

# ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和2年9月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部  
健康推進課

〒185-0024

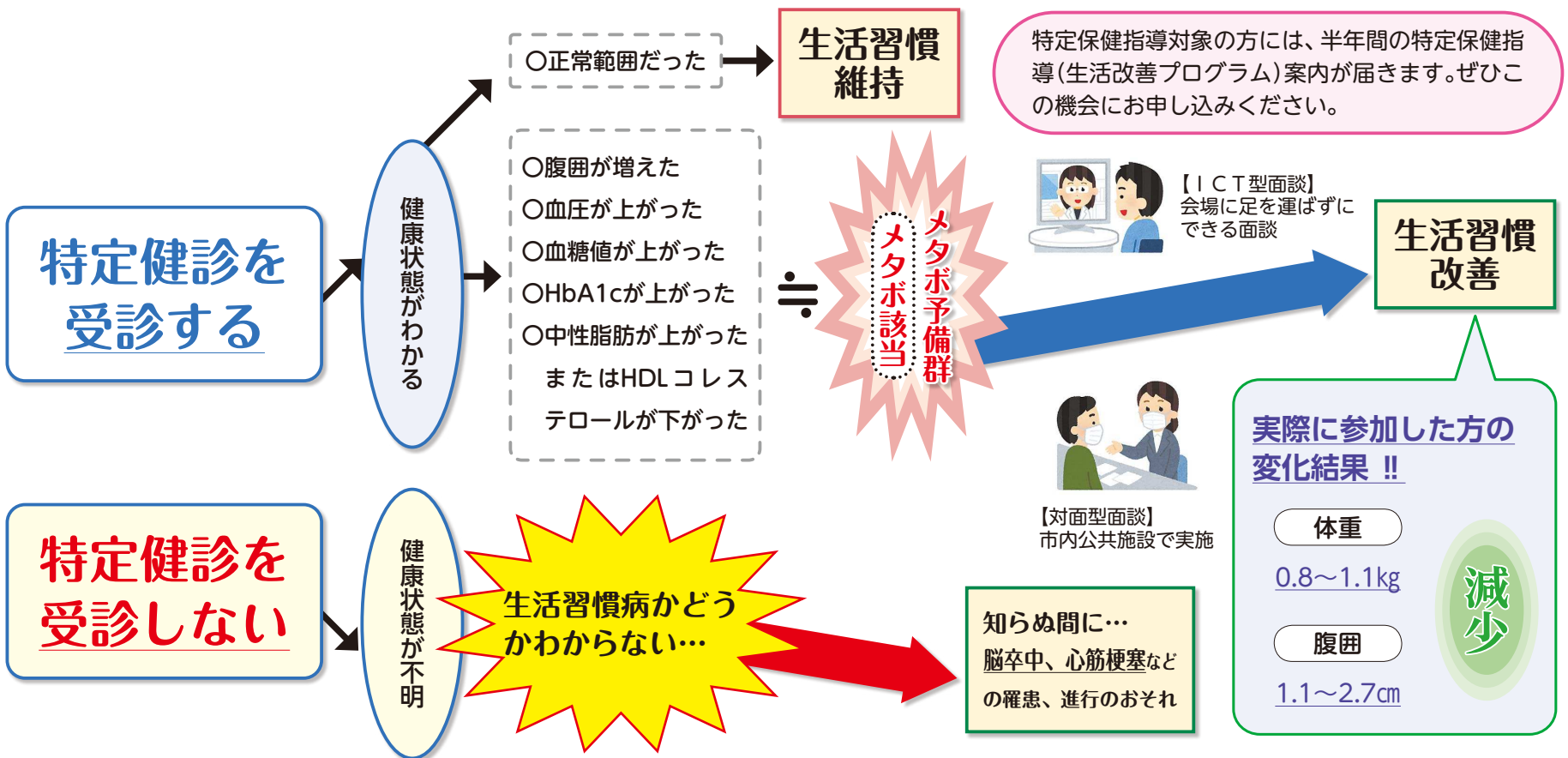
国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、「新しい生活様式」に基づいた基本的な感染対策を心がけましょう

## 年に一度、特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣を見直しませんか

各健診の受診結果は今の健康状態を表しています。結果を確認することにより、日頃の生活習慣を振り返るきっかけとなります。特定保健指導の対象になった方や、ならなかった方で健康相談を希望する方は、個別栄養相談などを利用して、生活習慣の改善に役立ててください。



