

ヘルスアップ通信

健康だより

No.3

令和7年3月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部
健康推進課

〒185-8501

国分寺市泉町 2-2-18

☎042-312-8627

あなたの健康と元気のために朝食を食べましょう。

朝食を食べていますか？

～「食育啓発POP」を掲示します！～



朝食を食べないと、体温が上がらず、脳も体もエネルギーが不足します。朝食からブドウ糖が得られると、午前中の活動準備も十分になり、勉強や仕事の集中がしやすくなります。

朝食の習慣がないかたは、ブドウ糖を多く含む食材(お

むすびやバナナなど)から始めてみませんか。それが一日の活動スイッチになります。

市では、「朝ごはんをおすすめするPOP」を作成しました。地域活性化包括連携協定を締結している株式会社セブン・イレブン・ジャパンの協力により、市内店舗で掲示予定です。



(いいこと たくさん 朝ごはん)
QR1031392



POP 掲示期間 令和7年3月15日から4月14日まで

なお、店舗により掲示の期間と内容等が異なる場合があります。



3月1日から3月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トラブル・病気

10～20代



月経異常、月経前症候群、
摂食障害など

20～40代



妊娠、出産期の身体の変化、不妊、
子宮頸がんなど

40～50代



更年期障害の症状、(ほてり、冷え、不眠、うつなど)乳がんなど
※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女子けんこう部



市HP 女性の健康づくり
(☎1029699)



「気づいてください！体と心の限界サイン」



いのち
支える

3月は
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。

■悩んでいる心の声を聞かせてください

- 電話・面談・訪問相談
気持ちの落ち込みや眠れないなどこころの健康づくりのため、保健師などが相談をお受けします。
→健康推進課 ☎042-312-8627
- こころの健康相談
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 ☎042-312-8632
- 自殺防止！東京キャンペーン特別相談
関係機関と連携して、相談受付時間の延長などを行います。



■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

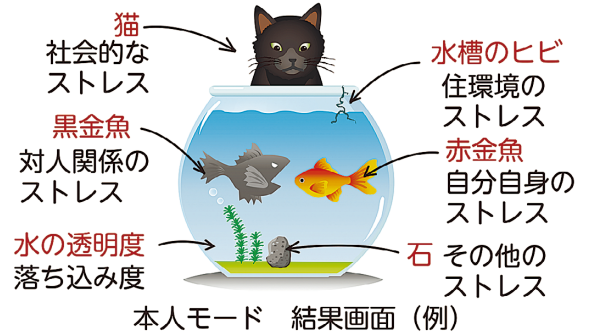


■こころの体温計

携帯電話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。



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）

家族モード

赤ちゃんママモード

アルコールチェックモード

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

■自殺をしたいと打ち明けられたときにはTALKの原則

- T ell 死んでほしくない自分の気持ちをはっきり伝える。
- A 尋ねる sk 今、死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる。
- L 聴く listen つらい気持ちをひたすら聴く。
- K 安全を確保する eep safe 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

がん検診・健康診査など受診者募集

検診関連のお知らせ

- ①小金井つかめクリニック改装工事について【子宮がん・乳がん検診】
小金井つかめクリニックは、改装工事のため、令和7年4月1日(火)～5月31日(土)まで検診受診はできません。申し込みは可能です(受診開始は6月からになります)。
- ②リボンレディースクリニック実施医療機関追加について【乳がん検診】
国分寺市乳がん検診の実施医療機関に、新たにリボンレディースクリニック(立川市曙町2-10-1ふどうやビル4F)が追加となります。立川駅近くになりますので、ぜひご利用ください。

③国分寺市胃がん内視鏡検査開始予定について

これまで市の胃がん検診はバリウム検査のみでしたが、令和7年7月より胃がん内視鏡検査を開始予定です。5月1日号市報で募集開始する予定です。
令和7年4月1日～令和8年3月31日までに50歳以上となる、国分寺市に住民登録があるかたが対象で、自己負担金が発生します。
胃がん検診を内視鏡で受診したいかたは、胃のバリウム検査の申込みをしないようお願いします(市の胃のバリウム検査、内視鏡検査及び人間ドックは、年度内いずれか1つを受けることができます)。

