人との間隔はできるだけ2ｍ空けましょう。「密閉」「密集」「密接」を避け、こまめに手洗いを。外出時は症状がなくてもマスクを着用しましょう。

健康

生活習慣病予防は特定健康診査から

生活習慣病を検査値の変化から早期に発見し予防するため、必ず毎年、健康診査を受診しましょう。

特定健康診査とは

生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査で、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、将来的に心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなります。

対　象　市内在住で次の①②のどちらかに該当する方

①国民健康保険に加入している40～74歳の方（今年度中に40歳になる方を含む）

②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送付した健康診査受診券と、被保険者証（持っている方は高齢受給者証も）を持参して、実施期間内に、「特定健康診査実施医療機関」で受診してください。

実施医療機関　下表の医療機関で特定健康診査を受診することができます。

※受診時に眼底検査が必要と診断された場合、下表の＊印の医療機関で眼底検査を受けることができます。

実施期間　6月1日(月)～10月31日(土)

注　意　※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。

健康保険組合などに加入している方へ

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。

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「やまぶき色」、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。

■今年度の受診券■

▲後期高齢者医療制度に加入している方「藤色」

▲国民健康保険に加入している方「やまぶき色」

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の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。

生活習慣病重症化予防事業

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。

特定健康診査
実施医療機関一覧（50音順）

医療機関名	電話番号
いずみクリニック	555-8018
小﨑クリニック	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

＊真鍋クリニック	554-6511
＊真愛眼科医院	554-7019

＊印の医療機関では眼底検査のみ受診できます。

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

ヘルスアップ健康診査

健康状態をより正しく把握するために、7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。

“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、保健センターの「健康なんでも相談」を利用してください。

問合せ　健康課（保健センター）㊥623

■特定健康診査・ヘルスアップ健康診査の健診項目

身体測定		BMI【体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）】
		腹囲
血圧測定		
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）・ALT（GPT）・γ-GT（γ-GTP）
尿検査	糖の代謝	尿糖
血液検査		空腹時血糖・ヘモグロビンA1c
血液検査	貧血検査	血色素量（ヘモグロビン）・ヘマトクリット値・赤血球数
尿検査	腎機能	尿たんぱく
血液検査		血清クレアチニン・eGFR
	その他	尿酸

成人歯科健診

期　間　6月1日(月)～7月31日(金)

対　象　市内在住で、6月1日現在40～64歳の方

内　容　問診、現存歯・義歯の状況、口腔衛生状況、歯周病の状況などの健診

受診方法　市内歯科健診実施医療機関へ事前に予約

※65歳以上の方の歯科健診は、9・10月に行います。

※現在、歯の治療中の方は、受診できません。

※1人につき、年1回の受診です。

※実施医療機関については、市公式サイトをご覧いただくか、問い合わせてください。

問合せ　健康課（保健センター）㊥623

肝炎ウイルス検診

期　間　6月1日(月)～10月31日(土)

対　象　次の①②のどちらかに該当する方

①市内在住の40歳以上（今年度40歳になる方を含む）で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

②今年度の特定健診の結果、肝機能数値に異常があった方

検査方法　血液検査によるB型・C型肝炎検査

受診方法　直接、実施医療機関に連絡し、健康保険証を持参して受診してください。

※実施医療機関については、市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。

※対象でなくても保健所で受けられる場合があります。詳しくは西多摩保健所に確認してください。

問合せ　健康課（保健センター）㊥623／西多摩保健所☎0428－22－6141

健診の日程などについては、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。

高次脳機能障害の相談窓口をご利用ください

脳卒中などの病気や交通事故にあった後、「怒りっぽくなった」「今までできていたことができなくなってしまった」「新しいことが覚えられない」などの症状がありませんか。

これらの症状は「高次脳機能障害」かもしれません。この障害は見た目ではわからないため、周囲の理解が得にくく、本人や家族が生活に困難を感じることが多いとされています。

困っていることやこれからの生活のこと、各種福祉サービスの利用方法、医療機関の受診などについて、高次脳機能障害専門の相談員による個別相談を行っています。障害福祉課へ事前に予約してから、お越しください。

相談日時　毎月第3火曜日の午後2時～4時（予約制）

会　場　市役所1階障害福祉課

問合せ　障害福祉課障害者支援係㊥186