## 無料で受診できます

今後、新型コロナウイルス感染症に関する情勢の変化や緊急事態宣言の再発出等により、以下の対応をすることがあります。

集団健診においては、受診券等案内の送付の遅れや、急きょ健(検)診を中止または変更する場合があります。

医療機関における特定健診・後期高齢者医療健診等も、宣言期間中は受診をお控えいただく場合があります。

### 国民健康保険加入の40歳~65歳の方

#### ■案内の郵送時期及び申し込み方法

4月中旬に案内を郵送しています。同封の「令和2年度特定健診申し込み用紙」で、お申し込みください。電子申請(市HPトップページピックアップ内「イベント・募集」)も可能です。定員に達した場合は、受け付けを終了します。

#### ●申込期限=12月15日(火) 消印有効

#### ■日程通知・受診票等の郵送

申し込み後3か月以内に、日程通知・受診票・問診票等を郵送します。

#### ■受診日時

月・水・金曜日の午後(祝日・年末年始を除く)

#### ●受付時間=午後0時15分~1時30分

#### ●所要時間=約2時間

#### ■受診期限

令和3年2月26日(金)

#### ■受診会場

国分寺市医師会公衆衛生センター  
(いずみプラザ内)

#### ■申し込み用紙を紛失された場合

下記の①~⑥をはがき等に明記し、健康推進課(上記の発行元)へ郵送または来庁

- ①特定健診受診希望 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢)  
④住所 ⑤日中連絡のつく電話番号 ⑥都合の悪い曜日

### 国民健康保険加入の66歳以上・

### 後期高齢者医療制度加入の方

#### ■受診票の郵送時期・受診期限

対象者に誕生月ごとに年3回に分けて受診票を郵送しています。

誕生月	受診票郵送時期	受診期限
4~7月	5月中旬発送済	10月31日(土)
8~11月	7月上旬発送済	12月28日(月)
12~3月	9月上旬予定	令和3年2月28日(日)

#### ■受診場所

本市・国立市・小平市・立川市内の実施医療機関

※実施医療機関名簿を受診票に同封します。

※医療機関により事前予約が必要な場合があります。

#### ■受診票を紛失された場合の再発行

##### ●来庁にて受取

事前に電話で健康推進課へ連絡ください。

##### ●郵送にて受取

受診日の10日前までに電話で

健康推進課へ連絡ください。

- 特定健診は令和2年4月1日から受診日時点まで市の国民健康保険に加入している方が対象です。  
○4月2日以降に国民健康保険に加入した方は、特定健診と同じ検査項目の健康診査が受診できます。  
申し込みが必要ですので、健康推進課へお問い合わせください(電話での申し込み不可)。  
○年齢は令和3年3月31日時点での年齢です。  
○生活保護世帯で健康診査を希望する40歳以上の方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へお申し込みください。

若年層からの生活習慣病予防や健康意識の向上を目的に、若年層健診(25歳~29歳)、30歳代健診を実施しています。若いうちからの健康管理は重要です。ぜひ受診ください。



# 生活習慣病予防はなぜ必要

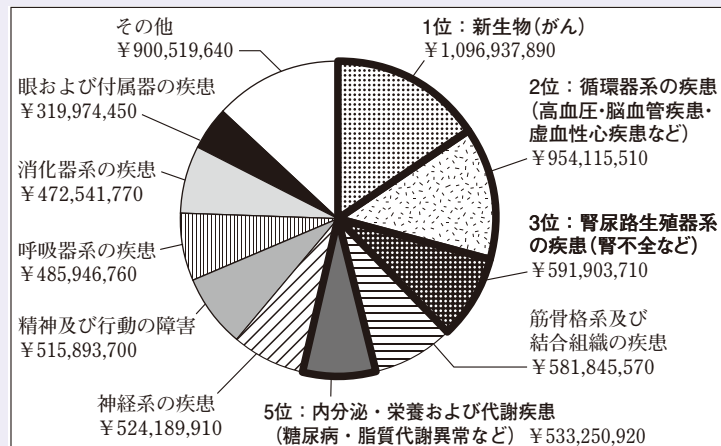
国民健康保険における平成年30年4月～平成31年3月診療分の医療費総額6,977,029,830円（歯科を除く）のうち、全体の5割弱をがん・高血圧・糖尿病といった生活習慣病（偏った食生活・運動不足・睡眠不足・喫煙・飲酒などの生活習慣の乱れやストレスが発症に大きくかかわっている疾患）が占めています。

