あけて1回 2期=1期追加の5年後に1回 ※今年度、日本脳炎ワクチンの供給不足により、第2期の個別通知および予約票の発送を令和4年度に延期します。詳細は市ホームページをご覧ください
		2期1回		—	昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性
二種混合	ジフテリア・破傷風	2期1回	11歳	11~13歳未満(標準=11歳)	四種混合の第2期としてジフテリア、破傷風の二種混合を接種
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	現在、積極的な勧奨を差し控えているため、予約票をお送りしていません。接種をご希望の方は、市ホームページをご覧ください 第5期の接種期間は令和4年3月31日までです。十分な量の風しんの抗体がないことが判明した方が対象です
風しん	風しん	5期1回	—	昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性	—
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1日号	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(★)	高齢者の肺炎球菌感染症	1回	9月下旬	令和3年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方または60~64歳で内部障害1級相当の方	過去に1度も接種をしたことがない方が対象です。自己負担金は4月~9月は5,000円、10月~3月は2,500円(予定)です

種類	予防する病気	回数	通知時期	対象者	費用
インフルエンザ(中学生以下)	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1日号	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円を助成
先天性風しん予防接種	風しん	1回	—	19歳以上で、妊娠を希望する女性・その同居者・妊婦の同居者のうち、抗体検査により抗体を十分に保有していないことを確認した方。ただし、すでに風しん含有ワクチンの接種を2回以上受けていることが確認できる方は対象外	自己負担金1,000円

※市報での通知時期は、掲載号が前後する場合があります。あらかじめご了承ください。

受けましよう予防接種・がん検診

がん検診事業



健康推進課健康推進係☎042-497-2075へ

がん検診	胃・大腸・肺がんセット検診	乳がん	子宮がん	がん検診 共通事項
対象(※1)	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)	(※1) いずれも市に住民登録している方。対象年齢は令和4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。
募集期間(※2)	市報4月1日号 4月1日(木)~8日(木)	5月17日~9月7日(市報5月15日号に掲載)。募集人数は乳がん検診が先着1,300人、子宮がん検診は先着1,100人です。定員に達し次第締め切ります。	—	(※2) 募集期間は変更となる場合があります。
実施日	①5月22日(土)・23日(日)・24日(月) ②6月~12月(平日)	7月1日(木)~令和4年1月31日(月)。 申込時期により受診期間が変わります。	—	(※3) 市で実施しているがん検診は、「死亡率を減少させることが科学的に証明」された有効な検診です。早期発見、治療で大切な命を守るために、定期的に受診し、結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受診してください。
申込方法	はがき・電子申請・窓口 (感染症拡大防止のため、可能な限り窓口での申込みはお控えください)			(※3) 市で実施しているがん検診は、「死亡率を減少させることが科学的に証明」された有効な検診です。早期発見、治療で大切な命を守るために、定期的に受診し、結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受診してください。
内容(※3)	下記の胃がん・大腸がん及び肺がん検診を同日に受けることができます。	マンモグラフィ(乳房のエックス線撮影)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子宮体部の検査も行えます。 検診は2年に1度	(※4)50歳以上の方は、市で実施する全てのがん検診を無料で受診できます。また、生活保護世帯の方、中国残留邦人支援給付対象者、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かかりません。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。
費用(※4)	セット検診 2,000円 セット検診と喀痰検査 2,500円 ※50歳以上の方は無料	2,000円 ※50歳以上の方は無料	頸部検診1,000円 頸部と体部2,000円 ※50歳以上の方は無料	—
検診場所	①健康センター ②複十字病院(松山3-1-24)	市内契約医療機関(3か所を予定)	市内契約医療機関及び公立昭和病院(小平市花小金井8-1-1)	—

検診名	胃がん検診・大腸がん検診		肺がん検診 ※オプションで大腸がん検診が受けられます。	
	対象(※1)	40歳以上の方	40歳以上の方	
募集期間(※2)	前期	後期	前期	後期
	市報5月1日号 4月28日(水)~5月12日(水)	市報8月15日号 8月11日(水)~24日(火)	市報10月15日号 10月13日(水)~20日(水)	市報令和4年1月15日号 令和4年1月12日(水)~18日(火)
実施日	6月21日(月)・23日(水)・28日(月)・7月1日(木)・2日(金)・8日(木)・9日(金)	10月8日(金)・11日(月)・25日(月)・27日(水)・11月4日(木)・5日(金)	12月6日(月)・7日(火)・13日(月)・14日(火)	2月27日(日)午前のみ
申込方法	はがき・電子申請・窓口 (感染症拡大防止のため、可能な限り窓口での申込みはお控えください)			
内容(※3)	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)		質問をし、胸部エックス線検査。下記の条件に当てはまる方は、加えて喀痰検査を行います。 ・50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方 ※肺がん検診申込時にオプションとして大腸がん検診を追加することができます。大腸がん検診のみの方は左記での申込みとなります。	
費用(※4)	胃がん1,000円、大腸がん500円 ※50歳以上の方は無料。		レントゲン500円、レントゲンと喀痰検査1,000円、オプション検診(追加500円) ※50歳以上の方は無料。	
検診場所	健康センター		前期: 複十字病院(松山3-1-24) 後期: 健康センター	

CHECK! ご利用ください「乳がん検診無料クーポン券」

令和3年4月20日時点で、市に住民登録のある女性で、対象の方に「乳がん検診無料クーポン券」を6月末ごろに送付します。ぜひご活用ください(4月20日以降に清瀬市に転入された方は、ご相談ください)。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。市に住民登録のある40歳(昭和55年4月2

日~昭和56年4月1日生まれの方)の女性。また、令和2年度の対象者(昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生まれの女性)で新型コロナウイルス感染症の影響により受診できなかった方は申し出てください。※年齢は令和3年4月1日時点。

成人歯科健診

歯周病の早期発見と予防、およ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。市に住民登録のある、令和4年3月31日までに30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方市内契約歯科医療機関 ※詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。 ※お問い合わせは、健康推進課成人保健係へ。



健康大学

清瀬市健康大学は、生活習慣病の予防・介護予防などをテーマに、講演会などを実施しています。 ▶講義編(要予約) がん・生活習慣病予防などの講義。 ▶実技編(要予約) 生活習慣病などを予防する栄養、運動の実技など。 ※詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。 ※お問い合わせは、健康推進課成人保健係へ。



マシントレーニングやストレッチが行える健康増進室

健康センター3階にある健康増進室で、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。下記は通常案内です。現在新型コロナウイルス感染症予防のため、利用方法を変更しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。 ▶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) ▶初回トレーニング講習会 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3,000円) ▶持ち物 屋内用シューズ・運動できる服装・汗拭きタオル・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講習会の開始15分前までに健康増進室へお越しください。

追加募集! きよせ健幸ポイント



スマートフォンアプリまたは活動量計で参加し、歩いた歩数などによってポイントが貯まります。貯めたポイントは抽選で市内のお店で使える地域商品券に変えることができます。 ◆対象者: 市に住民登録のある20歳以上の方 ◆参加期間: 令和4年1月31日まで ◆参加費: 1,000円(活動量計参加者は別途1,000円負担) ◆申込み: WEB申込み(活動量計・アプリ参加希望) https://www.karakarate.jp/city-kiyose、または右記QRコードからサイトにアクセスして申込み 窓口申込み(活動量計参加希望) 健康推進課の窓口で直接申込み



【各事業の問合せ先】 健康推進課健康推進係☎042-497-2075、成人保健係☎042-497-2076、子育て支援課母子保健係☎042-497-2077

