

ヘルスアップ通信

健康だより

平成29年5月1日発行

発行・編集：国分寺市福祉保健部
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

あなたの健康と命を守るがん検診を受けましょう

●他人事じゃない、がん

現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。
胃がん・乳がん・肺がん・大腸がんは40歳代から、子宮がんは20歳代から、がんと診断される人が多くなっていきます。

●受けよう、がん検診

がんは早期の段階では自覚症状はほとんどありません。がんが進行して症状が出る前に発見するため、がん検診を毎年(乳がんと子宮がんは2年に1回)受けるようにしましょう。

平成29年度
第2回実施分

がん検診・健康診査等 受診者募集

☑申し込み・受診日時時点で本市に住居登録のある、下表対象者に該当する方 **¥無料**

☑5月19日(金)までに右の申込書(コピー可)を切り取って記入し、はがきに貼り付けるか封筒に入れ、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

※はがきまたは封書で、右の申込書のとおり必要事項を明記し郵送または直接でも可

※若年層健康診査、30歳代健康診査、胃がん検診は5月1日(月)～19日(金)に東京電子自治体共同運営サービスHP(市HPトップページトップページ内「イベント・募集」から)で申請できます。

☑1枚のはがきで複数の人の申し込み不可/同じ検(健)診または検査項目の、同一年度内受診不可/検(健)診を同時に複数申し込んだ場合、それぞれの受診票郵送時期が異なる場合があります。

がん検診等申込書 締切=5月19日(金)消印有効

氏名	ふりがな		
	氏名	男・女	
住所	国分寺市		
生年月日	T・S・H	年	月 日()歳
電話番号	()		
希望する検(健)診	胃がん検診 ※受診希望の場合は○を付けてください		
	●都合が悪い日程の左〔 〕内に×印を記入してください		
	〔 〕6月10日(土)	〔 〕6月11日(日)	
	〔 〕6月17日(土)	〔 〕6月24日(土)	
	〔 〕7月1日(土)		
	※ご都合が悪い日程の左〔 〕内に×印をご記入ください		
	※申し込み数が少ない場合は、7月1日(土)の検診を中止します		
	子宮がん検診 ※受診希望の場合は○を付けてください		
	※受診を希望する検診名に○を付けてください		
	乳がん検診	肺がん検診	肝炎ウイルス検診
	大腸がん検診	結核検診	
	特定健康診査(市の国民健康保険ご加入の40歳～65歳の方)		
	若年層健康診査 30歳代健康診査		
	ご都合が悪い曜日の左〔 〕内に×印をご記入ください。		
	〔 〕月曜日	〔 〕水曜日	〔 〕金曜日

種別	胃がん検診 (電子申請可)	子宮がん検診	乳がん検診	肺がん検診	肝炎ウイルス検診 大腸がん検診	結核検診	特定健康診査	若年層健康診査	30歳代健康診査
								平成29年度から電子申請開始	
検診内容	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、子宮体部細胞診を併せて実施	視触診・マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	胸部エックス線検査、喀痰細胞診 ※結核検診を含む	○肝炎ウイルス検診=血液検査(採血) ○大腸がん検診=便潜血検査(検便)	胸部エックス線検査	測定(身長・体重・BMI・腹囲)、問診、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	測定(身長・体重・BMI・腹囲)、問診、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	
対象者	40歳以上の方(*2) ※①～③のいずれかに該当する方を除く ①自身で身体を支えられない方 ②バリウムに対するアレルギーがある方 ③妊娠中、授乳中、妊娠の可能性のある方	20歳以上の女性の方 ※①②のいずれかに該当する方を除く ①平成28年4月1日以降、市の子宮がん検診を受診している方 ②平成28年4月1日以降、妊婦健診を受診する方	40歳以上の女性の方 ※①②のいずれかに該当する方を除く ①平成28年4月1日以降、市の乳がん検診を受診している方 ②妊娠中・授乳中・断乳後6か月以内の方	40歳以上の方 (妊娠中の方を除く)	社会保険に加入の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	40～65歳の方(*2) ○平成29年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 ○妊娠中または出産後1年以内の方を除く	25～29歳で他での健診を受診する機会がない方	30～39歳の方(*2)
実施日	6月10日(土)・11日(日)・17日(土)・24日(土)・7月1日(土) ※午前中に実施、時間の指定はできません	6月～8月 ※日曜日・祝日、実施医療機関休診日を除く	6月～9月の月・水・金曜日の午後(祝日を除く) 受付時間=午後0時30分～1時30分 所要時間=約2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は、6・7・9月上旬の日程を案内します。8月は肺がん検診の実施はありません。						
会場	いずみプラザ 駐車場(泉町2-3-8)	市内および小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	国分寺市医師会公衆衛生センター(泉町2-3-8 いずみプラザ内)						
郵送時期	6月上旬～中旬 ※定員を超えた場合、ご希望以外の日程で案内することがあります	5月末			5月下旬～7月下旬 ※申し込み人数が多い場合は、希望以外の曜日・翌日以降の日程でご案内することがあります。				

