

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。

健(検)診や、健康関連の講座などを活用して、健やかな毎日を過らしましょう

体組成

体組成測定会〜カラダの分析してみませんか？

筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量などを測り、その場で結果を解説します。結果に合わせて食事や運動についても紹介します。

日時 6月23日(木)午後1時15分〜3時10分(所要時間:10分〜15分)

会場 保健センター

相談員 保健師、看護師、栄養士
定員 18人(申込順)

※健康手帳を持っている方は持参してください。

※測定器は1人ごとにアルコール消毒を行います。

※より詳しい相談を希望する方は、同日開催の健康なんでも相談で個別に応じます。

※ペースメーカーなどの医療用電気機器を装着している方は、測定できません。

申込み 6月2日(木)から電話で、健康推進係☎626へ

食事

メンズキッチン 包丁なしでつくる！お手軽健康ごはん

元気な体づくりは、毎日の食事から。料理初心者も、慣れている方も、肩の力を抜いて料理を作りませんか。

日時 6月30日(木)午前10時〜午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の男性

定員 12人(申込順)

費用 調理実習代300円

持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ、健康手帳(持っている方)

※状況により、調理実習を調理デモンストラーションに変更する場合があります。

申込み 6月2日(木)から、電話または直接、健康推進係☎625へ

脂質

カラダ塾 食べて動いて！かんたんコレステロール対策

すぐに役立つコレステロール対策が満載の健康講座と調理実習です。

日時 7月8日(金)午前10時〜午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の方

定員 12人(申込順)

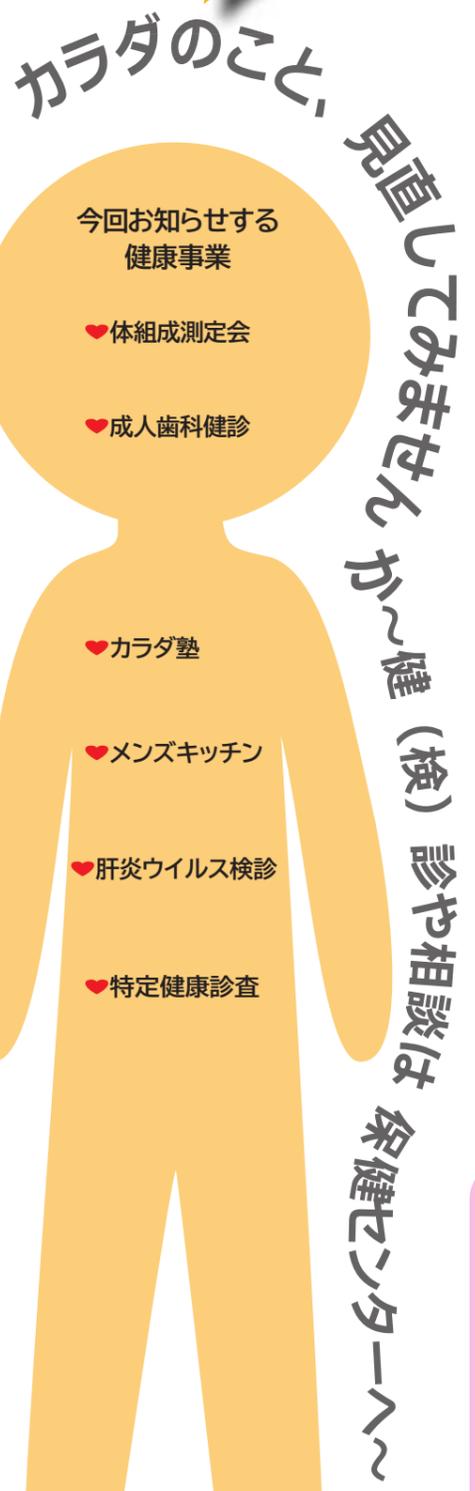
費用 調理実習代300円

持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ、健康手帳(持っている方)

※希望する方には個別相談も行います。

※状況により、調理実習を調理デモンストラーションに変更する場合があります。

申込み 6月2日(木)から、電話または直接、健康推進係☎625へ



今回お知らせする健康事業

- ♥体組成測定会
- ♥成人歯科健診

- ♥カラダ塾
- ♥メンズキッチン
- ♥肝炎ウイルス検診
- ♥特定健康診査

肝臓

肝炎ウイルス検診

期間 6月1日(水)〜10月31日(月)

対象 次の①②にあてはまる方

①市内在住の40歳(昭和57年4月2日〜昭和58年4月1日生まれ)の方

※会社などの事業主が行う肝炎ウイルス検診を受けた方または受ける予定の方は除きます。

②41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない方

※特定健診で肝機能の数値に異常があった場合は受けることができます。

検査方法 血液検査によるB型・C型肝炎検査

実施期間 6月1日(水)〜10月31日(月)

対象 市内在住で次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(今年度中に40歳になる方を含む)

※過去に受診したことがある方でも、西多摩保健所で受診できる場合があります。詳しくは西多摩保健所に問い合わせてください。

問合せ 保健センター係☎623

メタボ

特定健康診査

対象の方に、5月下旬に受診券を送付しました。生活習慣病を早期に発見するため、毎年健康診査を受けましょう。

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す。

メタボリックシンドロームの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りやすくなります。

実施期間 6月1日(水)〜10月31日(月)

対象 市内在住で次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(今年度中に40歳になる方を含む)

特定健康診査とは

後期高齢者医療制度に加入している方 ※受診券が届いても、受診日に国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入していない場合は受診できません。

受診方法 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。詳しくは同封の「手引き」をご覧ください。

健康保険組合などに加入している方は

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。

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。

保健師や管理栄養士などが、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、市が委託した事業者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で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などで受診を促すことがあります。

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。

問合せ 保健センター係☎623

歯

成人歯科健診(40〜64歳)

期間 6月1日(水)〜7月31日(日)

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に事前予約してください。

※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ください。

問合せ 保健センター係☎623

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。