

ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和5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

いずみプラザは大規模改修工事のため、駐車場の台数が大幅に制限されています。公共交通機関でのご来館をお願いします。



いのち
支える

「気づいてください！体と心の限界サイン」

9月は東京都の自殺対策強化月間です

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えた時には、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、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

・自殺防止！
東京キャンペーン特別相談

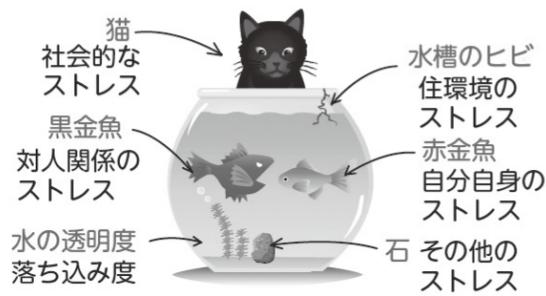


こころの体温計

スマートフォンやパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」で、こころの状態をチェックしてみませんか。



(例) **本人モード** ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面(例)

●他のメニュー●

家族モード

アルコールチェックモード

赤ちゃんママモード

睡眠障害を確認するチェックリスト

ストレス対処タイプテスト

もあります。

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



悩んでいる心の声を聞かせてください

・電話・面接・訪問相談

気持ちの落ちこみや眠れないなどこころの健康づくりのため、保健師等が相談をお受けします。

→健康推進課 ☎(042)321-1801

・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

無料で受診できます

年に1回の健診で、ご自身の体の状態をチェックしましょう。

国民健康保険加入の40歳～65歳の方

■申込方法

12月15日(金)までに、「令和5年度特定健診申込用紙」(4月中旬に郵送済)を、郵送(必着)または直接健康推進課へ。電子申請可(市HP☐検索1002042)。※先着順

市HP



■日程通知・受診票等

申し込み後3か月以内に郵送。

■受診会場

- ①国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)
- ②市内実施医療機関

■受診日時

- ①月・水・金曜日の午後(祝日・年末年始を除く)
 - 受付時間=12時15分～13時30分
 - 所要時間=約2時間
- ②医療機関による

■受診期限

令和6年2月29日(木)

■「申込用紙」を紛失したら

下記の①～⑤をはがき等に明記し、郵送または直接健康推進課へ

- ①特定健診受診希望
- ②受診希望の会場
- ③氏名(ふりがな)
- ④生年月日(年齢)
- ⑤住所
- ⑥日中連絡のつく電話番号

受診会場が
選べるように
になりました!



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

対象者に誕生日ごとに年3回に分けて受診票を郵送します。

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

■受診会場

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。

■受診票を紛失したら

電話で健康推進課へ
※郵送受取希望の場合は受診日の10日前まで



40歳未満の方も健診が受けられます

25歳～29歳の方	⇒	若年層健診
30歳～39歳の方	⇒	30歳代健診

詳細は10月1日・12月1日号市報をご確認ください。

- 特定健診は令和5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40歳～74歳の方が対象です。
- 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診が受診できます。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6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方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へお申し込みください。

無料

該当の方は、特定保健指導も受けられます

特定健診を受診した方で、健診結果が該当した方に案内をお送りします。管理栄養士や保健師と、チャレンジする生活習慣改善プログラム(3～6か月間)です。ぜひご利用ください。



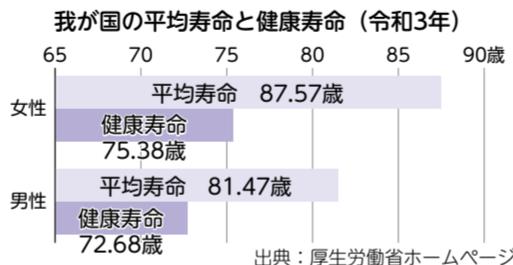
健康増進普及月間 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

プラステン +10で健康寿命を延ばしましょう

ふだんから元気にからだを動かすことで、健康寿命^{※1}を延ばせます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

国では、18歳から64歳までの男女に対し、1日8,000歩相当の身体活動を推奨しています。20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性4割程度、女性3割程度にとどまっています。まずは、今より10分長く歩くようにしてみませんか。

※1「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。



詳しくはこちらを参照してください。



アクティブガイド (国の指針)