(*1)対象年齢=子宮がん検診・結核検診は平成29年度の受診日時時点での年齢 その他の検(健)診は平成30年3月31日時点での年齢 (*2)平成29年度中に市の人間ドックを受診予定の方を除く

年に1度は健康診査を受けましょう

特定健康診査と後期高齢者医療健康診査の案内または受診票を、対象者へ順次郵送します。
下表の郵送時期を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。

☑市の国民健康保険(4月1日時点)または後期高齢者医療制度に加入している方

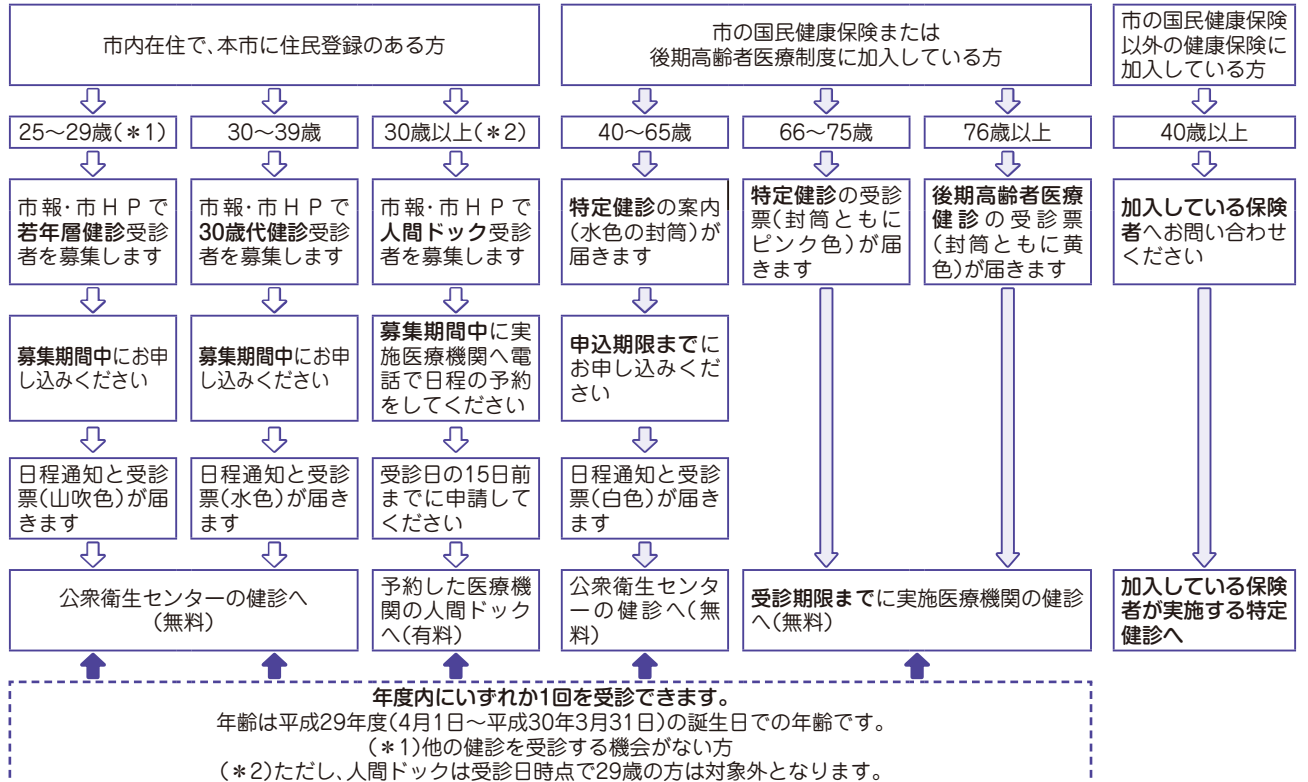
☑3月中旬以降に加入手続きをした方は、7月または9月に郵送。国民健康保険に4月2日以降に加入された方は健康推進課へ、生活保護世帯で受診を希望する方は生活福祉課☎(042)325-0111[内345]へお問い合わせください。

