

ヘルスアップ通信

健康だより

No.4

令和5年3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を防ぐため、手洗い・咳エチケットの実施を心がけましょう。また密閉・密集・密接にご注意ください。

フッ化物配合歯磨剤を上手に使ってむし歯を予防しましょう

フッ化物配合歯磨剤の使い方

フッ化物配合歯磨剤は、むし歯予防に対して有効性と安全性が確立しており、広く普及しています。年齢ごとに濃度や使用量が異なります。正しい使用方法を知ってむし歯予防にお役立てください。

高齢者では歯の根元に発生するむし歯が急増しています。

歯肉が下がって露出した歯の根元はむし歯になりやすく、治療が困難です。予防と進行抑制には、フッ化物配合歯磨剤を歯全体に塗り、2分間ブラッシングしましょう。定期的な歯科受診も重要です。

市ホームページにはお子さんのむし歯予防についてのQ&Aを掲載しています。



HP検索
1022164

年齢	歯みがき剤を選ぶときはパッケージに表示されているフッ化物濃度に注目しましょう。 ※表示されていない商品もあります。			注意すること
	使用量(イラストは約2cmの歯ブラシ)	フッ化物濃度	使用方法	
歯が生えてから2歳 	米粒程度(1~2mm程度) 	900~1000ppm	 毎日の歯みがきのうち2回はフッ化物配合歯磨剤を使う。 飲みがき後1・2時間はできるだけ飲食を控える。	・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。 ・歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。
3~5歳 	グリーンピース程度(5mm程度) 	900~1000ppm		・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳~成人・高齢者 	歯ブラシ全体(1.5cm~2cm程度) 	1400~1500ppm		・チタン製歯科材料(インプラント等)が使用しても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

出典：「4学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」を参考に作成

がん検診等申込書

締切=3月15日(水)(必着)

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			
若年層健康診査	30歳代健康診査	大腸がん検診	若年・30歳代健診希望者で託児を希望する方は下記に記入してください
肝炎ウイルス検診	肺がん検診	結核検診	
〔 〕月曜日〔 〕水曜日〔 〕金曜日 ※都合が悪い曜日の左〔 〕内に×印を記入			託児希望の子どもの人数 人
胃がん検診	〔 〕5月21日(日)〔 〕5月27日(土)〔 〕5月28日(日)〔 〕6月3日(土) 〔 〕6月10日(土)〔 〕6月11日(日)〔 〕6月17日(土)		①年齢 歳 か月 ②年齢 歳 か月
子宮がん検診	乳がん検診 ※①~④のいずれかを○で囲んでください ①府中恵仁会病院(府中市) ②桜町病院(小金井市) ③小金井つるかめクリニック(小金井市) ④マンモグラフィ検診車(市役所またはいずみプラザ)		〔 〕4月24日(月) 〔 〕5月29日(月) 〔 〕6月26日(月) 〔 〕7月24日(月) 〔 〕7月26日(水)
※都合が悪い日の左〔 〕内に×印を記入			※都合が悪い日の左〔 〕内に×印を記入

がん検診・健康診査等受診者募集

①受診日時時点で本市に住民登録のある下表対象者の方
②無料

③3月2日(木)~15日(水)申込書に記入し(用紙の指定なし)、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)へ。電子申請は、市HP検索1012512をご覧ください。※先着順/はがき1枚で1人の申し込み/子宮がん検診・乳がん検診(検診車を除く)は12月15日(金)(必着)まで随時。/年度内に同じ健(検)診または検査項目の重複受診はできません。

④2か月以上の未就学児各日6人程度※先着順。左の申込書の日程のみ

⑤受診券・日程のご案内は、3月下旬から順次送付します。

検査の内容など

種別	若年層健康診査	30歳代健康診査	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	肺がん検診	結核検診	胃がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
内容	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	便潜血検査	血液検査	胸部エックス線検査 喀痰細胞診	胸部エックス線検査	バリウムによる 胃部エックス線検査	視診 子宮頸部細胞診	マンモグラフィ (乳房エックス線検査)	
対象者(*1)	25歳~29歳の方	30歳~39歳の方	40歳以上の方		18歳以上の方	40歳以上の方	20歳以上の女性	40歳以上の女性	
定員	200人程度	なし	900人程度	なし	各日120人程度	なし	①450人②150人③1,000人程度 ④各日45人程度		
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	①府中恵仁会病院(府中市) ②桜町病院(小金井市) ③小金井つるかめクリニック(小金井市) ④マンモグラフィ検診車(市役所またはいずみプラザ) ※④の会場は申込後に選択可	
実施日	4月~6月 月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 ※検診を実施しない日あり ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の上旬の日程になります					申込書を参照 ※午前中に実施	4月~6月	①4月~7月の月・水・木・金曜日 ②4月~7月の火・水・金 ③4月~7月の月~土曜 ④5月~9月の土・日曜日 ※検診を実施しない日あり	
注意事項	妊娠中の方は妊婦健診をご利用ください/市の人間ドックを受診予定の方は受診不可	—	これまでに受診したことのない方のみ	妊娠中の方は受診不可/肺がん検診には結核検診が含まれる	次に該当する場合は受診不可 ○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 ○市の人間ドックを受診予定である	次に該当する場合は受診不可 ○令和4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5年度中に妊婦健診を受診する	④のマンモグラフィ検診車は3月15日(水)必着 次に該当する場合は受診不可 ○令和4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)で治療中もしくは経過観察中である		