とうきょう健康ステーション

お酒と上手に付き合しましょう

○飲酒の影響について

適量の飲酒は健康にいいといわれていますが、過度な飲酒が続くことで心身に好ましくない影響を及ぼします。

○お酒の適量を知っていますか？

適度な飲酒量は1日純アルコール20gといわれています。おおよそ以下の量に相当します。

- ・ビール中瓶1本
 - ・日本酒1合弱
 - ・酎ハイ(7%) 350ml缶1本
- 健康のために、上手にお酒と付き合ってください。

詳しくはこちらを参照してください



スマートライフプロジェクト



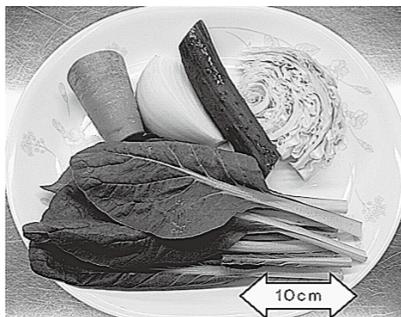
食生活改善普及運動月間

野菜をおいしく、バランスよく食べよう



生活習慣病予防のために、大人が1日に摂りたい野菜の摂取量は350gです。都民(20歳以上)の野菜摂取状況は、約7割がこの目標量に達していません。

30代は乳類の摂取量が少なくなっています。牛乳が苦手ならチーズやヨーグルトを、乳製品が苦手なら大豆製品もカルシウムを多く含むのでお勧めです。



(野菜350g)

♪カルシウムを多く含むメニュー♪

レシピは、クックパッドの国分寺市キッチンに掲載しています。ぜひご覧ください。(国分寺市のキッチン)クックパッドでの栄養士が考案するメニューを紹介。
<http://cookpad.com/kitchen/16684637>



●小松菜のミルクスープ



●高野豆腐と桜えびの含め煮



両親学級

募集

プレママ・プレパパセミナー

9月30日(土)午前10時15分～11時30分
子ども家庭支援センターぶんちっち

初めての出産を迎えるプレママ・プレパパがマタニティヨガに参加したり、先輩ママ・パパと交流ができます。プレパパの妊婦ジャケット体験もあります。

☎初めてママ・パパになる方定10組程度 無料 申9月1日(金)から子育てぶんじナビまたは電話で健康推進課へ※先着順



「プレママ・プレパパセミナー」市HP

託児付き

栄養講座

脂質異常症予防

募集

どう付き合う？コレステロール・中性脂肪

9月27日(水)午後2時～3時45分 いずみプラザ

気になる健診結果はありませんか。血中脂質の増加や動脈硬化が予防できる食生活のポイントなど、管理栄養士が楽しくわかりやすく話します。歯科衛生士のミニ講座もあります。

☎管理栄養士 ☎市内在住・在勤・在学・在活のかた定32人 無料 申9月4日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順 ☎筆記用具・あれば健診結果 ☎未就学児4人※先着順※締切は9月20日



お口の元気は全身の健康の第一歩



無料！ 成人歯科健診・いきいき口腔健診は12月25日(月)まで

☎電話等で実施医療機関へ☎年度内に1回、どちらか1つのみ受診可能。健診は無料、治療などが必要な場合は自己負担。

20歳から74歳の方は、成人歯科健診(主に歯周病の健診)市HP☎検索1029451



75歳以上の方は、いきいき口腔健診(主に噛む・飲み込む機能の健診)市HP☎検索1030017



ゆっくりよく噛もう



国分寺市 噛ミン30(サンマル)・食育推進キャラクター カメ(噛め)ちゃん

骨髄移植ドナーを支援しています

市では、骨髄等の提供を行った方(骨髄移植ドナー)とその方を雇用する事業主に対し通院や入院日数に応じて10日を上限に助成金を交付しています。

助成額

助成の対象日数の上限は、1回の骨髄等の提供につき10日です。

◆骨髄等の提供を行った方(骨髄移植ドナー)

骨髄等の提供のための通院又は入院の日数 × 2万円

◆骨髄移植ドナーを雇用している事業主

骨髄等の提供のための通院又は入院の日数 × 1万円

お問い合わせ

骨髄等移植ドナー登録について

公益財団法人日本骨髄バンク TEL(03)5280-1789

詳しい事業内容、申請方法等については、国分寺市健康推進課までお問い合わせください。



日本骨髄バンクHP

骨髄等の提供完了日から180日までの申請が対象です。