

# 広報はむら



## 📖 主な記事

### 1 6月1日から特定健康診査が始まります！

### 3 イベント情報

平成 28 年度 羽村市・福生消防署合同総合水防訓練／第 41 回はむら夏まつり 参加者募集！／郷土博物館 企画展「羽村と周辺地域の化石」／田んぼ体験 苗取り・田植え など

### 10 市政の情報

固定資産税の申告・減額措置など／30歳・35歳健康診査の受診を／乳がん集団検診を行います／市長への手紙 ～あなたの声を市政に～／市内の保育施設などの利用を など

### 15 情報アラカルト

### 22 6月のテレビはむら

### 23 こどものページ

### 24 6月の相談日ほか



表紙の写真 (平成27年6月7日撮影)

### おいしいお米にな～れ！

6月、根がらみ前水田は田植えのシーズンを迎えます。田んぼ体験を楽しみにしていた子どもたちは、やわらかい泥の感触に笑顔になりながらも、苗を植える作業では真剣な表情です。

丁寧に植えた苗が、収穫の秋にはたくさんの実りを届けてくれるでしょう。

### 羽村市公式キャラクター



6月4日(土)にゆとろぎで第5回羽村市環境フェスティバルがあるりん♪楽しくecoを体験しよう！みんなもぜひ来てね！

はむりん

# 見つめ直そう自分の体

## 6月1日から 特定健康診査が 始まります！



特定健康診査（特定健診）を受けると、自分の体が現在どのような状態なのかを知ることができ、さらにその結果をこれからの健康づくりに生かすことができます。

病気の兆候は、健康診査の結果に表れます。自分ではわからない体の微妙な変化に気付くため、毎年1回必ず健康診査を受けることが大切です。また、その結果に合わせて生活習慣を見直し改善することで、生活習慣病を予防しましょう。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111 ⑨ 622 ~ 627

### 特定健康診査とは

特定健康診査は、**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**に着目した、生活習慣病を予防するためのもので、国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者が行います。

メタボリックシンドロームとは、腹部の内臓まわりに脂肪がたまり過ぎた状態に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち二つ以上が重なった状態のことをいいます。こうした状態が続くと動脈硬化が進み、将来的に心筋こうそくや脳こうそくが起りやすくなります。

健診項目は、2ページ下段の「健診でわかる」あなたの体のこんなこと！をご覧ください。

### 対象

- 市内在住で次の条件のどちらかに該当する方
- 国民健康保険に加入している40～74歳の方（平成28年度中に40歳になる方を含む）
- 後期高齢者医療制度に加入している方

### 費用

費用は無料です。

### 受診方法

5月下旬に、対象の方に健康診査受診券を送付しました。実施期間内に、2ページ上段の「特定健康診査実施医療機関」で受診してください。

### 実施期間

6月1日（水）～10月31日（月）  
※受診する時は、被保険者証と健康診査受診券を持参してください。また、高齢受給者証を持っている方は、併せて持参してください。

### 注意してください

- 実施期間の後半は混雑し、受診できない場合があります。8月ごろまでの早い時期に受診してください。
- 受診日に国民健康保険に加入していない場合は受診できません。

### 今年度の受診券について

今年度は、国民健康保険に加入している方には「黄色」、後期高齢者医療制度に加入している方には「藤色」の受診券を送付しています。

### 受診券



▲後期高齢者医療制度に加入している方



▲国民健康保険に加入している方

### 健康保険組合などに加入している方へ

健康保険組合などの各医療保険者から健康診査に関するお知らせがあります。実施時期や実施医療機関については、各医療保険者へお問い合わせください。