

健康

学ぶ楽しむ参加する

会員登録

凡例 日 日 時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先

HP ホームページ FAX ファックス

メール 託児あり 主催 共催

注意 事項

がん検診・健康診査等受診者募集

→健康推進課☎(042)321-1801

対申し込み～受診日時時点で本市に住居登録のある下表対象者の方

無料

申8月3日(月)～14日(金)に右の申込書をコピーして記入のうえ、郵送(消印有効)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ※先着順/はがき1枚で1人の申し込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/必要事項が記載されていれば、右の申込書以外でも可/電子申請※詳しくは市HPトップページイベント・募集をご覧ください

託若年層・30歳代健康診査希望者の1歳以上の未就学児各日5人程度※先着順。右の申込書の日程のみ実施

検(健)診内容など

種別	若年層健康診査	30歳代健康診査	特定健康診査	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	結核検診	肺がん検診	胃がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
内容	問診・測定(身長・体重・BMI・腹囲)・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など	問診・便潜血検査(検便)	問診・血液検査(採血)	問診・胸部エックス線検査	問診・胸部エックス線検査	問診・胸部エックス線検査・喀痰細胞診※結核検診を含む	問診・バリウムによる胃部エックス線検査	問診・視診・子宮頸部細胞診※医師が必要と判断した場合のみ子宮体部細胞診を実施	問診・マンモグラフィ(乳房エックス線検査)※視触診はなくなりしました	
対象者(*1)	25歳～29歳でほかで健診を受診する機会がない方	30歳～39歳の方(*2)	40歳～65歳の方で4月1日から継続して市の国民健康保険に加入している方(*2)※妊娠中、出産後1年以内の方は除く	社会保険に加入している40歳以上の方※肝炎ウイルス検診は、これまでに受診したことのない方のみ	18歳以上の方※妊娠中の方を除く	40歳以上の方※妊娠中の方を除く	40歳以上の方(*2)※次に該当する場合は除く ○自身で体を支えられない ○バリウムに対するアレルギーがある ○妊娠・授乳中、妊娠の可能性がある	20歳以上の女性※次に該当する場合は除く ○平成31年4月1日以降、市の子宮がん検診または妊婦健診を受診している ○令和2年度中に妊婦健診を受診する	40歳以上の女性※次に該当する場合は除く ○平成31年4月1日以降に市の乳がん検診を受診している ○妊娠中・授乳中、断乳後6か月以内 ○乳腺疾患(乳がんを含む)で治療中または経過観察中	
会場	国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)						いずみプラザ 駐車場	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	①東京都がん検診センター(*4) ②国分寺市役所 ③いずみプラザ※共にマンモグラフィ検診車(*4)	
定員	200人程度	1,000人程度	なし	350人程度	なし	300人程度	各日125人程度	なし	各日10人程度	各日50人
実施日	9月～12月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 受付＝午後0時30分～1時30分(所要時間＝2時間) ※肺がん検診を含む方は月の上旬の日程で案内						右上の申込書を参照 ※午前中に実施	9月～11月 ※日曜日・祝日、実施医療機関休診日を除く	10月～12月の 毎週月・火・木曜日 受付＝午後0時45分～午後1時45分	②12月5日(土)・13日(日)・19日(土)・令和3年1月23日(土)・24日(日)・31日(日) ③9月12日(土)・13日(日)・11月14日(土)・15日(日)・29日(日) 実施＝午前9時～午後3時30分
受診票等 郵送時期	8月下旬～11月下旬 ※希望以外の日程で案内する場合あり						9月上旬～中旬 ※希望以外の日程で案内する場合あり	8月末	8月下旬～9月下旬	検診日の2週間前までに都予防医学協会から郵送

(*1)対象年齢○子宮がん検診・結核検診＝受診日時時点での年齢○その他の検(健)診＝令和3年3月31日(水)時点での年齢 (*2)令和2年度中に市の人間ドックを受診予定の方を除く (*3)対象者には4月以降に健診の案内を郵送 (*4)申し込み後に会場の変更不可

がん検診等申込書 締切＝8月14日(金)(消印有効)

氏名 ふりがな 住所 国分寺市

性別 男・女

生年月日 T・S・H 年 月 日()歳 電話番号 ()

希望する検(健)診名を○で囲んでください ※都合が悪い曜日・日にちの左()内に×印を記入

若年層健康診査 30歳代健康診査 特定健康診査

大腸がん検診 肝炎ウイルス検診 結核検診 肺がん検診

()月曜日 ()水曜日 ()金曜日

託児希望の子どもの人数 人①年齢 歳 か月 ②年齢 歳 か月

*若年層・30歳代健康診査のみ

()9月25日(金) ()10月19日(月) ()10月26日(月)

胃がん検診 ()9月27日(日) ()10月3日(土) ()10月4日(日)

