

ヘルスアップ通信

健康だより

No.1

令和5年5月15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

あなたと、あなたの大切な人のために
健康診査を受けましょう。

令和5年度から、市の国民健康保険に加入している40～65歳の方の特定健診会場が選択制になりました。

国分寺市医師会公衆衛生センターに加え、市内実施医療機関での受診ができるようになりました。

どちらの会場も、事前に市への申込みが必要です。

☑市の国民健康保険に令和5年4月1日時点で加入している40～65歳の方

年に1度健康診査を受けましょう

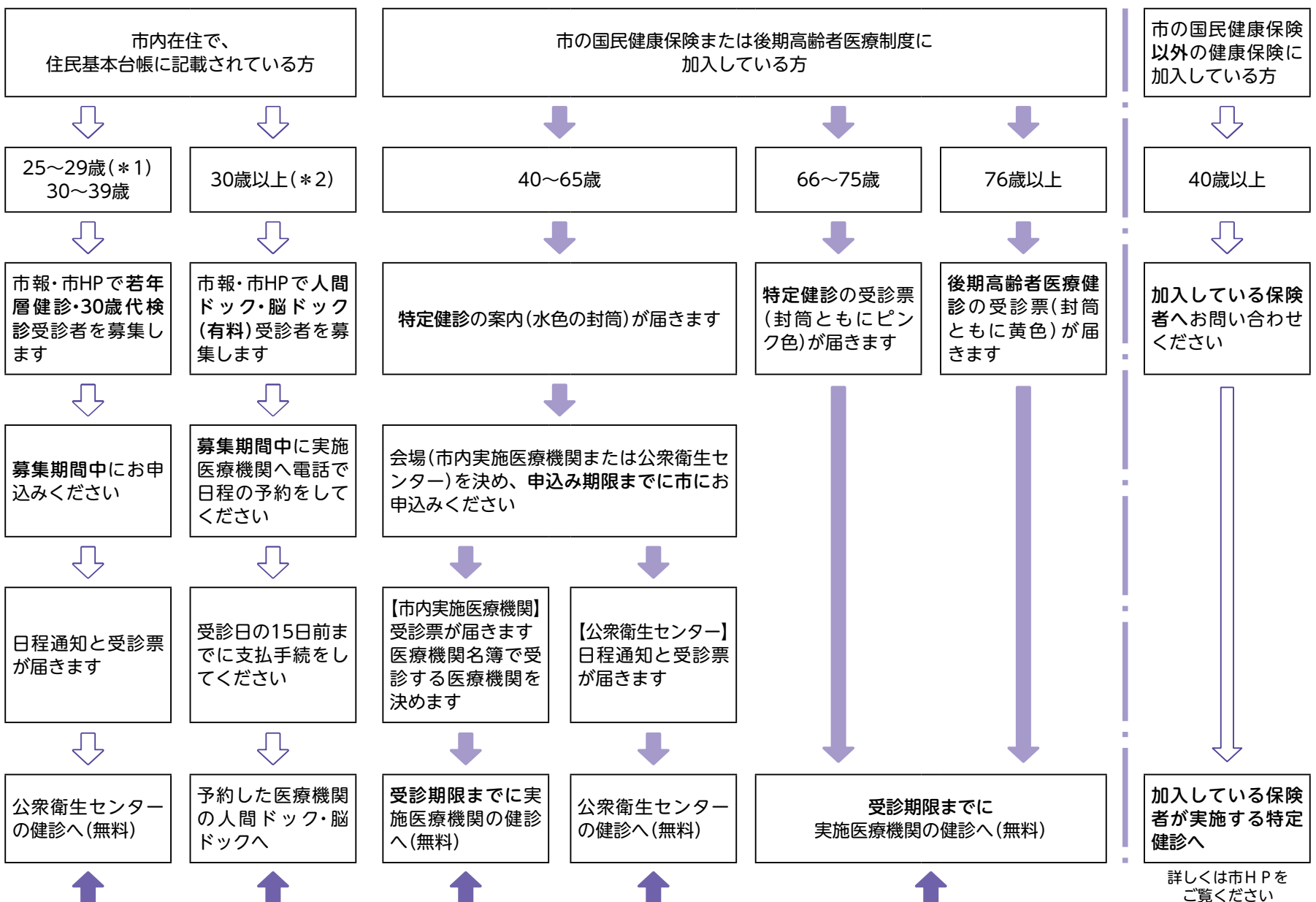
市では、下表のとおり健康診査を行っています。ぜひご活用ください。

40歳以上で市の国民健康保険（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には、特定健康診査・後期高齢者医療健康診査の案内または受診票を順次郵送します。

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。
※3月中旬以降に加入手続をした方は、7月または9月に郵送。国民健康保険に4月2日以降に加入手続をし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、申込み方法等についてお問い合わせください。



健康診査の受診方法



年度内にいずれか1回を受診できます。

年齢は令和5年度(4月1日～令和6年3月31日)の誕生日での年齢です。

(*1)他の健診を受診する機会がない方 (*2)人間ドック・脳ドックは受診日時点で29歳の方は対象外となります。

詳しくは市HPをご覧ください



健診(特定・後期高齢者医療)案内・受診票送付時期

「市の国民健康保険」に加入している40～65歳の方(申込案内を送付しました)

