

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
羽村ひまわりクリニック	555-1103
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
わかかさ医院	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。

特定保健指導

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。

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。

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た場合、左表の(*)の医療機関で眼底検査を受けることができます。

「健診でわかる」 あなたの体の こんなこと！

健診項目の結果からわかることはそれぞれ異なります。健診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健診項目と基準一覧 ■

健診項目		基準値	健診結果からわかること	
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)… 129以下 拡張期(最低)… 84以下	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（改訂版）』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。

平成28年度 羽村市・福生消防署合同総合水防訓練

水防体制の強化や水害に対する防災意識の向上を目的に水防訓練を行います。

今年度から、浸水想定区域に関係する地区を対象とした避難訓練を行います。

避難訓練後は、家庭にある物を使った簡易水防工法の実施や、市の職員による水害対策の説明などを行います。

平成27年9月に鬼怒川の氾濫により大きな被害が発生したことも記憶に新しいところです。いざという時に必要な水防知識を習得するためにも、ぜひ訓練に参加してください。

日時 6月19日(日)午前9時30分～11時30分

※荒天の場合は中止とし、午前8時に防災行政無線および羽村市メール配信サービスでお知らせします。

◆避難訓練は午前9時30分から

午前9時に、避難訓練に関する事前放送を行います。

午前9時30分に対象地区の防災行政無線（市内放送）により、避難訓練開始の放送を行います。

対象地区の方は、下記の訓練会場へ向かってください。

◆各会場での訓練は午前9時50分から

午前9時50分から各訓練会場で訓練を開始します。

訓練内容

①積み土のう工法・家庭にある物を使った簡易水防工法（福生消防署員の指導のもと、参加者による水防工法を行います。）

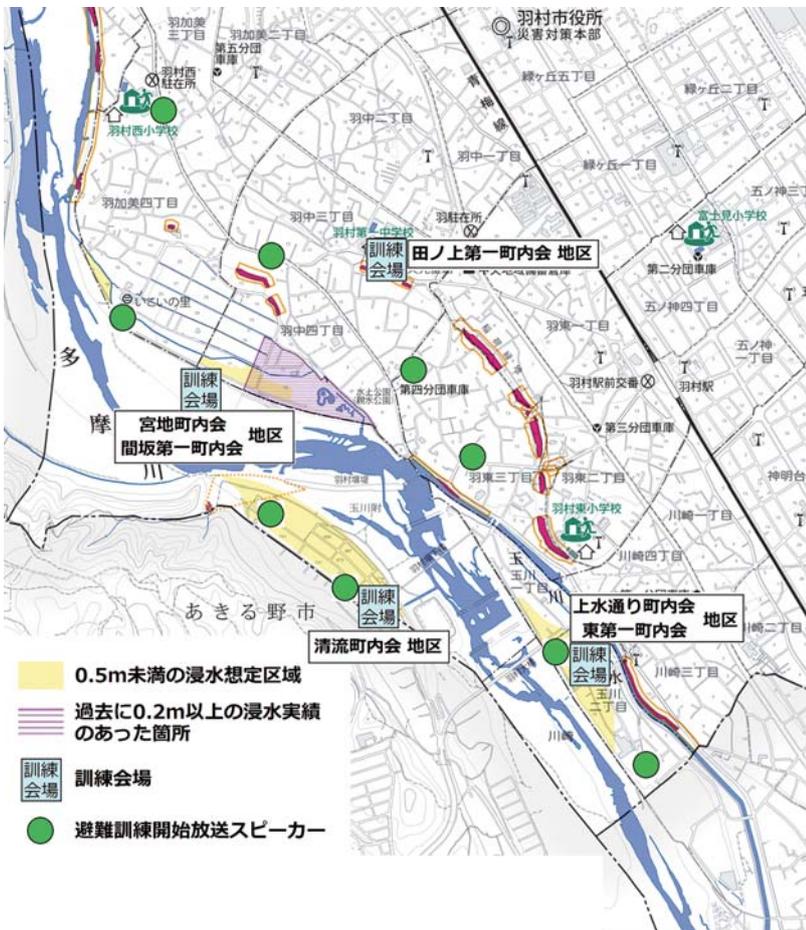
②水害対策の説明（市職員による気象警報・避難勧告・避難方法などの説明を行います。）

※宮の下運動公園では、消防団や消防署との合同訓練となるため、②は行わず①と水圧ドアなどの体験型訓練を行います。

◆浸水想定区域とは

浸水想定区域は、多摩川流域に2日間で総雨量457mmの大雨が降った時に浸水が想定される区域です。この雨量は、おおむね200年に1回程度の確率とされています。

問合せ 防災安全課防災係④207



▲簡易水防工法の様子

■対象地区・訓練会場

対象地区	訓練会場	住所
宮地町内会・間坂第一町内会	宮の下運動公園	羽加美 4-875 先
上水通り町内会・東第一町内会	上水グラウンド	玉川 2-8-18
清流町内会	清流地区備蓄倉庫	羽 741-37
田ノ上第一町内会	羽村第一中学校校庭	羽中 3-6-33