()10月10日(土) ()10月11日(日) ()10月24日(土)

子宮がん検診 ()内に×印を記入

防災行政無線を用いた Jアラートの 全国一斉情報伝達訓練を実施

訓練実施日時 8月5日(水) 午前11時頃

地震や武力攻撃などの災害が発生した場合に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)からの緊急情報を、防災行政無線を用いて皆さんにお伝えするため、全国一斉情報伝達訓練を実施します。

訓練では、市内41か所に設置してある防災行政無線から、月～金曜日午後2時に放送している「子どもの見守り放送」と同程度の音量で、一斉に放送します。

放送内容

これは、Jアラートのテストです(3回繰り返す)。こちらは、防災くぶんじです。(防災行政無線チャイム) →防災安全課(内373)

なりたい自分を目指して 新生活習慣提案セミナー

8月22日(土) 午前10時～11時30分 ひかりプラザ

メタボリックシンドローム予防のため、我慢しない上手な食べ方を管理栄養士が楽しく分かりやすく話します。

対市内在住・在勤・在学・在活の方 定9人 無料申8月3日(月)から電話で健康推進課へ※先着順。特定保健指導対象の方優先物筆記用具・飲み物注特定保健指導の案内が届いた方は、同封の利用申込書で申し込み →健康推進課☎(042)321-1801

学ぶ楽しむ

参加する

相続と遺言の無料相談会

日8月7日(金)午後1時30分～4時30分 場リオンホール(cocobunji WEST5階)※当日直接会場へ内遺産相続・公正証書遺言など/→都行政書士会国分寺支部☎(042)324-5811

シルバー人材センター入会説明会

日8月14日(金)午後1時30分～場福祉センター対市内在住の60歳以上で就業希望の方定10人申8月3日(月)から電話で※先着順住所・年齢が確認できるもの、年会費2,000円(入会希望者のみ)/→☎(042)325-4011

ともしび工房ミニバザー

お買い得セールを開催中です。日月～金曜日午前10時～午後3時場ともしび工房(西恋ヶ窪4-10-2)清掃センター隣/→☎(042)324-7071

ここねっと推進助成事業後期募集

市内で地域福祉を推進する団体に対し、平成31(令和元)年度歳末たすけあい・地域福祉活動募金を財源に助成を行います。

日事前説明・申請＝8月3日(月)～31日(月)(日曜日・祝日を除く)午前10時～午後4時※電話で予約のうえお越しください場ボランティア活動センターくぶんじ対ボランティア活動センターくぶんじに登録している団体が10月1日(木)～令和3年3月31日(水)に行う事業注申請書類は説明時に配布。実施要領など詳しくはHPhttp://www

w.ko-shakyo.or.jp/vc/または電話で/→同センターくぶんじ☎(042)300-6363

自衛官募集

募集種目①一般曹候補生②自衛官候補生③航空学生(パイロット養成コース)応募資格①②18歳～32歳③航空自衛隊＝20歳以下・海上自衛隊＝22歳以下※いずれも高等学校卒業(見込み含む)受付期間①③9月10日(木)まで②随時試験日①9月18日(金)～20日(日)のいずれか1日②受け付け時にお知らせ③9月22日(祝)※詳しくは電話でお問い合わせください/→防衛省自衛隊東京地方協力本部国分寺募集案内所☎(042)324-1010

電気火災を防ぎましょう

昨年、市内で発生した火災の約3割は、電気が原因でした。電気火災を防ぐには、電気製品を正しく使用し、異常等を早めに発見することが大切です。ブレーカーやテーブルタップ、コンセントなどの電気製品に焦げ跡を見つけたときは、国分寺消防署へご相談ください。→同署☎(042)323-0119

会員登録

○「市民掲示板」「会員登録」の各サークルの活動・掲載内容の確認、トラブルの解決は当事者間でお願います ○見学・無料体験ができます(日時・会場は施設の予約が取れない場合があるため、目安になります)

サークル名	日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
自立生活体操クラブ・ひかり	毎週水曜日午前10時～11時	ひかりプラザ	500円	月1,500円	高橋☎(042)575-6947	要支援やフレイルの方でも健康運動指導士の下で安全に体操ができます
すこやか健康クラブ(市レクリエーション協会)	月2回土曜日午後2時～4時	けやき体育館・ひかりプラザ	500円(保険代/年)	500円/回	深瀬☎(042)577-2251	いろいろな種目の軽体操を楽しみましょう。高齢者歓迎

○「市民掲示板」「会員登録」の掲載申し込み用紙は市政戦略室広報担当(内409)で配布。市HPからダウンロード可。掲載申し込み締め切りは掲載希望号の1か月前です ○「会員登録」の掲載は、原則、公民館を除く市内の公的・公共会場のものに限ります

8月1日は水の日・1日～7日は水の週間です。節水や水の有効利用・再活用に努めましょう