案内送付	申込み期限
4月中旬発送済	12月15日(金) 必着

※市HP(☑検索1012512)から電子申請可

「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(受診票を送付します)

誕生日	受診票送付予定	受診期限
4～7月	5月上旬発送済	10月31日(火)
8～11月	7月上旬	12月28日(木)
12～3月	9月上旬	令和6年2月29日(木)

令和5年度から国保途中加入健康診査の申込みが、郵送、窓口に加えて、電子申請もできるようになりました。

☑市の国民健康保険の加入日(適用開始年月日)が令和5年4月2日以降の40～74歳の方



電子申請はこちらからできます

熱中症は予防が大切です

気温が高くなる日が多くなってきました。屋外、屋内に関わらず備えましょう。

【予防のポイント】

行動の工夫

- 暑さを避ける
- 適宜休憩し、無理はしない
- こまめに水分をとる（のどが渴かなくても）
- 緩めの衣服にする（衣服内の風の流れをよくするため）
- 暑いと感じていなくても、寝る時も、冷房を使う

住まいの工夫

- 風通しをよくする
- ブラインドやすだれで日光を遮る
- エアコンや扇風機を利用する



【症状が表れたら】

- 涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめ、身体を冷やす（首回り、わきの下、足の付け根など）
- 経口補水液やスポーツ飲料で、水分・塩分補給
- *反応がおかしい、意識がない、吐き気、症状が改善しないなどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



【熱中症の症状】

- 軽症** 手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、ぼーっとする、汗がとまらない
- 中症** 頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい（倦怠感）、意識が何となくおかしい
- 重症** 意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない、体が熱い

【暑さ指数や熱中症警戒アラートの活用】

熱中症警戒レベルや、注意情報がわかります。予防にお役立てください。



環境省熱中症予防情報サイト

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…

7 1 1 9

救急相談センター受付番号 (24時間無休)

こちらからもつながります。多摩地区:042-521-2323

食中毒が発生しやすい季節です

食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」の3原則で食中毒を防ぎましょう。

で、冷蔵庫を過信せず早めに食べることで、調理後は、長時間室温に放置しないようにしましょう。



①付けない

手洗いをし、食中毒菌やウイルスを食べ物に付けないようにしましょう。



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども過熱して食べれば安全です。

②増やさない

生鮮食品や惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますの



市HP検索 1016679

託児付き 試食付き 栄養講座

募集

骨粗しょう症予防

「必要なのはカルシウムだけじゃない! 丈夫な骨づくり」

6月9日(金) 午後2時~3時45分

- ①いずみプラザ
- ②動画視聴(栄養講話のみ後日配信)



育ち盛りのお子さんの骨を作り育てる食事から、大人の骨量を維持していく食事まで、管理栄養士が楽しくわかりやすく話します。歯科衛生士のミニ歯科講座もあります。

講管理栄養士 市内在住・在勤・在学・在活の方 定①24人 ①無料 ②通信料は自己負担 ③①電話で健康推進課へ(先着順、6月8日締切) ②件名を「栄養講座申込み」とし、氏名(ふりがな)・電話番号を明記の上 kenkousuishin@city.kokubunji.tokyo.jpへ ③物筆記用具、あれば健診結果 ④未就学児4人(6月1日締切)



市HP検索 1013447

6月4日(日) 市歯科医師会からは歯ブラシ等をプレゼント 募集

歯と口の健康に関するイベント開催

口の健康度をチェックしてみませんか。日頃の歯や口の健康管理を見直しましょう。

市内在住・在勤・在学・在活の方 6月4日(日) 午前9時15分~正午

場 いずみプラザ ①唾液緩衝能(※)測定 ②口腔乾燥測定 ③歯科衛生士の歯みがき相談

定 予約制 5月16日(火) 午前9時から電話で健康推進課へ(先着順)

(※)唾液の酸を中和して中性に戻す力を測定。口の中が酸性に傾いているとむし歯になりやすい。

ゆっくり よく噛もう



「カメ(噛め)ちゃん」国分寺市 噛ミンク30(サンマル)・食育推進キャラクター

同時開催

「口腔がん検診」

口の中にもがんは発症します。検診は早期発見につながります。口腔粘膜に気になる症状がある方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

場 ①はイベントと同じ

市内在住・在勤・在学・在活で口内炎が治らない、腫れ物、しこり等粘膜に症状がある方

内 歯科医師(多摩総合医療センター歯科口腔外科)による口腔粘膜診 定38人(先着順)

5月31日は世界禁煙デー

5月31日~6月6日は「禁煙週間」です。

喫煙はがん・心臓病・脳卒中など多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

禁煙治療を受けませんか

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、禁煙補助具を使うと禁煙しやすくなります。



条件に該当すれば保険診療で治療が受けられます。

受動喫煙を防止しましょう

他人の喫煙による煙にさらされる、受動喫煙は、健康に悪影響を与えます。喫煙する場合には周囲への配慮が必要です。



とうきょう健康ステーションサイト