生活習慣病は、重症化すると寝たきりや認知症、人工透析を引き起こし、生活の質の低下につながるうえ、通院にかかる負担も増します。

特定健診は、生活習慣病の発症リスクを高めるといわれる内臓脂肪の蓄積を把握し、発症を予防することを目的に行っています。限りある医療費を適正に使用するため、特定健診・特定保健指導を活用し、健康管理に努めましょう。

表1. 国分寺市国民健康保険における医療費の内訳（H30.4～H31.3 診療分）

順位	疾患項目（大分類）	医療費	割合
1	新生物（がん）	¥1,096,937,890	15.7%
2	循環器系の疾患（高血圧・脳血管疾患など）	¥954,115,510	13.7%
3	腎尿路生殖器系の疾患（腎不全等）	¥591,903,710	8.5%
4	筋骨格系および結合組織の疾患	¥581,845,570	8.3%
5	内分泌・栄養および代謝疾患（糖尿病など）	¥533,250,920	7.6%
6	神経系の疾患	¥524,189,910	7.5%
7	精神及び行動の障害	¥515,893,700	7.4%
8	呼吸器系の疾患	¥485,946,760	7.0%
9	消化器系の疾患	¥472,541,770	6.8%
10	眼及び付属器の疾患	¥319,974,450	4.6%
—	その他	¥900,519,640	12.9%
合 計		¥6,977,029,830	100%

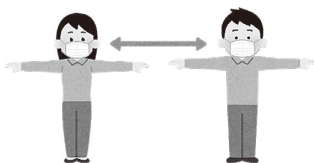


《問 保険年金課》  
 ☎(042)325-0111  
 高齢者医療に関すること（内319）  
 国民健康保険に関すること（内314）

## 感染を防止するための「新しい生活様式」について

感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い



- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける。
  - ・会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。
  - ・外出時や屋内でも会話をすると、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする。

参考：厚生労働省「新しい生活様式」の実践例より抜粋

## HIV・性感染症についてご存知ですか

「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症（STI）と言います。

### ○予防には

性感染症の予防には正しく知ることが大切です。コンドームの正しい適切な使用により感染のリスクは減らせます。必ずしも自覚症状があるとは限らない病気です。症状がなくても、他の人に感染している可能性があります。感染しても早期発見、早期治療で重症化を防げます。例えばHIVは早期治療でエイズ発症を防ぐことができます。

### ○ご存知ですか

性感染症は検査でわかります。HIV検査は匿名・無料で保健所で受けられます。また、心配なことがあったら電話相談もできます。詳しくは、多摩立川保健所(042)524-5171 <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tthc/kansensho/>

## 東京都の医療機関情報サービス

### ■東京都医療機関案内サービス（ひまわり）

☎(03)5272-0303  
 F A X (03)5285-8080（聴覚障害者向け専用）  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



### ■東京都子ども医療ガイド

小さな子どもの病気・ケガへの対処法などを知ることができるホームページです。  
<http://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/>



### ■東京消防庁救急相談センター

☎ #7119（携帯電話・PHS・プッシュ回線から）  
 ☎(042)521-2323（ダイヤル回線から）



### ■国分寺消防署

☎(042)323-0119



24時間  
いつでも  
利用できます

急な病気やけがの場合にご活用ください。

## 予防接種・子育て応援ナビ ぶんぶんロケット

予防接種スケジュールを自動で作成します



『予防接種・子育て応援ナビ ぶんぶんロケット』は、国分寺市の予防接種をはじめ、子育てに役立つイベント・講座・施設案内等の情報を提供するサービスです。予防接種スケジュールについては、お時間に合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料ですので、ぜひご利用ください。スマートフォン、携帯電話、パソコンからご利用いただけます。



登録  
（生年月日などを入力）

予防接種の  
スケジュールが  
自動で作成

接種の前にメール  
でお知らせ！

☆予防接種をお受けになる際は、当日のお子さまの体調などを考慮していただき、母子健康手帳をお持ちのうえ、かかりつけ医の判断で接種してください。

問 健康推進課(042)321-1801

登録料、利用料は無料です  
※通信費用は利用者負担となります



<http://kokubunji.city-hc.jp/>  
 ケータイからアクセス！

登録にはお子様の生年月日、ニックネーム等でご登録いただけます。個人が特定されるような情報(実名等)は必要ございません。