

ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和7年9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

TEL: (042) 312-8627

暑さ厳しい日々が続きます。市内の公共施設や協力店等「**涼み処こくぶんじ**」を、お気軽にご利用いただき、熱中症を予防しましょう。



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。

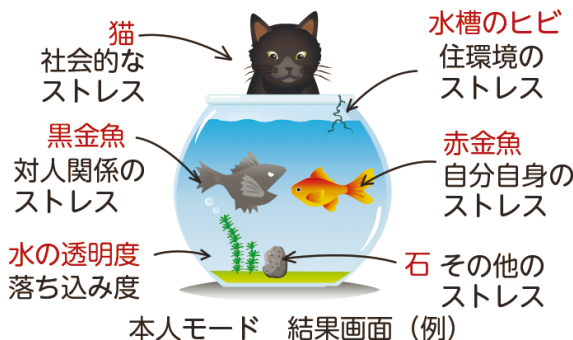
・自殺防止！
東京キャンペーン特別相談



■こころの体温計

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。



●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

・心の健康相談

精神科医による相談を毎月1回実施しています。事前に保健師による聞き取りと、電話予約が必要です。

→障害福祉課 ☎042-312-8632

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 (月) までに、「令和7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



■日程通知・受診票等の郵送

申し込み後3か月以内に郵送。

■受診会場

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

■受診日時

- ①医療機関による
- ②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

※申し込みの際、受診予定が近すぎる日程だと、ご希望に沿いかねることがあります。ご了承ください。

■受診期限

令和8年2月28日 (土)

公衆衛生センター健診のおすすめポイント

- ・特定健診と肺がん検診がセットで同日受診が可能
- ・眼底検査を全員に実施

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

誕生月	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 (金)
8～11月	7月上旬発送済	12月27日 (土)
12～3月	9月上旬予定	令和8年2月28日 (土)

■受診場所

本市・国立市・小平市・立川市内の実施医療機関
※実施医療機関名簿は受診票に同封。

■受診票を紛失したら

受診日の10日前までに、電話で健康推進課へ

- 特定健診は令和7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、申し込み方法については、市HPでご確認いただくか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8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40歳以上の方は、生活福祉課 (市役所2階) で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、健診結果が保健指導対象の方に案内をお送りします。
管理栄養士や保健師と3～6か月間の生活習慣改善プログラムにチャレンジしませんか？



市の国民健康保険に加入していない方でも、以下の検(健)診を募集中です。ぜひお申し込みください。



- ・若年層健診
- ・30歳代健診
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・結核検診
- ・子宮がん検診
- ・乳がん検診

健康増進普及月間

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

気軽に実践！
健康づくり応援ガイド

運動不足の解消、食生活の見直し、禁煙やしっかり睡眠をとることは、がんや生活習慣病の予防に効果があり、がんになりにくくすることができます。しかし、完全な予防はできません。がん検診を利用して、早期発見、早期治療に努めましょう。

アピアランスケア用品購入等助成制度

がんは生涯で2人に1人がかかる可能性がある身近な病気です。

がん治療にともなう外見の変化など悩みを抱えている方が、その人らしく社会生活を送れるよう、ケア用品購入等の一部を助成します。



市 HPアピアランス
ケア用品購入等
助成制度

不適切な飲酒をしていませんか

酒は百薬の長という言葉はありますが、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。さまざまな健康障害、事故やトラブルにもつながります。また、イメージより少ない量で健康にも影響があります。

まずは自分のふだんの飲酒量を知ることが大切です。健康診断で問題がなかった、知らずにたくさん飲んで、過度な飲酒を続けている方、お酒が健康に悪さをしていないかを考えてみてください。

〇あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ

自分が飲んだお酒の種類を選
ぶと、簡単に総飲酒量と分解に
かかる時間が計測できます。



〇適切な飲酒量は年齢、性別、体質や
体調によって異なります。アルコー
ルウォッチの結果ページより、健康
に配慮した飲み方などのサイトがリ
ンクされています。

〇アルコール依存症についてお困りの
ことがありましたら、電話や面接で
の相談窓口があります。

まずは、お話ししてみませんか？

都立多摩総合精神保健
福祉センター

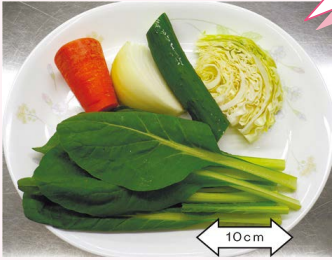
アルコール・薬物・ギャンブ
ル等の問題についての相談



9月は「食生活改善普及運動」月間です

～野菜と果物をおいしく、バランスよく食べよう～

- ✓野菜や果物をプラスしよう
- ✓主食・主菜・副菜をそろえよう
- ✓調味料は使いすぎず、うす味に



大人が1日に摂りたい野菜の
摂取量は350 g

*クックパッド(国分寺市のキッチン)

*いいことたくさん朝ごはん
朝食を食べると、体も脳も元気に。朝
食ヒント！こんなときどうしよう？!
は、こちらから
市HP🔍検索1031392



託児付き ウォーキング講座

「上を向いて歩こう。基礎作りと正しい姿勢の歩き方」

現代人の生活では下を向いている時間が多くなり、ストレートネックや猫背など、年齢を問わず姿勢が気になる方が増えています。ストレッチや筋力トレーニングを体験し、自分の身体に気づき、効果的なフォームを確認しませんか。運動に馴染みがない方でも大丈夫。大切なのはできることを見つけて、継続することです。

📅10月4日(土) ①10:00～11:30②14:00～15:30
📍いずみプラザ2階🗣赤木一恵さん(元国立競技場トレーニングコーチ) 対①65歳以上②65歳未満定各20人申9月2日(火) 午前9時から電子申請または電話で健康推進課へ※先着順🎁タオル・水分📞②のみ未就学児4人 🔍検索1017559



電子申請は
こちらから

託児付き 栄養講座 脂質異常症予防

「どう付き合う？コレステロール・中性脂肪」

9月30日(火) 14時から15時45分
①いずみプラザ ②動画視聴(後日配信)

気になる健診結果、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①32人
📎①無料②通信料は自己負担📅9月2日(火) 午前9時から(先着)申し込みは①電話で健康推進課へ、または電子申請(右図の二次元コード、または市HP番号1012072) ②電子申請📝筆記用具、あれば健診結果📍未就学児4人(9月22日(月) 締切)



市 HP



電子申請は
こちらから



全身の健康のためにまずは歯科健診を受けましょう。

無料！歯科健診 令和8年1月31日(土)まで

6/1号市報 ヘルスアップ通信に詳細を載せています。

成人歯科健診 歯周病予防は10代から

対19歳(年度末年齢)～74歳(健診日当日)までの方
内主に歯周病の健診🔍検索1033576



いきいき口腔健診 オーラルフレイルを予防

対75歳以上の方(健診日現在)
内主に噛む・飲み込む機能の健診🔍検索1033602



ゆっくりよく噛もう



国分寺市
噛ミング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 TEL03-5280-1789
詳しい事業内容、申請方法等については、健康推進課へ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。