

健康

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。

実施期間 6月2日(月)～10月31日(金)

対象 市内に住民票があり、次の①②のどちらかに該当する方

①羽村市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

注意 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。

▼**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

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った状態に加えて、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。

▼**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。

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。

※詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。

問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 624



▲特定健康診査（市公式サイト）

大腸がん検診

大腸がんは40歳代から増加し始め、女性のがん死亡原因の第1位、男性の第2位となっています。早期発見・早期治療ができれば、95%以上が治ります。

実施期間 6月2日(月)～10月31日(金)

対象 市内在住で、検診日現在40歳以上の方

検査方法 便潜血反応検査（2日採便法）
受診方法 市内協力医療機関で採便容器を受領後、2日分の採便をして医療機関へ提出してください（1日分の採便では検査できません）。

持ち物
①健康保険の資格がわかるもの（マイナ保険証など）
②診察券（持っている方）

※検査結果は、医療機関から本人に説明します。
※検査結果が陽性の場合、その後の精密検査の受診状況等の把握のため、市から連絡します。

※実施医療機関について詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。

問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 625



▲大腸がん検診（市公式サイト）

肝炎ウイルス検診

肝臓がんの原因の約80%が肝炎ウイルスであり、感染しても自覚症状がほとんどありません。しかし早期に適切な治療を受けることで肝臓がんへの悪化を予防できます。

実施期間 6月2日(月)～10月31日(金)

対象

①今年度40歳（昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ）の方
※会社などの事業主等が行う肝炎ウイルス検診を受けた方・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
※過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがあっても、年度内に受診した特定健康診査等で肝機能の数値に異常があった方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
受診方法 検診実施期間中に直接、実施医療機関に予約し受診

※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。

問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 626



▲肝炎ウイルス検診（市公式サイト）

健康管理術

定期健診で歯・口腔のメンテナンスをしましょう！

■歯周病と全身の病気の関係

歯周病は、歯垢（歯の汚れ）に住みつく細菌が原因となり、歯ぐきに炎症を起こし、出血や腫れを起こします。放っておくと、歯を支える組織が壊れ、歯が抜けることもあります。

加えて、歯周病は単なる口の中の問題ではなく、歯周病菌やその毒素が血液を介して全身を巡ることで、糖尿病や脳卒中、心臓病などさまざまな病気のリスクを高め、全身の健康に大きく影響することがわかっています。口腔ケアは、全身の健康を守る重要な習慣といえます。

■定期健診のすすめ

市の健康づくりに関する市民意識調査によると、年1回以上歯科健診を受けている人は約5割に留まっています。また、成人歯科健康診査の結果によると、歯周病を有する人の割合は約4割。歯周病は自覚症状が出にくいいため、気付かないうちに進行してしまうこともあります。自分で言う歯みがきだけでなく、定期的に健診を受け、歯科医院の口腔ケア（歯石の除去、歯周病治療、フッ素塗布など）を受けることが大切です。

市では毎年、40歳以上の方を対象に「成人歯科健診」を行っています（14ページ参照）。対象の方はぜひ受けてください。

■歯周病予防のためのセルフケア

歯周病を予防するには、毎日の歯みがきや規則正しい生活、食生活の改善などを行うことも大切です。

【口腔ケア】

○毎日（なるべく毎食後）丁寧にすみずみまできれいにみがく。

○歯間ブラシやフロスなども活用して、歯垢を取り除き、歯石を予防する。

【望ましい生活習慣】

○バランスの良い食事（糖分や脂肪の摂りすぎに注意）を心掛ける。

○禁煙する。

○ストレスを溜めず、免疫力を保つ。

○口腔内の乾燥を防ぐ（水分補給や口腔ケア用品の使用）。

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



問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 624

40～64歳の方へ
成人歯科健診を受けましょう

お口の健康は全身の健康！成人歯科健診でお口の健康を保ちましょう。

実施期間 6月1日(日)～7月31日(木)

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・義歯の状態、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受診してください。

※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、市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。

問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 623

税金

市民税・都民税納税通知書を
6月中旬に送付します

市民税・都民税（住民税）は、毎年1月1日現在、住民票のある市区町村に、前年の所得をもとに算出された税額を納めていただく税金です。

納期は年4回です。年金特別徴収の対象の方は、年6回に分けて年金から引き落とします。

会社を通じて特別徴収税額の決定通知書が届く方は、6月の給与から翌年5月の給与までに12回に分けて引き落としとなります。

問合せ 課税課市民税係 ☎ 162

遊びに来てね！
15日市

焼きそばやコロッケ、和菓子、羽村米など、羽村の逸品を用意して皆さんをお待ちしています！

日時 6月13日(金)

午前9時～午後2時

会場 観光案内所（羽村市羽東1-13-15）

問合せ 商業協同組合

☎ 555-5421

