

生活習慣病予防は 特定健康診査から

生活習慣病はほとんど自覚症状がありません。特定健診の目的は、症状なく進行する生活習慣病を検査値の変化から早期に発見し予防することです。必ず、毎年1回健康診査を受けて、生活習慣改善のきっかけにしましょう。

問合せ 保健センター ☎ 622～627

■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
わかさ医院	579-0311

■眼底検査実施医療機関

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

(50音順)

74歳以下の方で、特定健診の結果、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。

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。

○平成30年度から重症化予防事業が始まります

特定健診の結果、治療が必要な状態であっても医療機関を受診していない方については、市が委託した事業者から通知・電話などで受診を促すことがあります。

◆特定保健指導

健康状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、防衛省の基地再編交付金の一部を活用して行っています。

◆ヘルスアップ健康診査

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診を受けてください。

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

◆実施医療機関



“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」(今月の相談は26ページをご覧ください)を利用してください。

■特定健康診査の主な健診項目

健診項目		健診結果からわかること	
身体測定	BMI【体重÷身長÷身長】	肥満・低体重の度合い	
	腹囲	内臓脂肪の量	
血圧測定	血圧	血圧による血管への負荷の指標	
	血液検査	脂質の代謝	中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール
肝機能		AST(GOT)	血液中の脂質量 動脈硬化の危険性を示す指標
		ALT(GPT)	
	γ-GT(γ-GTP)		
尿検査	尿糖	肝臓などの臓器の障害を示す指標。γ-GTは、特にアルコールによる肝臓の障害を示す。	
血液検査	糖の代謝	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c	
	貧血検査	血色素量(ヘモグロビン)	血液中や尿中の糖の量 ヘモグロビンA1cは血糖の1~2か月の平均値を示す指標
		ヘマトクリット値	貧血の指標
赤血球数			
尿検査	腎機能	尿酸	
	血液検査	尿酸	腎機能の指標 eGFRは血清クレアチニン値と年齢・性別から腎機能を推計する
		その他	痛風発作の危険性を示す指標

【今年度の受診券について】

国民健康保険に加入している方には「オレンジ色」、後期高齢者医療制度に加入している方には「水色」の受診券を送付しています。



▲国民健康保険に加入している方「オレンジ色」



▲後期高齢者医療制度に加入している方「水色」

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30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

受診方法

5月下旬に、対象の方に特定健康診査受診券を送付しました。

実施期間内に、次ページの「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(金)~10月31日(水)

※受診する時は、被保険者証と特定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の受診をお勧めします。

■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。

◆特定健康診査とは

特定健康診査(特定健診)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2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、次ページの「健診でわかる“あなたの体のこんなこと!”」をご覧ください。

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、各医療保険者へ問い合わせてください。

第43回はむら夏まつり参加者募集

テーマ

いろいろ 彩



出演・出店してみませんか？

日時 7月28日(土)・29日(日)の午後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

主催 第43回はむら夏まつり実行委員会

①人波踊り参加者募集

そろいの浴衣やはんでんなどを着て、羽村独特の民踊調のゆつたりとした踊りに参加しませんか。

期日 7月28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

②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日のみの参加も可能です。企業単位での参加もお待ちしています。

対象 市内・外を問わず、ボランティア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、催し物の進行管理補助など

③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。

参加資格 市内・外を問わず、ボランティア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します。

応募方法

6月1日(金)～15日(金)の午後5時まで(必着)に、申込書に必要事項を記入し、Eメールまたは直接産業振興課へ

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

応募先・問合せ 第43回はむら夏まつり実行委員会事務局

■産業振興課商工観光係(内)657(市役所西分室2階)

☐s206000@city.hamura.tokyo.jp



◆模擬店出店者募集

飲食・物品販売などの模擬店を出店する団体を募集します。

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(金)～15日(金)の午後5時まで(必着)に、出店要綱を確認の上、申込書に必要事項を記入し、出店料・提出書類などを添えて、直接羽村市商工会へ

※出店料は出店要綱に記載しています。

※出店要綱・申込書は、羽村市商工会で配布するほか、市公式サイト・羽村市商工会ウェブサイトで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43回はむら夏まつり実行委員会事務局

■羽村市商工会 ☎555-6211

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、環境について楽しく学びましょう。

同じ東京都でも異なる環境にある八丈島で、スキューバダイビング、登山、光るキノコ見学ツアー、環境保全活動などを通じて、エコな感動体験を味わってください。

活動予定

○7月8日(日)：羽村×八丈エコ教室結団式(午前)・事前学習会(午後)

○7月25日(水)：事前学習会(水辺観察会)

○8月3日(金)夕方～7日(火)夕方：八丈島体験型環境学習(往路船中1泊、復路航空機)

○8月26日(日)：報告会

○11月3日(土)・4日(日)：羽村市産業祭会場内でのユース食器普及促進事業

○平成31年6月1日(土)：第8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

○事前研修などすべての活動に参加できる

○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を希望する

とができる

定員 若干名(申込多数の場合は抽選)

※昨年度の八丈島体験型環境学習が悪天候により中止となったため、昨年度の参加者の優先申込枠を設けます。

参加費 1万8000円

申込方法 6月1日(金)～13日(水)の午後5時まで(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へ

※定員に満たなかった場合は、6月18日(月)～22日(金)に追加募集を行います。

※抽選は申込期日最終日の午後7時～

■当選した方は、次の日程で面接および保護者説明会を行います

6月14日(水)・15日(金)(追加募集の方は、6月25日(月)・26日(火))

※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できます。

※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 ☎225-2051-8601(所在地記載不要)

大島・子ども体験塾 参加者募集！

市では、あきる野市と共同で「大島・子ども体験塾」を行います。

都会の夜景を眺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

○7月22日(日)：事前活動

○8月8日(水)～12日(日)4泊5日(船中1泊含む)：伊豆大島現地活動(三原山登山・海水浴・ふるさと体験など)

○8月25日(土)：事後活動

※7月18日(水)に保護者説明会(保護者のみ)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すべてに参加でき、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。

