

# 6月1日から「特定健康診査」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！

自覚症状がなくても、健診結果の値が異常値の場合は、必ず医師に相談しましょう。また、基準値内であっても以前の健診結果と比較して異常値に近づいていないかを確認しましょう。健診結果や生活習慣についての相談は、保健センターで行っている「健康なんでも相談」を利用してください。

### ■ 特定健康診査での主な健診項目と基準値一覧 ■

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	
	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	糖の代謝	空腹時血糖【mg/dL】		99以下
	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。

## 羽村×八丈エコ教室 団員募集!

夏休みに八丈島の自然の中で、環境について一緒に学びましょう。同じ東京都でも異なる環境の中で、スキューバダイビング、登山、ナイトツアー、環境保全活動などを通して、非日常的でエコな感動体験を味わってください。

### 活動予定

- 6月14日(水)・15日(木)：①6月1日(水)～13日(火)に応募した方の面接、23日(金)・27日(火)：②6月16日(金)～22日(木)に応募した方の面接(いずれも午後7時～)
- ※面接時に保護者説明会を行います。
- ①で定員に達した場合は②の受け付けはありません。

- 7月9日(日)：羽村×八丈エコ教室結団式(午前)・事前学習会(午後)
  - 7月下旬：事前学習会(水辺観察会)
  - 8月7日(月)夕方～11日(金)・祝夜：八丈島体験型環境学習(往路船中1泊、復路航空機)
  - 8月27日(日)：体験型環境学習報告会の会場でのユース食器普及促進活動
  - 11月4日(土)・5日(日)：羽村市産業祭
  - 平成30年6月2日(土)：第7回羽村市環境フェスティバルで活動報告
- 対象** 市内在住または在学の小学校6年生～高校生のうち、次のすべてを満たす方  
心身共に健康で屋外活動を行うこと

ができること／事前研修などすべての活動に参加できること／活動を通じて得た知識および経験を今後の生活や社会活動に役立てることができること

**定員** 20人程度(申込多数の場合は抽選)

**参加費** 1万8000円

**申込方法** ①6月1日(水)～13日(火)、②6月16日(金)～22日(木)(午後5時必着)に、申込用紙に必要事項を記入し、郵送または直接申込先へ(持参の場合、土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時)

※抽選は申込期間末日の午後7時から  
※申込用紙は、市内各小・中学校、市役所2階環境保全課で配布するほか、市公式サイトからダウンロードすることが出来ます。

※この事業は、多摩・島しょ広域連携活動助成金を受けて行うものです。

**申込先・問合せ** 環境保全課環境保全係(☎)225-2

05-18601(所在地記載不要)



▲スキューバダイビングの様子

## 大島・子ども体験塾 参加者募集!

市では「大島・子ども体験塾」をあきら野市と共同で行います。都会の夜景を見ながら東京竹芝を出航し、翌朝には、船上で海からの日の出を観察します。

伊豆大島での三原山登山・海水浴・ふるさと体験・交流事業などを通じ、協力し合うことの大切さや喜びをみんなで楽しく学びます。

**プログラム(予定)**

- 事前活動 7月23日(日)
- 現地活動 伊豆大島8月9日(水)～13日(日)4泊5日(船中1泊含む)：三原山登山・海水浴・ふるさと体験など
- 事後活動 8月19日(土)

※7月19日(水)に保護者説明会を行います。

**対象** 市内在住の小学校5・6年生および中学生で、計画したプログラム(事前活動・事後活動を含む)の全日程に参加でき、学校・地域などで青少年活動のリーダーとして活躍したい方

**定員** 35人(羽村市・あきる野市合わせて70人、申込多数の場合は抽選)

**参加費** 1万円

※保護者説明会の時に支払ってください。  
※天候不良などによる欠航延泊費、保険範囲外の費用が別途かかる場合があります。

※この事業は、多摩・島しょ広域連携活動助成金を受けて行うものです。

**申込み・問合せ** 6月14日(水)までに、所定の申込用紙に必要事項・子ども体験塾に参加する動機を記入し、郵送または直接児童青少年課児童青少年係(☎)265-2205-18601(所在地記載不要)

※持参の場合、土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時です。  
※申込用紙は、市内各小・中学校、市役所2階児童青少年課で配布するほか、市公式サイトからダウンロードすることが出来ます。



▲昨年の様子

※羽村×八丈エコ教室と大島・子ども体験塾の両方に申し込むことはできません。