健診(特定・後期高齢者医療)案内・受診票郵送時期

「市の国民健康保険」に加入している40歳～65歳の方(案内を郵送します)		
案内郵送	申し込み期限	
4月上旬郵送済	12月15日(金)消印有効	

「市の国民健康保険」に加入している66歳以上の方と「後期高齢者医療制度」加入の方(受診票を郵送します)		
誕生月	受診票郵送予定	受診期限
4月～7月	5月上旬	10月31日(火)
8月～11月	7月上旬	12月28日(木)
12月～3月	9月上旬	平成30年2月28日(水)

健康診査の受診方法



健康コラム 飲酒に関して考えてみましょう

世界保健機関（WHO）は60以上もの病気や外傷がアルコールによって引き起こされていると報告しています。

◆飲酒のガイドラインをご存じですか

厚生労働省は、節度ある適度な飲酒を通常アルコール代謝能を有する日本人においては、1日平均純アルコールで20g程度であると定義しています。

- ビール中瓶1本 ○日本酒1合 ○酎ハイ（7%）350ml缶1本
○ウィスキーダブル1杯 ○ワイン（12%）200ml

また、多量飲酒は1日平均60gを超える飲酒と定義しており、アルコール関連の問題の多くはこの多量飲酒者が引き起こしていると考えられています。

◆未成年の飲酒

東京消防庁によると、急性アルコール中毒で毎年1万人以上が救急搬送されており、その半数が10代・20代の若者です。未成年のうちからの飲酒は脳の委縮やアルコール依存症のリスクを高めま...



◆アルコール依存症の方は断酒を

依存症とは、意思の力とは関係なくコントロールがきかなくなることが特徴です。断酒を続ける事が唯一の回復方法です。

いきいきセンターをご利用ください

軽体操やダンスなど、高齢者等（*）の団体が健康保持・増進を図るための活動で使えます。管理・運営は、指定管理者（シルバー人材センター）が行っています。

- 所在地 泉町2-6-36（トミンハイム1階） ☎(042)328-6486
㊟午前8時40分～午後5時 ■休館日 12月29日～1月3日
■使用区分 午前①8時40分～10時40分 ②10時40分～午後0時40分
午後①1時～3時 ②3時～5時

㊞使用予定日の属する月の2か月前の1日（土・日曜日、祝日の場合は翌平日）～使用予定日の前々日に、直接いきいきセンターへ

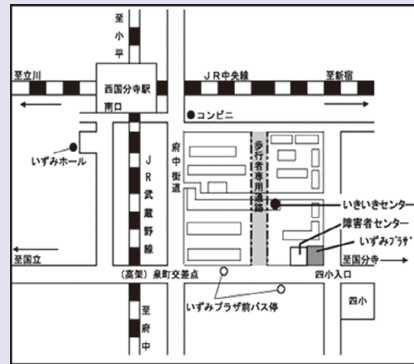
㊟シルバー人材センター ☎(042)325-4011

㊞共同住宅の一部のため、使用条件があります
／使用料など詳しくはシルバー人材センターへお問い合わせください

利用には団体登録が必要です

■登録資格①～③のいずれかに該当し、10人以上の市内在住の高齢者等（*）で構成された団体

- ①高齢者等を主な構成員として組織された団体
②高齢者等の健康の保持および増進のために組織された団体
③その他高齢者の保健・福祉のために組織された団体
（*）40歳以上の方



