

6月1日から「特定健診」が始まります！

■ 特定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
神明台クリニック	554-7370
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
前田外科クリニック	578-8875
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。

市が指定する医療機関（左表）で受診する場合は、健康状

ヘルスアップ健康診査

保健師や管理栄養士などが生活習慣病を予防するための改善策について個別に支援していきます。対象となった方には、市から特定保健指導の案内を送付します。

74歳以下の方で、特定健康診査の結果、腹囲やBMI（身長と体重から算出される数値）が基準値以上であり、かつ血圧や脂質、血糖の検査数値のいずれかが基準値以上となった方を対象に行います。基準値は、下表を参考にしてください。

特定保健指導

態をより正しく把握するために、6項目の検査を追加したヘルスアップ健康診査を受けることができます。

※この事業は基地再編交付金の一部を充当して行います。

実施医療機関

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を受診してください。

※特定健康診査受診時に、眼底検査が必要と判断され、その医療機関で検査ができない場合、左表の(*)の医療機関で眼底検査を受けることができます。

**「検査でわかる」
あなたの体の
こんなこと!**

検査項目の結果からわかることはそれぞれ異なります。結果の数値が基準値内かどうかを確認するだけでなく、数値の変化を見ていくことが大切です。

毎年特定健康診査を受けて、数値の変化を見ていくことが、病気の早期発見につながります。



■ 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	検査からわかること	
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】	149以下	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コレステロールは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】	119以下	
血液検査	肝機能	AST(GOT)【U/L】	30以下	臓器や組織の障害を調べます。
		ALT(GPT)【U/L】	30以下	肝臓に障害があるかの目安となります。
		γ-GT(γ-GTP)【U/L】	50以下	飲酒による肝臓の障害を調べます。
尿検査	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】	99以下		
血液検査	ヘモグロビンA1c【%】	5.5以下 (NGSP値)		
尿検査	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	たんぱく質の代謝	クレアチニン【mg/dL】	男性… 1.0以下 女性… 0.7以下	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】	7.0以下	

※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。

第40回 はむら夏まつり 参加者募集!



第40回はむら夏まつり

日時 7月25日(土)・26日(日)各日午後3時～8時30分
 ※催し物は、天候などにより変更・中止する場合があります。
 会場 羽村駅周辺
 テーマ 「光」
 主催 第40回はむら夏まつり実行委員会

人波踊り参加者募集

そろいの浴衣やはんてんなどを着て、羽村独特の民踊調のゆったりとした踊りに参加しませんか(服装は自由です)。

期日 7月25日(土)

参加資格 市内・外を問わず、5人以上の団体で、はむら夏まつり実行委員会が認めた団体

ボランティアスタッフ募集

はむら夏まつりに運営スタッフとして参加しませんか。1日のみの活動も可能です。企業単位での参加もお待ちしております。運営スタッフになって、夏まつりを一緒に盛り上げましょう。

対象 市内・外を問わず、ボランティア(無償)で運営に協力していただける方および企業

内容 会場内の案内や清掃、各催し物の進行管理補助など

サブステージでのパフォーマンス出演者募集

会場内に設置するトラックステージで、ダンスや音楽などのパフォーマンスを行いますか。

参加資格 市内・外を問わず、ボランティア(無償)で出演していただける方で、はむら夏まつり実行委員会が認めた個人・団体

※申込多数の場合は抽選で決定

申込み

次の各期間に、申込書に必要事項を記入し、Eメールまたは直接産業課へ

■人波踊り・ボランティアスタッフ

6月1日(月)～19日(金)午後5時(必着)

■パフォーマー出演者

6月1日(月)～12日(金)午後5時(必着)

※申込書は、市役所西分室2階産業課で配布するほか、市公式サイトからダウンロードすることができます。

※持参の場合の受付時間は、土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時です。



模擬店出店者募集

飲食・物品販売などの模擬店を行う団体を募集します。

出店資格 市内に事業所を有する、羽村市商工会会員または市内で常時活動している市民団体

※市民団体は、市内で常時活動している、羽村市民のみで構成される団体であることが証明できるもの(活動記録など)が必要です。

申込み・問合せ 6月1日(月)～12日(金)午後5時(必着)に、出店者要綱を確認の上、申込書に必要事項を記入し出店料・提出書類を添えて、直接羽村市商工会へ

※出店者要綱・申込書は、羽村市商工会で配布するほか、市公式サイト・羽村市商工会公式サイトからダウンロードすることができます。

※保健所の指導により、飲食物販売者は、仕込先住所・施設名を臨時出店届に記入する必要があります。また、保健所の許可が得られない品目での出店はできません。

応募先・問合せ 第40回はむら夏まつり実行委員会事務局

■産業課商工観光係 658 (市役所西分室2階)

☎s206000@city.hamura.tokyo.jp

■羽村市商工会 ☎5555-6211