(*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6年3月31日時点での年齢

一人で抱えていませんか？



3月は
自殺対策強化月間です。

いのち
支える

悩みを抱えていたり、自殺のことを考えていたりする方は、一人で悩まずご相談ください。また、大切な人が悩んでいることに気づいたら、少し勇気を出して声をかけてみませんか。こころとからだのSOSを、見逃さないでください。

悩んでいる心の声を聞かせてください

・心の健康相談

さまざまな心の問題に関する相談を保健師が伺います。精神科医による相談は、毎月1回実施しています。※精神科医への相談は事前に電話予約が必要です。

→障害福祉課 ☎(042)325-0111

・自殺防止！東京キャンペーン特別相談

※フリーダイヤル以外の相談先=通話料・通信料は自己負担
新型コロナウイルス感染症の影響により休止・時間変更等する場合があります。

窓口名称	番号	特別相談期間 (3月)
フリーダイヤル特別相談 (NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)	0120-58-9090 ※03-5286-9090でも受付	・1日(水)~6日(月)20時~翌2時30分 ・7日(火)17時~翌2時30分
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一 (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	火・水・金・土・日(祝日含) 12時~20時
自殺予防いのちの電話 (一社) 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	10日(金)8時~翌8時 1日(水)~31日(金)16時~21時
東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~ 東京都 (NPOメンタルケア協議会)	0570-087478	27日(月)~31日(金) 各日24時間
LINE相談 LINEアカウント名: 相談ほっとLINE@東京		毎日15時~23時00分 (受付は22時30分まで)
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	6日(月)~8日(水) 各日10時~20時
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーンケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	7日(火)~10日(金) 各日12時~16時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター)	03-3235-1155	6日(月)・7日(火) 各日9時~17時

周りに悩みを抱えている人はいませんか

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサインを発しています。

周囲が気づく変化 (例)

- ①以前と比べて表情が暗く元気がない
- ②体調不良の訴え (身体の痛みや倦怠感) が多くなる
- ③仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④周囲との交流を避けるようになる
- ⑤遅刻、早退、欠勤 (欠席) が増加する
- ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦飲酒量が増える



自殺をしたいと打ち明けられたときにはTALKの原則

- T** **tell** 死んでほしくない自分の気持ちをはっきり伝える。
- A** **ask** 今、死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる。
- L** **listen** つらい気持ちをひたすら聴く。
- K** **keep safe** 安全を確保する。一人にしない。身近な危険物は隠しておく。

○【つなぐ】本人の気持ちを十分受け止めた上で、早めに専門家に相談するよう促しましょう

こころの体温計

携帯電話やパソコンで、こころの状態をチェックしてみてください。

本人モード ストレス度・落ち込み度が分かります。

家族モード

- 赤ちゃんママモード
- ストレス対処タイプテスト
- アルコールチェックモード
- 睡眠障害チェック

健康に関するご相談は、健康推進課へ ☎(042)321-1801

3月1日から8日は 「女性の健康週間」です

女性の健康は、女性ホルモンの増減に伴い、年代ごとに起こりやすい病気やトラブルが異なります。からだの仕組みや変化を理解し、上手に付き合っていくことが大切です。気になる症状がある場合は、医療機関受診をご検討ください。また、ほかの人に伝えにくい、理解されにくい内容のものも多いため、家族をはじめ周囲の方々の理解と支援が必要です。お困りのことがありましたら、健康推進課へご相談ください。

年代ごとに起こりやすい病気・トラブル

10~20代



月経異常、月経前症候群、摂食障害など

20~40代



妊娠、出産期の身体的変化、不妊、子宮頸がんなど

40~50代



更年期障害の症状、乳がんなど (ほてり、冷え、不眠、うつなど)
※更年期障害は男性にも見られることがあります。

60代以降



生活習慣病、骨粗しょう症など



厚生労働省研究班監修
ヘルスケアラボ



東京都福祉保健局監修
TOKYO女子けんこ部