食育コラム 健康づくりの基本は毎日の食事から

体の調子はどんな感じですか。最近、どんな食事をしていますか。充実した日々を乗り切るための体力・気力は食事が作り出してくれます。

◆自分に合ったエネルギー量がお弁当箱で分ります

お弁当箱の裏を見たことはありますか。容量が表示されています。下図のように、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合でご飯やおかずを詰めると、容量とほぼ同じ数値のエネルギー量（カロリー）になります。

お弁当のイメージ（主食・主菜・副菜=3:1:2）

Table with columns for gender, age group, daily energy, 1 meal energy, and bento box size. Includes a diagram of a bento box with sections for main food, main dish, and side dish.

自分に合った容量（ml）のお弁当箱を選び、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で、きっちり詰めると、自分に合ったカロリーになります。ランチメニューを選ぶときやお弁当を買うときも、このバランスと量を意識して習慣となっていけたらいいですね。

こころの体温計 試してみませんか

こころの体温計では、パソコンや携帯電話・スマートフォンから、気軽にストレス・落ち込み度がチェックできます。

▶ https://fishbowlindex.jp/kokubunji/

携帯電話・スマートフォンは右のQRコードからご覧いただけます。市HPから、または「国分寺市 こころの体温計」で検索からもご覧いただけます。



- あなたのストレスをCHECK! 家族モード
ストレス対処タイプテスト 睡眠障害を確認するチェックリスト
赤ちゃんママモード アルコールチェックモード

骨粗しょう症検診受診者追加募集

- ㊟6月1日（木）～4日（日）午前9時30分～午後4時
（3日・4日は午前9時30分～11時30分）
㊞いずみ保健センター（いずみプラザ内）
¥無料

- ㊞市内在住で本市に住民登録のある20歳以上の女性
㊞5月10日（水）（消印有効）までにお申し込みください。詳しくは4月1日号市報、市HPをご覧ください。

ゆっくり よく噛もう



「カメ（噛め）ちゃん」噛ミング30（サンマル）食育推進キャラクター

成人歯科健診が始まります

年に1・2回定期的に受診する歯科医院をつくりましょう。

しっかり噛んで食事ができることは、健康寿命を延ばすことと深く関わりがあるとされています。将来の歯と口の健康を保つためには、毎日の歯みがきだけでなく、歯科医院での定期的なチェックやケアを続けることが、より重要です。健診を受けて自己流になりがちな、お口の管理を見直しましょう。

- ㊟6月1日（木）～12月25日（月） ※期間内1回のみ
㊞申し込み日現在20歳以上で市に住民登録のある方
㊞歯や歯肉等の口腔（こうくう）状態の健康診査、歯科相談
※40歳・60歳（平成30年3月31日時点での年齢）が必要な方にはパノラマレントゲン撮影／対象年齢の方には案内を郵送します
¥無料（健診後の治療は自己負担）、当日は健診のみ
㊞電話で下表の中から希望する医療機関へ
㊞本人確認できるもの（保険証など）

歯科医師が自宅に訪問します

心身の状況で通院が困難な方は在宅訪問歯科健診をご利用ください。
㊟通年 ㊞申し込み日現在20歳以上で市に住民登録のある方 ㊞電話で健康推進課へ

平成29年度 成人歯科健診実施医療機関一覧

平成29年4月現在

Large table listing dental clinics across various districts (e.g., Higashi, Nishi, Minami) with columns for clinic name, location, phone number, and home visit availability.

*在宅訪問歯科健診が受けられる医療機関です。訪問歯科健診後の治療に関しては、引き続き、同一医療機関での受診が難しい場合があります。受診医療機関にご相談ください

凡例 日時 対象 内容 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 注意事項