

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)

☑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。

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

☑65歳以上の方 (昭和35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申し込んでください。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。

いいき健康づくり宣言！

健診は健康づくりのスタート。健診を毎年継続して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。

◆肝炎ウイルス検診：血液検査

☑40歳の方 (昭和59年4月1日～昭和60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。

健康チャレンジ

～オンライン面談も選べます～

1回 30分

期間は3か月

・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！

・無料です！ 土・日曜日にも実施します。

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、血圧などの上昇をもたらすとともに、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。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。事業者に委託して実施します。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。

☑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、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) ☑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

☑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。

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」に準ずる健診を、30～39歳の方にも同様に無料で行います。

☑市に住民登録している昭和60年4月1日～平成7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) ☑☑4月1日から5月13日 (消印有効) までに、はがき (記入例参照) または右記QRコード内申込みフォーム、直接窓口で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

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。

【はがき記入例】

表 裏

63 〒204-8511
清瀬市
生涯健康部
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



詳しくは市ホームページを確認してください。



「きよせWalking Map」 ～もっと楽しく健幸ウォーキング～

自然豊かな魅力ある清瀬市のウォーキングマップを配布しています。5つのおすすめコースのほか、ウォーキングをする上でのポイントなども紹介しています。ぜひ「きよせWalking Map」を手に取り、市内を巡るウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

【配布場所】健康推進課窓口・各地域市民センターなど市内公共施設 ☑健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

