

検査をすればここまで分かる！ あなたの健康のバロメーター！！

▼特定健康診査での主な検査項目と基準一覧

検査項目		基準値	検査から分かること	
身体測定	BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】	18.5以上25.0未満	やせや肥満の度合いの指標となります。	
	腹囲【cm】	男性…85未満 女性…90未満	内臓脂肪の量を反映します。	
血圧測定	血圧【mmHg】	収縮期(最高)…130未満 拡張期(最低)…85未満	血管の老化や動脈硬化の指標となります。	
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪【mg/dl】	150未満	動脈硬化の進み具合の指標となります。HDL コレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、悪玉のLDL コレステロールを処理する働きがあります。中性脂肪やLDL コレステロールが増加すると動脈硬化を進行させます。
		HDL コレステロール【mg/dl】	40以上	
		LDL コレステロール【mg/dl】	120未満	
尿検査	糖の代謝	尿糖	陰性(-)	体内でブドウ糖が円滑に利用されているかを、尿や血液中に存在するブドウ糖の量から調べます。
血液検査		空腹時血糖【mg/dl】	100未満	
血液検査		ヘモグロビンA1c【%】	5.2未満	
血液検査	肝機能	AST(GOT)【U/l】	31未満	臓器や組織の障害を調べます。
		ALT(GPT)【U/l】	31未満	肝臓に障害があるかの目安となります。
		γ-GT(γ-GTP)【U/l】	51未満	飲酒による肝臓の障害を調べます。
尿検査	たんぱく質の代謝	尿たんぱく	陰性(-)	腎臓に障害があるかを調べます。
血液検査		クレアチニン【mg/dl】	男性…1.1未満 女性…0.8未満	たんぱく質の最終産物です。血液中の量を調べることで、腎機能の指標となります。
		尿酸【mg/dl】	7.1未満	

※基準値は、厚生労働省健康局『標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)』および『事後指導に関するガイドライン』などを参考にしています。

検査項目の結果から分かることはそれぞれ異なります。検査の数値が基準値内かどうかを確認することは大切です。毎年、特定健康診査を受けて、数値の変化を見ていくことも大切ですが、病気の早期発見につながります。



▼特定健康診査・生活機能評価・ヘルスアップ健康診査実施医療機関

医療機関名	電話番号
いずみクリニック	555-8018
小崎クリニック	554-0188
小作駅前クリニック	578-0161
栄町診療所	555-8233
塩澤医院	554-7370
滝浦医院	555-2655
西多摩病院	554-0838
羽村三慶病院	570-1130
羽村整形外科 リウマチ科クリニック	570-1170
羽村相互診療所	554-5420
双葉クリニック	570-1588
松田医院	554-0358
松原内科医院	554-2427
柳田医院	555-1800
山川医院	554-3111
山口内科クリニック	570-7661
横田クリニック	554-8580
わかくさ医院	579-0311

(50音順)

真鍋クリニック(※)	554-6511
真愛眼科医院(※)	554-7019

こちらでは眼底検査のみ受診できます。

介護予防事業

生活機能評価の結果、介護予防事業

※特定健康診査受診時に眼底検査が必要と診断された方で、受診した医療機関で検査ができない場合は、左表(※)の医療機関で眼底検査を受けることができます。

必ず介護保険被保険者証を持参してください。
■健康保険組合などに加入している方へ
 健康保険組合などが、左表の医療機関を健康診査実施機関として指定している場合は、特定健康診査と併せて生活機能評価を受診してください。また、受診時は介護保険被保険者証を持参してください。
 そのほかの方は、生活機能評価のみ単独で受診することができます。

実施医療機関

への参加が望ましいと判断された方には、地域包括支援センターから、介護予防事業の案内を送付します。

国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している方は、左表の医療機関で特定健康診査・生活機能評価を受診してください。

お知らせ

- 6月1日～7日は水道週間
- ホタル観察会
- 稲作体験事業 苗取り・田植え
- 高齢者レクリエーションのつどい
- 第42回羽村市総合体育大会
- みどり東京計画実行委員および推進リーダー募集
- 大島・子ども体験塾 参加者募集
- 市議会議員の紹介
- 行政連絡委員の紹介
- 市民パトロールセンター羽村駅西口に開所

- 固定資産税の申告・減額措置など
- 危険です!!道路に出た枝などの障害物
- リサちゃんといくるちゃんのこれもやってね!
- 西多摩衛生組合 平成22年度タイオキシソノ測定結果
- ③ 教えて!消費生活センター
- ④ 動物公園イベント情報
- 自然休暇村から
- 6月は浸水対策強化月間
- ⑤ 住宅用太陽光発電システム設置費助成金申請 第1期受付開始
- ⑥ 市営住宅入居登録者募集中止のお知らせ
- 雨の日の資源Aの出し方
- ⑦ 児童育成手当現況届の提出など

- 子ども手当・児童育成手当の支給
- ⑧ 6月のおしゃべり場
- ほほえみ食事会
- 平成24年度中学校使用教科書の展示
- 就学相談の利用を
- ⑨ 生涯学習のためのガイド・講座の利用を
- 市民税・都民税納税通知書の送付
- 介護保険料特別徴収額の変更および特別徴収開始
- 審議会等の傍聴
- 官公署等から
- 羽村・瑞穂地区学校給食センターから
- 施設から(保健センター・図書館・スイミングセンター・フレッシュユランド西多摩)
- ⑩
- ⑪
- ⑬

6月1日～7日は水道週間 ～蛇口から あふれるぼくらの 夢・未来～

市では、安全でおいしい水を安定して市民の皆さんに届けるため、適正な水質管理と施設の整備に努めています。

水道週間には、市民の皆さんが水道について理解を深めることができるよう、水道施設の一部を開放します。

見学に訪れた方にペットボトル水「水はむら」を無料で差し上げます。小学生以下の方には、風船を用意しています。ぜひ、お越しください。

配水塔
配水塔の屋上からは、市内を一望することができます。

日時 6月1日(水)～7日(火)午前9時～午後4時
会場 水道事務所



▲配水塔



▲ペットボトル水「水はむら」

浄水場
日本最大級の膜ろ過施設です。

日時 6月4日(土)・5日(日)午前9時～午後4時

会場 浄水場(水上公園隣)

共通

入場料 無料

※直接会場へお越しください。

問合せ 水道事務所 ☎554-2269

ホタル観察会 ～市内でホタルを見よう!～

市では、羽村蛍研究会に阿蘇神社下流のホタル養殖地で、ホタルの飼育をお願いしています。毎年6月下旬にはホタルの飛翔を観察することができます。水辺を飛び交うホタルの幻想的な光を楽しんでください。

日時 6月25日(土)午後7時30分～

集合 いこいの里玄関前

解説 羽村蛍研究会会員

※駐車場はありません。近隣の方の迷惑にならないよう注意してください。

※ホタルを捕ることはできません。

問合せ 環境保全課環境保全係

