

# みんなで取り組むゼロカーボン

市は、2050年までに温室効果ガスの排出量を  
実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ」を目指しています

## コラムvol.1

### 冬は地球にも家計にもやさしいエコライフ

冬は暖房や給湯などで、エネルギーをたくさん使う傾向があります。エネルギーの使用量を意識し、自分にあった省エネ行動を生活に取り入れ、健康で、環境にも家計にもやさしいエコライフを送りましょう。

#### エアコン

暖房時の室温は20℃を目安にする



**削減効果**  
(年間) (\*1)  
💡 53.1kWh  
💰 1,860円  
☁️ 26.0kg

(\*1) 設定温度を21℃から20℃にした場合

#### こたつ

設定温度を低めにする



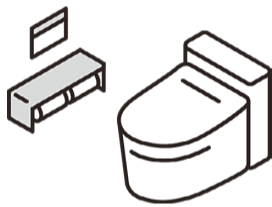
**削減効果**  
(年間) (\*2)  
💡 49.0kWh  
💰 1,720円  
☁️ 24.0kg

(\*2) 設定を「強」から「中」にした場合

### 冬のお得と省エネライフ

#### トイレ

電気便座のふたを閉める



**削減効果**  
(年間)  
💡 34.9kWh  
💰 1,220円  
☁️ 17.1kg

そのほか省エネのアイデア等  
がたくさん紹介されています



家庭の省エネ  
ハンドブック  
2023(東京都)

問まちづくり計画課 ☎042-314-9005

# 地域包括支援センターのイベント

問高齢福祉課 ☎042-321-1301

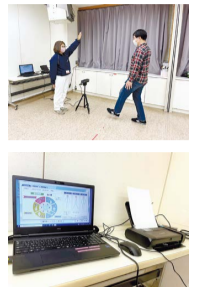
## フレイル予防・元気力おためし会(体力測定会)

対市内在住でおおむね65歳以上の方

日12月11日(月) 14:00~16:00

場リオンホール(当日直接会場へ)

内もとまち・ほんだ合同体力測定会。自分では気づきにくい老化のサインを簡単な問診と測定(握力・開眼片足立ち・5m歩行時間)でチェック。最新のデジタル機器を使いあなたの歩行年齢を測りませんか



他動きやすい服装と靴で参加

問地域包括支援センターほんだ ☎042-300-2339

## 家族介護者交流会

対市内在住の方 日12月16日(土) 13:30~15:30

場特別養護老人ホームうれしのの里

内介護の悩みや生活の事などを話し合います

定10人(先着)

申12月2日(土)から電話で地域包括支援センターひよし ☎042-300-1405

## 集いの場10の筋トレ体験・説明会

対市内在住の方 日12月18日(月) 14:00~15:30 場至誠ホームミナ

内介護予防を目的として考案された「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」を仲間と一緒に継続して取り組む集いの場と、健康づくりのことを一緒に考えてみませんか

定20人(先着)

申12月2日(土)から電話で地域包括支援センターなみき ☎042-300-3702

他動きやすい服装と靴で参加(トレーニングの体験あり)

## 家族介護者交流会

対市内在住の方 日12月22日(金) 14:00~15:30

場国分寺ひかり診療所3階多目的ホール

内誰かに話したい・聞いてみたい介護の本音など、日頃の思いや疑問・不安なことを介護経験者を交えてみんなで話し合おう

定5人(先着)

申12月2日(土)から電話で地域包括支援センターひかり ☎042-573-4058

## あなたと、あなたの大切な人のために がん検診・健康診査を受けましょう

## がん検診・健康診査等受診者募集

対申し込み~受診日時点で本市に住民登録のある  
右表対象で⑥過去に市で受診したことがない・  
⑨⑩令和4年4月1日以降同検診を受診してい  
ない方

日①受診票到着後~令和6年2月末日②~⑧1~  
2月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後⑨⑩  
1月~2月

申12月4日(月)~15日(金)に申込書(用紙の指定  
なし)を、郵送(必着)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/電  
子申請可

他同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診  
不可。詳しくは☎1012512

問健康推進課 ☎042-321-1801



### がん検診等申込書

締切12月15日(金)(必着)

氏名	ふりがな	生年月日	T・S・H 年 月 日
		電話番号	
		男・女	
住所	国分寺市		

対象者(*)	番号	種別	内容 ※すべて問診あり	希望の健 診に○印	確認事項
40~65歳の方で 4月1日から継続 して市の国民健康 保険に加入の方	①	特定健康診査 ☑️市内医療機関	身体測定・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		②~⑧は公衆衛生センターで受診のため都合 の悪い曜日に×印を記入。日程は申し込み後 に送付される、ご案内で確認  ( ) 月曜日 ( ) 水曜日 ( ) 金曜日
	②	特定健康診査 ☑️公衆衛生センター			
	③	若年層健康診査			
	④	30歳代健康診査			
40歳以上	⑤	大腸がん検診	便潜血検査		
	⑥	肝炎ウイルス検診	血液検査		
	⑦	肺がん検診	胸部エックス線検査・ 喀痰細胞診		
18歳以上	⑧	結核検診	胸部エックス線検査		
20歳以上の女性	⑨	子宮がん検診	視診・子宮頸部細胞診		
40歳以上の女性	⑩	乳がん検診	マンモグラフィ (乳房エックス線検査)		いずれか1つに○印を記入 ( ) 府中恵仁会病院(月~金曜日) ( ) 桜町病院(火・水・金曜日) ( ) 小金井つるかめクリニック(月~土曜日)

(\*) 対象年齢 子宮がん検診・結核検診は受診日時点での年齢。その他の検(健)診は令和6年3月31日時点での年齢