

特定健康診査を受けましょう

対象の方に、5月末に受診券を送付しました。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、毎年健康診査を受けましょう。

②後期高齢者医療制度に加入している方
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)をお持ちの上、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。

今年度の受診券

国民健康保険に加入している方には「緑色」、後期高齢者医療制度に加入している方には「薄だいだい色」の受診券を送付しています。

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。

健診結果が異常値のときは必ず医師に相談を

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(保健センター内) ☎625



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。

健康管理術

血圧が高いとなぜ良くないの？

なぜ健診で血圧をはかるのでしょうか。それは高血圧があらゆる循環器病(脳卒中や心疾患など)の原因となるからです。日本人の高血圧の最大の原因は、塩分の取り過ぎです。若年・中年男性では、肥満が原因の高血圧も増えていきます。飲酒、運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。

■高血圧の基準値

日本高血圧学会の診断基準では、収縮期血圧(最大血圧)が、140

問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

mmHg、または拡張期血圧(最小血圧)が90mmHg以上の場合、高血圧と診断します。自宅で計る家庭血圧の場合は、それよりも低い、収縮期血圧(最大血圧)が135mmHg、拡張期血圧(最小血圧)が85mmHg以上だと高血圧と診断します。

■高血圧の予防

塩分の取り過ぎ、野菜・果物の不足、肥満、運動不足、多量飲酒などの生活習慣は血圧を上昇させます。当てはまるものがあれば改善に取り組みましょう。

■高血圧を予防・改善する生活習慣

- 塩分を取り過ぎない。
○バランスのとれた食生活を心がける。
○適正体重を維持する。
○定期的に体を動かす。
○お酒は適度に楽しむ。
○禁煙する。

健康課では、保健師・管理栄養士による体調や食事、心の相談に応じています。気軽に相談してください。



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、各医療保険者に問い合わせてください。

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とは、腹

特定保健指導

74歳以下で、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。

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。

新型コロナウイルス集団接種会場は6月で終了

S&Dスポーツアリーナ羽村(スポーツセンター)で行っている集団接種は、6月30日(金)で終了します。
7月以降に接種を希望する方は、市内の個別医療機関または東京都大規模接種会場などで接種してください。

接種ができる個別医療機関については、広報はむら4月15日号または市公式サイトを確認してください。
問合せ 羽村市コロナワクチンコール

センター ☎0570-030207 (日曜日、祝日を除く)

※電話リレーサービス(手話などで通話をするオペレータを介しての電話)は、コールセンターの番号では利用できません。健康課の番号を伝えてください(健康課 ☎042-555-1111 ☎628-630)。
※令和5年「秋開始接種」は9月以降に集団接種を行う予定です。



はむいん何いん いるかなクイズ⑤

6月1日号にも、わたしがあちこちにいるりん♪
今号は13りんのわたしが隠れているよ!全部見つけられるかな♪



たま川減右衛門と量右衛門からのお願い <粗大ごみなどを変更するときは連絡を!の巻>

Comic strip about large waste disposal. Panel 1: A woman asks about disposal. Panel 2: A man explains that items like bicycles and furniture need to be taken to a collection site. Panel 3: A worker explains that items not taken to the site cannot be recycled. Panel 4: A worker explains that items not taken to the site cannot be recycled.

※粗大ごみの自宅回収には予約が必要です。追加、キャンセルなどの変更がある場合も必ず連絡してください。
【予約先:羽村市粗大ごみ受付センター ☎570-7733】
※変更の連絡がない場合は、変更した粗大ごみは回収できません。

問合せ 生活環境課 ☎204