



発行：清瀬市 編集：経営政策部シティプロモーション課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842 ☎042-492-5111 (代表) FAX 042-492-2415 メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp

5月1日(月)、ついに「しあわせ未来センター」(旧健康センター)オープン！  
健康・子育て支援事業の拠点として親しまれる施設を目指します。

## 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

市は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の改善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。**対**市に住居登録している昭和59年4月1日～平成6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) **日**4月5日から5月12日(消印有効)までにはがきに必要事項(記入例参照)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申込みフォーム(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
  - ・血压測定
  - ・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。

詳しくは市ホームページを確認してください。



表		裏
63	〒204-8511	30～39歳の健康診査申込み
清瀬市 生涯健康部 健康推進課行		・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)。

**対**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②の対象です)

②後期高齢者医療健康診査(後期高齢者健診)：後期高齢者医療制度加入者(75歳未満で後期高齢者医療制度にご加入の方を含む)

**日**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
- ・血压測定
- ・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。

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	-

### 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

**対**65歳以上の方(昭和34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

**対**40歳の方(昭和58年4月1日～昭和59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。

### いきいき健康づくり宣言！

健診は健康づくりのスタート。健診を毎年受けて数値の変動があるか確認してください。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、一人ひとり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

～オンライン面談選べます！～

1回 30分

期間は3か月

### 健診を受けたら、結果に注目！

健診結果データが少し高めのメタボリックシンドロームは、生活習慣病のリスクが高いですが、生活習慣の改善により予防することができます。内臓脂肪や体重の増加は、血糖や中性脂肪、血压などの上昇をもたらすと同時に、さまざまな形で血管を傷つけ動脈硬化を引き起こします。健診結果がお手元に届いたら、ちょっと高めの数値に注目して生活習慣を見直してみませんか？

#### 【健康チャレンジとは】

一人ひとり異なる健診結果が示す意味を保健師や管理栄養士などと一緒に振り返り、ポイントを絞って取り組む「特定保健指導」です。ご自身にあった目標を設定して、生活習慣を見直し、目標の達成を目指します。

- ・保健師や管理栄養士がアドバイス！
- ・オンラインで面談できます！
- ・無料で受けられます！



**対**特定健診の結果、特定保健指導対象者となった方 **場**しあわせ未来センター(旧健康センター)、市役所本庁舎、生涯学習センター、自宅など(オンラインによる面談) **日**初回面談、各自のペースで実践、3か月後に生活習慣の改善状況の確認と今後の継続に向けたアドバイスなど

**日**健康推進課成人保健係☎042-497-2076



※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。