- ④申し込み～受診日時時点で本市に住民登録のある右表対象者のかた。
- ⑦市の人間ドック、胃内視鏡検査を受診予定のかたは対象外(対象外の詳細は市HPでご確認ください)。
- ⑧⑨令和6年4月1日以降同検診を受診していないかた。

⑩以下の日程について募集します。

- ①～⑥：4月以降の月・水・金曜日(祝日を除く)の12時15分～13時30分
- ⑦：表に記載されている日程の午前
- ⑧：4月～8月(実施期間は2月まで)
- ⑨：マンモグラフィ検診車は5月～7月
医療機関は4月～9月末(小金井つかめクリニックは工事のため、6月～9月末)

⑪3月3日(月)～4月30日(水)に申込書に必要事項を記入し(右の申込書のコピーも可)、郵送(必着)または直接〒185-8501 泉町2-2-18 国分寺市役所2階 健康推進課事業推進係へ(先着)/インターネット申込み可/定員に達し次第締め切り/胃がん検診は3月14日(金)(必着)・インターネット申込みでは、日時の選択が可能/子宮がん検診・乳がん検診は12月15日(月)(必着)まで随時。

⑫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

⑬健康推進課事業推進係 ☎042-312-8627



がん検診・健康診査等申込書

締切＝胃がん：3月14日(金) その他：4月30日(水)

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

対象者(※)	番号	種別	希望の健診に○印	確認事項	内容 ※すべて問診あり
25～29歳	①	若年層健康診査		①②で託児を希望するかたは以下に記入してください。 (対象：2カ月以上の未就学児) ●託児希望の子どもの人数 ()人 1人目：年齢 歳 月 2人目：年齢 歳 月 ●都合が悪い日の左 () 内に×印を記入 () 4月23日(水) () 5月21日(水) () 6月20日(金) () 6月23日(月) () 7月23日(水)	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
30～39歳	②	30歳代健康診査			便潜血検査
40歳以上	③	大腸がん検診		①～⑥は公衆衛生センターで受診のため都合の悪い曜日に×印を記入してください。日程は申込後に送付される、ご案内で確認ください。 () 月曜日 () 水曜日 () 金曜日	血液検査
	④	肝炎ウイルス検診			胸部エックス線検査・喀痰細胞診
	⑤	肺がん検診			胸部エックス線検査
18歳以上	⑥	結核検診			
40歳以上	⑦	胃がん検診(バリウム) ★令和7年7月から胃がん検診の内視鏡検査を開始予定 50歳以上、2年に1回受診可、自己負担金あり 詳細は5月1日号市報で募集予定		会場：いずみプラザ(全日午前の実施) 下記の日程で実施します。都合が悪い日の左 () 内に×印を記入 () 5月24日(土) () 5月25日(日) () 5月31日(土) () 6月1日(日) () 6月7日(土) () 6月14日(土) () ※6月15日(日) ※申込者が少ない場合は中止	バリウムによる胃部エックス線検査
20歳以上	⑧	子宮がん検診		本市・小金井市・小平市内の実施医療機関	問診・子宮頸部細胞診等
40歳以上の女性	⑨	乳がん検診		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) () 小金井つかめクリニック(月～土曜日) ※工事のため、受診期間は6月～9月 () リボンレディースクリニック(月～土曜日・日曜日のみ不定期) () マンモグラフィ検診車(いずみプラザ、土・日曜日)	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

(※) ○対象年齢 子宮がん検診・結核検診：受診日時点での年齢 ○その他の検(健)診：令和8年3月31日時点での年齢

上記の健(検)診事業は令和7年度予算成立後に確定します